

***Sentipensar* bajo la mirada autopoietica* o cómo *reencantar* creativamente la educación¹**

Maria Cándida Moraes
Pontificia Universidad Católica de Sao Paulo (PUC)
Saturnino de la Torre
Universidad de Barcelona

Resumen

Con el término “sentipensar”, los autores han querido ilustrar el cambio de paradigma en la ciencia y sus consecuencias educativas para ilusionar al profesorado en una tarea de por sí difícil. Pretenden abrir una nueva vía de reflexión y comprensión del proceso formativo en consonancia con una sociedad en cambio permanente y con las pujantes concepciones ecosistémicas. Cada vez son más las voces de relevantes científicos que, desde la física, la biología, la neurociencia, la epistemología, etc. convergen en planteamientos holísticos e interactivos. Una educación en sintonía con la ciencia y la sociedad del s. XXI, no puede seguir aferrada a la transmisión de conocimientos fragmentados y disciplinarios, alejados de la realidad, sino que ha de buscar la globalidad y la interrelación de los saberes desde la implicación emocional, motor del conocimiento y de la acción.

El trabajo trata de justificar estos planteamientos interactivos a través de la articulación de tres momentos. La fundamentación teórica del “*sentipensar*” en base al lenguaje y a las emociones como dinámicas relacionales. El “sentipensar en flujo”, es decir, como energía que fluye e interactúa entre mente, cuerpo y acción para subrayar el papel del medio y de los medios en la construcción del conocimiento y desