



Espacio Abierto
ISSN: 1315-0006
eabierto.revista@gmail.com
Universidad del Zulia
Venezuela

Francisco Carrera, Francisco José
Propuesta de una ontología mínima del confinamiento como proceso de sanación
socio-educativa: Una Perspectiva Didáctica con aplicación práctica a través del Haiku
Espacio Abierto, vol. 29, núm. 4, 2020, Octubre-, pp. 21-42
Universidad del Zulia
Venezuela

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12265803002>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en redalyc.org

UNEM  redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc
Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso
abierto

Propuesta de una ontología mínima del confinamiento como proceso de sanación socio-educativa: Una Perspectiva Didáctica con aplicación práctica a través del Haiku

Francisco José Francisco Carrera

Resumen

El presente trabajo reflexiona sobre las oportunidades de crecimiento y aprendizaje para los educadores que nos ofreció un confinamiento tan severo como el que hemos experimentado por la emergencia sanitaria del Covid-19 en 2020. Para ello, nos ocuparemos de poner en primer plano la necesidad de un comportamiento más prudente, más atento, más ecológico y más mesurado como clave educativa en todos los docentes de manera ontológica, epistemológica y metodológica. Proponemos que es esencial que el docente realice un trabajo serio al respecto de transmitir a sus discentes una apreciación por el silencio y la contención, en gran medida reforzado por estados meditativos. De esta manera, haremos lo posible por facilitar a nuestros estudiantes la adquisición de un alto grado de atención hacia sí mismos, los otros y el mundo que los rodea. Finalmente, se propone el uso del haiku como recurso educativo para un mejor entendimiento de las ideas explicadas previamente.

Palabras Clave: Educación; Confinamiento; Silencio; Meditación; Contención; Haiku

Universidad de Valladolid. España

E-mails: franciscojose.francisco@uva.es
franjosfran@hotmail.com

Recibido: 09/07/2020 - Aceptado: 13/09/2020

A minimal ontological proposal of the Lockdown as a socio-educative healing process: A Teaching Perspective with an applied approach through Haiku

Abstract

This paper reflects on the growth and learning opportunities for educators offered by a confinement as severe as the one experienced by the Covid-19 health emergency in 2020. In order to do so, we will focus on the need for a more prudent, more attentive, more ecological and more measured behaviour as an educational key in all teachers in an ontological, epistemological and methodological way. We propose that it is essential for teachers to do serious work in transmitting to their students an appreciation of silence and restraint, largely reinforced by meditative states. In this way, we will do our best to facilitate for our students the acquisition of a high degree of attention to themselves, the others and the world around them. Finally, it is proposed the used of haiku as a tool to reach a better understanding of the ideas explained previously.

Keywords: Education; Confinement; Silence; Meditation; Restraint; Haiku

Introducción

En el contexto de la pandemia mundial del Covid-19, los sistemas educativos de todo el mundo se encontraron con un reto especialmente difícil. A pesar de que la educación on-line es una realidad desde hace tiempo, nunca nos habíamos encontrado ante una situación que exigiera una adaptación tan rápida y de tanta envergadura. Esto fue así, en muchos países, en todos los niveles. En España, el contexto del que nos ocuparemos en las páginas que siguen, la Educación formal ofrecida en los diversos niveles educativos, desde las Escuelas Infantiles hasta la Educación Superior detuvo sus actividades presenciales desde el 14 de marzo de 2020, día en que se declaró el Estado de Alarma y el período de confinamiento total. El esfuerzo ímprobo de todos los docentes para mantener sus acciones didácticas y educativas para con sus discentes logró que, en la medida de lo posible, el sistema educativo se mantuviera en funcionamiento. Ahora bien, consideramos que sería importante reflexionar profundamente sobre algunos de los aspectos propios de este tipo de realidad social que impuso el confinamiento para que los educadores seamos capaces de promover estados de mejora en nuestras funciones profesionales. Por ello, en el presente texto nos ocuparemos de analizar con detalle algunas de las aristas positivas que nos han sido dadas ante la imposición sanitaria de permanecer en nuestros domicilios. Habiendo pasado por esta intensa experiencia, por lo tanto, es momento de

reflexión y pausa. Es obvio que la enfermedad es una oportunidad para alcanzar de nuevo la salud, incluso en un mejor estado o en un estado más consciente de la misma. Por ello, consideramos que es importante ver estos momentos de crisis como eso, como ventanas a mundos más sanos, más ecológicos, más prudentes, más atentos al otro y a uno mismo, pilares todos estos de una sociedad más armónica que no pierda de vista todas las necesidades básicas de los seres humanos para su realización personal. De este modo, la necesidad de un alto grado de autoconsciencia bien enfocada para estar asimismo más centrados en aquello que hacemos y cómo lo desarrollamos es una máxima esencial que deberíamos lograr en estos tiempos tan rápidos y dados a la multitarea. Atendiendo a esto, sería bueno que desde el sistema educativo se atendiera a la enseñanza y refuerzo de una serie de valores que repercutirían en la sociedad en su conjunto. La capacidad de estar en silencio, por ejemplo, en un estado reflexivo y calmado, situación en la que por lógica sería más fácil promover estados de atención que desarrollaran en el discente el pensamiento crítico y su necesidad de evaluar bien sus acciones en la esfera social teniendo en cuenta el bienestar de uno mismo y de los otros; también una necesidad de enfatizar todas aquellas acciones que incidan en una mejora de la conciencia medioambiental y ecológica. Todos estos aspectos, a veces son considerados evidentes o simplemente tangenciales, por ello consideramos que se puede acceder a los mismos como contenidos concretos a través de acciones metodológicas por parte de los docentes. Todo esto confluye en una llamada global a la serenidad, algo que, si no se hace en principio de manera individual y voluntaria, es muy difícil de conseguir que cale socialmente (Cavallé, 2017). Veamos, por tanto, cómo podemos sacar algunas enseñanzas positivas para nuestros sistemas educativos a partir de la experiencia del confinamiento forzoso que nos llevó la emergencia sanitaria del Covid-19 a nuestras sociedades.

El confinamiento como espacio de contención y sanación

En las páginas que siguen, por lo tanto, analizaremos cómo la situación de confinamiento nos ha podido servir como “prueba” y a la vez “motor” para impulsar un modelo didáctico más reflexivo, ecológico y prudente, todo ello través de instrumentos tales como la contención, el silencio y la meditación. Al final, propondremos una herramienta didáctica como es el haiku para que nos ayude en el proceso de interiorización de esos instrumentos.

Para empezar, y entrando en el terreno de la analogía, quisiéramos ver este confinamiento como la búsqueda del territorio interior que han propugnado autores como Yves Bonnefoy. Es importante recordar por tanto que en ocasiones es necesario crear un espacio protegido: “la idea de un territorio interior, protegido por la amplitud de sus montañas, sellado como el inconsciente” (Bonnefoy, 2014:14). De esta manera, un proceso traumático o cuando menos potencialmente estresante se torna hasta cierto punto positivo. De repente somos impelidos a nuestros reinos interiores. Los educadores, además, teniendo la suerte de poder teletrabajar se encontraron ante una situación nueva que explorar y que, como estamos viendo, puede darnos pautas de lo que nos traerá un futuro ya no muy lejano. Aquí, por tanto, lo que los docentes podemos explorar es cómo una limitación puede ser una manera de crecer. Siendo así capaces de ver esto con claridad, también podremos transmitirlo mejor en nuestras aulas. Conocer una situación con total detenimiento también ayuda a desarrollar nuestras capacidades de investigación. Así, un problema se convierte en posibilidad educativa, pero para ello debemos mantenernos calmados y ser muy conscientes de todo lo que está pasando, evaluando qué está

en nuestras manos y qué no. Como vemos, aquí estamos también reforzando la idea de que es bueno centrarnos atentamente en un tema u objeto, parte esencial de todo proceder docente-discente y de la investigación educativa en su totalidad.

Es interesante reflexionar sobre qué pasa por nuestras cabezas cuando, por una emergencia sanitaria, nos vemos encerrados en nuestros domicilios para 1) no enfermarnos y 2) no hacer que otros enfermen. Lo primero que sacamos en claro de este hecho es que hemos de traer a un primer plano el cuidado: el propio y el de los otros. El cuidado es, o debería ser, naturaleza primera de lo humano y más aún en lo educativo. Así, la situación de emergencia nos sitúa a todos en un modo de atención interna y externa. Esto es muy importante y consideramos que se debería tener muy en cuenta para poder potenciarlo didácticamente desde nuestras acciones educativas pues preserva lo más fundamental en lo humano como hemos visto durante este tiempo tan complicado. Sobre el cuidado y la atención ya nos han hablado autores como Esquirol (2006 y 2015) y Kabat-Zinn (2011); sin embargo, consideramos que es un tema que siempre ha de actualizarse pues es ese sentido de estar despiertos en el mundo lo que hace que podamos ser cuidadores de los otros, de nosotros mismos y de nuestro medio ambiente, por ejemplo. Consideramos, pues, como también lo hacen las doctrinas zen, que el hombre anda por el mundo creyéndose despierto sin darse cuenta de que está dormido y que de alguna manera se requiere de un doble despertar o de un meta-despertar para poder estar verdaderamente atento, consciente y despierto. Es por lo tanto un esfuerzo por vivir conscientemente (Cavallé, 2012). Esta atención, repetimos, es esencial para evitar el proceso del que se han hecho eco diversos autores que nos han recordado lo perjudiciales que podemos ser para nuestra naturaleza y para nosotros mismos:

Empezamos esclavizando a gente y hemos terminado por esclavizar el mundo. Hemos extraído energías y materiales irremplazables y los hemos convertido en baratijas, en aparatos que nos libran de faenas. Hemos esclavizado los ríos y los océanos para que se lleven todos nuestros desperdicios, pues nos creemos demasiado elevados como para hacerlo nosotros mismos con cierta decencia. Y al esclavizar el mundo, que es nuestro patrimonio común y nuestro lazo de unión, hemos vuelto a esclavizar a la gente: nos hemos vuelto esclavos unos de otros (Berry, 2020:178).

La verdadera amenaza que puede traernos el próximo milenio no reside en que contemplemos la naturaleza bajo la forma de un tiburón asesino, sino en nuestro creciente desapego emocional e intelectual del propio espacio natural, y no creo que el remedio se encuentre solamente en el éxito o el fracaso de los movimientos conservacionistas. Se encuentra más bien en nuestra capacidad a la hora de admitir que tenemos un gran número de acotaciones en el deber de la revolución científica, y sobre todo en asumir los muchos cambios que dicha revolución ha producido en nuestros modos de percibir y experimentar el mundo en cuanto individuos (Fowles, 2016:82-83)

Así, como dice en la primera cita el poeta y crítico estadounidense, hemos entrado en un círculo vicioso del que es muy difícil salir y que nos perjudica a todos, pero la inercia es mucha, por eso la atención sería tan necesaria para detenernos un momento y mirar de nuevo con cuidado, cariño y respeto a la vez, pues eso implica la atención profunda. Por ello, un período de confinamiento se nos ofrece como un momento de introspección para volver a desarrollar de manera consciente la atención, otra cosa es que podamos hacerlo después de tantos y tantos

siglos a la carrera como sociedad y como cultura. Sloterdijk (2018) nos recuerda que, ante el estado de las cosas, la orientación civilizatoria tendrá que mirar hacia el lado de la minimización y la autolimitación, un poco al contrario de lo que se ha venido haciendo en especial a lo largo del siglo XX. Es importante que, desde una mirada educativa, los docentes presten atención a este hecho y quizás la manera de hacerlo es prestando más atención a la importancia de la cotidianeidad (Esquirol, 2015). También sería bueno no olvidar que en esos hechos mínimos se asientan las costumbres que nos sustentan y que debemos hacer lo posible por que sean “buenas costumbres” (Gomá Lanzón, 2016:67), pues de este modo ayudaremos de manera concreta a mantener estados de salud, armonía y bienestar individual y social.

Por todo ello, nos parece interesante volver la mirada a las ideas propuestas por Anselm Grün en su obra *El arte de la justa medida*. Así, Grün (2016) nos recuerda la importancia de los procesos naturales, del ritmo adecuado para todo lo humano, la medida y la sostenibilidad en todos los procesos e interrelaciones de base humana. Todo esto ayudará en un movimiento de atención extrema hacia lo interno y lo externo por igual e incluso ante las relaciones que posibilitan la inserción de lo interno en lo externo y viceversa. La justa medida es en sí la prudencia y la prudencia es atención aplicada al entorno, por lo que sería importante recordar que el ser humano está analizando e interpretando de manera constante. Es por ello por lo que es importante que su juicio no esté nublado y que, a pesar de su subjetividad, pueda tender hacia cierto grado de objetividad. Es importante que seamos buenos evaluadores de las situaciones, eso no quiere decir que haya de hacerse de manera unívoca, pero tampoco de manera equívoca. Vendría bien por tanto una mediación prudente y analógica, algo que, por ejemplo, ha propuesto Beuchot (2009) con su hermenéutica analógica basada en la mirada e interpretación prudente. Atención, por lo tanto, no es nada sin prudencia, aunque suelen ir juntas, la mirada atenta suele ser prudente y, opinamos, debe serlo o la atención será simplemente curiosidad o incluso intromisión inquisitiva. Así, esa atención prudente crea intimidad y en esa intimidad respetuosa se pueden dar mejor los espacios de sanación individual y también social, por todo ello es bueno que el docente lo tenga en mente al realizar sus funciones educativas y sus desarrollos más propiamente didáctico-curriculares.

Al respecto de esta última idea, las palabras de Vicente Gallego nos ayudan a explicar esto pues apuntan hacia una posibilidad de vivir el y en el mundo de otra manera. Una manera más profunda, más sana, más humilde, más verdadera desde una introspección serena y prudente; veamos cómo se expresa el poeta y pensador a través de un lenguaje casi místico:

La introspección, que será una fatiga más en el curso del tiempo en tanto exijamos de ella una mejoría para el alma, en su cima queda relevada por la contemplación atemporal de la plena autonomía del alma, de su aterradora pobreza, cuyo ángel custodio es el discernimiento, el garante supremo de la vida. De esta manera, la introspección se cumple, podríamos decir, en un movimiento virtual de la atención por el que la propia atención, disipando la tiniebla de los apegos a lo atendido, a lo pasajero, da consigo misma como pura conciencia, libro de todo objeto, sin haberse desplazado realmente. No habrá introspección eficaz mientras nos salgan al paso las ideas, mientras el entendimiento piense haber aferrado una verdad más allá de esa verdad que es el propio entendimiento en su simplicidad original, la cual le parecerá descorazonadora al que incube el más mínimo deseo de poseerse, de alienarse. Somos inteligencia sin perfil, amor sin rostro, ¿tan difícil es aceptar tanta hermosura? (Gallego, 2014:40-41).

Al fin y al cabo, la idea que aquí subyace no es otra que la propugnada por J. Krishnamurti (2011) de que la paz no está fuera, sino dentro y que desde ese foco interior puede expandirse al otro y al mundo y a su vez retroalimentarse. Así, esta capacidad de desarrollar una atención basada en la prudencia y que se retroalimenta de procesos de introspección, se puede convertir en una línea de trabajo e investigación educativa para los docentes y esto, repetimos, es algo que podemos hacer incluso en un confinamiento tan estricto como el que hemos vivido en los primeros meses de la pandemia del Covid-19.

Con estas primeras ideas en mente más propias de un rango ontológico y epistemológico, vamos a ver cómo podemos trabajar a partir de aquí metodológicamente. Primeramente, lo haremos facilitando algunas ideas generales para después proponer un instrumento en particular.

El silencio, la meditación y la contención como maneras de actuar en el mundo

Continuamos pues proponiendo algunas ideas aplicables a contextos educativos desde el silencio, la contención y la meditación. De esta manera, estos tres elementos son asimismo una metodología de acción educativa para la mejora de los procesos didácticos y la relación intra e interpersonal para docentes y discentes por igual.

Empezaremos por el silencio. El confinamiento paró en seco un mundo rápido y ruidoso. Los flujos de información han ido creciendo a cada salto o disrupción tecnológica. El vernos confinados en espacios más o menos delimitados y reducidos hizo también que nos encontrásemos de nuevo en un mundo más reducido, a pesar de la ventana (virtual) al mundo que es internet. Desde aquí, entendemos, el docente se encontró con un humus muy apropiado para reflexionar sobre la infoxicación que a veces incurrimos en nuestras enseñanzas a nuestros alumnos. Muchas veces prima el aprender más sobre el aprender mejor o más significativamente. El silencio ayuda a aprender de nuevo a escuchar con atención. Desde el budismo, autores como Nhat Hanh (2016) o Villalba (2007) nos proponen acercarnos al silencio para poder ver mejor o con más claridad todo lo que nos rodea, así como nuestro propio interior. Obviamente, este silencio está relacionado con la meditación, pero de esto hablaremos un poco más adelante.

El silencio “confinado” es a su manera un momento puro en sí mismo que no busca nada más allá de eso que está pasando, aunque sea nimio e insignificante. Así, d’Ors recordaba que él empezó a frecuentar el silencio para darse cuenta de que podía “estar sin aprovechar, sin rendir: un estar en el mundo, un con-fundirme con él, un ser del mundo y el mundo mismo sin las cartesianas divisiones o distinciones a las que tan acostumbrado estaba por mi formación” (2015:20). Esto abre espacios de entendimiento, es obvio. Por ello, este período de confinamiento nos ha dado a los docentes un margen para poder reevaluar nuestros quehaceres y cómo desarrollamos nuestras actividades profesionales en el mundo educativo. Es importante que esto no se pierda y para ello es bueno metodizarlo, darle una forma concreta de actuación. Humet (2013), por ejemplo, propone varios ejercicios al respecto. Nosotros, por nuestra parte, aquí simplemente queremos recordar que no es necesario llenar cada intersticio de nuestras actuaciones docentes de sonidos, palabras o imágenes, que muchas veces la información necesita de un espacio amplio para que pueda respirar y que el silencio es en sí mismo una información preciosa. Así, desde nuestras acciones docentes confinadas hemos tenido, espero, momentos de transición que nos habrán ayudado a recordar lo importante que es que no ocupemos cada segmento de tiempo con interacciones hacia el otro o los otros, que hay momentos de recogimiento que hacen que luego la expansión hacia fuera sea más consciente, más cuidadosa, más

precisa. Hay veces que lo primero, lo más urgente, es cuidar nuestro propio jardín para ayudar luego a que otros florezcan, por decirlo poéticamente.

Por lo tanto, el silencio está en estrecho contacto con los procesos de meditación, entendida esta como la acción de centramiento y consciencia en y del momento presente. Es importante reconocer, como señala McMahan, que la meditación ha llegado a democratizarse en nuestro mundo hasta cierto punto, tanto en oriente como en occidente. Esto es así por lo siguiente:

Ya no es una técnica de transcendencia para los ascetas que han renunciado a la vida mundana; la meditación ha adquirido el propósito de ser un aprecio más profundo de las actividades de la vida cotidiana y cultivar un compromiso habilidoso, robusto y atento con la vida. En vez de ser exclusivamente un medio para lograr el despertar espiritual en un sentido tradicional, ha sido reconfigurada en ciertos casos como una técnica para el autodescubrimiento, la autodisciplina, la autotransformación y la salud física y mental fuera de las formulaciones doctrinales y sectarias (MacMahan, 2018, p. 311).

Esto es importante tenerlo en cuenta, pues vista de esta manera, es fácil ver cuán útil pueden sernos la meditación para un mejor deambular por el mundo. Claro que, para alcanzar este estado, convendría antes ser capaces de estar en silencio, por eso hablamos de él primero. Un poco porque meditar es detenerse, calmar la agitación para empezar a ver con más claridad (André, 2015).

Al fin, ese silencio, esos procesos meditativos, acabaría redundando casi de manera natural en un deseo de contención. Esta contención tiene que ver con las líneas de acción y pensamiento propuestas por Riechmann (2004, 2005 y 2009), entre otros, que nos hablan sobre decrecimiento como *modus vivendi*. Así, como comenta Arribas (2019), es posible venir a menos de una manera absolutamente positiva, necesaria y deseada, en la búsqueda de una ontología del declinar. Todo ello nos llevaría a una profunda sensación de cuidado y mantenimiento de lo logrado, seguiríamos avanzando, pero no a cualquier precio. En cierto modo esta idea entronca con el concepto de retroprogresión desarrollado por Pániker (2001, 2006 y 2008), esa idea de que todo avance que se precie y sea realmente positivo ha de conllevar un regreso al origen para así no perder el hilo de toda la historia humana.

Por último, es importante recordar algunos componentes relacionados con todo lo dicho desde sus aspectos también más negativos. Un confinamiento nos trae también situaciones de inmovilidad extrema, aislamiento y por tanto soledad. Acaso esto es inevitable y para un ser social como es el ser humano, es difícil no evaluar también el impacto de todo esto. De hecho, esto es tan importante que es esencial que podamos transmitir una capacidad mínima para todo ser humano para que logre estar en paz consigo mismo y así poder llevar tramos de su vida en soledad y cierta inmovilidad sin que tenga que conllevar esto un contenido patológico que sin duda puede tenerlo o aparecer incluso en el proceso de confinamiento. Así, estos estados perjudiciales para el cuerpo y la mente han de ser prudentemente tratados por los especialistas en la materia cuando surgen, sin que esto elimine cierta atención para con los educadores que están transmitiendo también formas de vida y pensamiento en sus interacciones didácticas y educativas. Aprender a vivir con limitaciones y a aceptar períodos de soledad es algo que puede reforzarse entendiendo estados y procesos como el silencio y la meditación como positivos para el ser humano. Al final, eso sí, la prudencia y la justa medida de todo será el principio por el que regirnos, como de una manera u otra lo ha sido siempre, solo que a veces lo olvidamos o

estamos demasiado “dormidos” para elegir la mejor opción o, acaso, la menos mala.

A través del silencio y la meditación, la contención será el siguiente paso que dar y, como todo, la mejor manera de enseñar modelos de vivir contenidos es practicar con el ejemplo por lo que sería importante que los docentes lo tuvieran en cuenta. La contención no tiene nada que ver con la represión, tiene que ver más bien con el decoro, entendido este como el modo más adecuado de comportarse en cada situación, y la atención, siendo esta la mejor manera de poder dar respuesta a las necesidades de cada momento de la manera más armónica con uno mismo, con el otro y con el mundo alrededor que posibilita las relaciones interpersonales.

Ejemplo práctico a través del haiku

En nuestro caso, la herramienta didáctica que hemos utilizado de manera concreta para acceder a estos estados silenciosos, meditativos y de contención es el género poético japonés conocido como haiku. Ya hemos expuesto en otros trabajos muchos de sus valores educativos para diversos aspectos y disciplinas, aunque centrándonos en la enseñanza de la creatividad y de los idiomas (Francisco Carrera, 2016 y 2018). De todas maneras, el uso del haiku como recurso educativo se abre a muchas otras acciones. Veamos por qué.

Para empezar, hemos de recordar que un haiku es una modalidad extremadamente contenida y lírica, son tres versos con una estructura silábica de 5-7-5 y que suele mostrar un momento en el tiempo desarrollando un vocabulario muy concreto y relacionado con la naturaleza. Esto hace que el haiku como recurso didáctico admita tanto la creación como la lectura e interpretación de estos de manera muy evidente. Nosotros siempre hemos comenzado por una explicación que contextualice este tipo de poemas, para ello el docente puede comparar estos poemas con aquellos que considere de su propia literatura nacional, para ver parecidos y diferencias con otras muestras poéticas. De hecho, es bueno pedir al alumnado que busquen ellos mismos los ejemplos que consideren más parecidos. Una vez adquirido los conocimientos de qué es un haiku, será bueno leer extensivamente muchos de ellos para ir prestando atención por fin a los detalles. Al ser una muestra poética tan “breve”, es fácil ver cómo trabajar la atención. Son tan pocos los componentes de un haiku que se debe pedir al alumno mucha atención al detalle, a cada palabra, a cómo estas interaccionan entre sí y por supuesto al resultado final en el lector. Esto además ha de ir unido a una contención para evitar la “sobre-explicación”, lo que hace también que nos ejercitemos en la prudencia:

El indagar en una cultura a fondo para ver las implicaciones de los elementos poéticos que se han usado en un haiku y ayudar a comprenderlos es lícito. Pero hay que vigilar que el exceso de erudición no nos haga darle valor a un haiku que no lo tiene (Haya, 2013:63).

Como vemos, el uso didáctico de la lectura e interpretación del haiku ayuda para la enseñanza de la atención prudente. No hay que quedarse corto, pero tampoco exceder un límite que nos ayuda en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Este tipo de literatura tan contenida puede parece “confinada” pero esto no es así realmente, el buen haiku es limitado por su naturaleza, pero señala en el lector avenidas del discurso y modos de pensamiento que pueden servir para “abrir la mente” y poder ver mejor las cosas, con más claridad. Es también una literatura muy “objetiva”, del aquí y ahora, pues busca “suspender el lenguaje, no provocarlo” (Barthes, 2014:88) o, en otras palabras, “el haiku hace que el mundo “entero” aparezca en las cosas”

(Han, 2015:32). Esto requiere de una pequeña explicación al menos: el haiku, que es un constructo literario de palabras, trabaja con tanta contención que se acerca de forma absoluta a lo pictórico, ahora bien, incluso haciendo esto, siendo una obra de arte verbal es inevitable que la palabra aparezca del otro lado para continuar en cierto modo lo iniciado por el poeta. Eso sí, ha de hacerse con extrema prudencia y contención, repetimos, por lo que es una manera muy concreta de pedir un feedback contenido y bien pensado, por así decirlo, en el uso didáctico que utilicemos con nuestro alumnado.

Por otro lado, se hace también natural que muchos de los alumnos que leen haikus quiera a su vez componerlos, esto es así por la aparente y engañosa facilidad con el que parecen estar escritos. Hay que tener en cuenta que el haiku es un escrito que nace de un estado meditativo y que muchas veces ayuda al lector a que acceda a ese mismo tipo de estado. Esto hace que tengamos que ser especialmente cuidadosos cuando pedimos a nuestros alumnos que hagan haikus como parte de un proceso didáctico. En nuestro caso, siempre pedimos que no los hagan “industrialmente”, que los dejen nacer delicadamente y de forma natural, que maceren incluso cuando ya los tengan, que los mimen y los cuiden, que lleven con ellos una pequeña libreta donde anotarlos (o ideas que luego harán que se creen estas pequeñas muestras poéticas), de hecho, insistimos en el proceso de la escritura a mano de tales formas líricas por desarrollar el tacto unido a la atención. Por ello, solemos recordar al alumnado que eviten anotarlos en el teléfono móvil, por ejemplo, intentando incidir que el tener que volver a la escritura manual es un ancla de atención muy especial en nuestros tiempos donde lo que más abundan son las pantallas digitales.

Por último, al respecto del haiku, es importante señalar que, si bien el uso más natural como recurso didáctico es el relacionado con asignaturas lingüísticas y literarias, de manera general es una herramienta natural, como hemos visto, para trabajar la atención, el centramiento, los estados de silencio y meditativos pero también aquellas necesidades curriculares y educativas relacionadas con la atención y el respeto al medioambiente. Esto es así porque el mundo del haiku es el de la naturaleza y las estaciones. Qué mejor manera, pues, para acceder a una visión holística y sanadora del mundo natural a la vez que accedemos a nuestro interior para descubrir un silencio y una contención sanadora e integradora.

Conclusiones

Hemos propuesto aquí un número de ideas y un recurso concreto para mejorar las prácticas docentes que nos han surgido de manera natural durante un confinamiento mundial por motivos de emergencia sanitaria. En cualquier caso, queremos recordar para acabar que es importante que cada cierto tiempo, y no por una obligación exterior, nos paremos para ver si el camino es el correcto, que usemos el diapasón interior del silencio y la meditación para recordarnos cuánto bien hace una visión de vida cuidadosa y contenida. Todo esto podrá ir así de lo micro (en el corazón del hombre) a lo macro (en las medidas de acción política emprendidas por las comunidades humanas). Esto puede parecer insignificante, excesivamente nimio acaso, pero consideramos que no hay otra manera de alcanzar cambios de magnitud en lo social y lo educativo. Como señalaba Krishnamurti, todo cambio social a gran escala solo puede empezar en el interior de uno mismo de manera independiente, todo esto señalando lo que podría ser en verdad una “buena sociedad:

Así pues, vemos que la tecnología no puede crear una buena o eficiente sociedad; puede

crear una gran sociedad donde no exista la pobreza, donde haya igualdad material, y todas estas cosas; pero una gran sociedad no es necesariamente una buena sociedad. Una buena sociedad implica orden, y orden no quiere decir que los trenes lleguen con puntualidad, o que el servicio de correos entregue eficazmente la correspondencia; orden significa otra cosa. Para un ser humano significa que haya orden dentro de sí mismo; y un orden semejante, sin duda, creará una buena sociedad. Por consiguiente, ¿por dónde debemos empezar? (Krishnamurti, 2009:96-97).

Con esta esperanza, concluimos las presentes páginas que son simplemente una propuesta de ontología mínima reforzada epistemológica y metodológicamente, nacida a partir de una terrible pandemia mundial y que aspira simplemente a incidir un poco en la necesidad del educador como elemento activo de sanación socioeducativa.

Bibliografía

- ARRIBAS, B. (2019). **Venir a menos**. Crítica de la razón nihilista. Madrid: Catarata.
- ANDRÉ, C. (2015). **Meditar día a día**. Barcelona: Kairós.
- BARTHES, R. (2014). **El imperio de los signos**. Barcelona: Seix Barral.
- BEUCHOT, M. (2009). **Tratado de hermenéutica analógica. Hacia un nuevo modelo de interpretación**. México, D. F.: Ítaca.
- BERRY, W. (2020). **El fuego del fin del mundo**. Madrid: Errata Naturae.
- BONNEFOY, Y. (2014). **El territorio interior**. Madrid: Sextopiso.
- CAVALLE, M. (2012). **La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia**. Barcelona: Kairós.
- (2017). **El arte de ser. Filosofía para el autoconocimiento y la transformación**. Barcelona: Kairós.
- ESQUIROL, J. M. (2006). **El respeto o la mirada atenta**. Barcelona: Gedisa.
- (2015). **La resistencia íntima**. Barcelona: Acantilado.
- FOWLES, J. (2016). **El árbol. Un ensayo sobre la naturaleza**. Madrid: Impedimenta.
- FRANCISCO CARRERA, F. J. (2016). **Hermenéutica Analógica, Poética del Haiku y Didáctica de la Creatividad** (Una propuesta para desarrollar la interpretación, la comprensión y la creatividad literaria en el aula de Lengua Inglesa en Educación Primaria). Tesis Doctoral. Universidad de Salamanca.
- (2018). "Didáctica de la lengua inglesa a través de la poesía ja-

ponesa. Una mirada hacia un patrimonio transcultural”. En de la Fuente Ballesteros, R. y C. Munilla (Eds.). **Visiones transdisciplinares en torno a Patrimonio, Creatividad y Poesía**. Valladolid: Verdelís Didáctica.

GALLEGO, V. (2014). **Vivir el cuerpo de la realidad**. Barcelona: Kairós.

GOMÁ LANZÓN, J. (2016). **Filosofía mundana. Microensayos completos**. Barcelona: Galaxia Gutenberg.

GRÜN, A. (2016). **El arte de la justa medida**. Madrid:Trotta.

HAN, B.-C. (2015). **Filosofía del budismo Zen**. Barcelona: Herder.

HAYA, V. (2013). **Aware. Iniciación al haiku japonés**. Barcelona: Kairós.

HUMET, E. (2015). **Camino hacia el silencio. Pedagogía del despertar interior**. Barcelona: Herder.

KABAT-ZINN, J. (2011). **La práctica de la atención plena**. Barcelona: Kairós.

KRISHNAMURTI, J. (2009). **Sobre la Educación**. Barcelona: Kairós.

..... (2011). **Vivir en un mundo sin sentido**. Barcelona: Kairós.

MCMAHAN, D. L. (2018). **La construcción del budismo moderno**. Barcelona: Kairós.

NHAT HANH, T. (2015). **Silencio. El poder de la quietud en un mundo ruidoso**. Barcelona: Urano.

D’ORS, P. (2015). **Biografía del silencio**. Madrid: Siruela.

PÁNIKER, S. (2001). **Aproximación al origen**. Barcelona: Kairós.

..... (2006). **Ensayos retroprogresivos**. Barcelona: Kairós.

.....(2008). **Asimetrías. Apuntes para sobrevivir a la era de la incertidumbre**. Barcelona: Debate.

RIECHMANN, J. (2004). **Gente que no quiere viajar a Marte. Ensayos sobre ecología, ética y autolimitación**. Madrid: Catarata.

..... (2005). **Un mundo vulnerable. Ensayos sobre ecología, ética y tecnociencia**. Madrid: catarata.

..... (2009). **La habitación de Pascal. Ensayos para fundamentar éticas**

de suficiencia y políticas de autocontención. Madrid: Catarata.

SLOTERDIJK, P. (2018). **¿Qué sucedió en el siglo XX?** Madrid: Siruela.

VILLALBA, D. (2007). **Zen en la Plaza del Mercado.** Madrid: Aguilar.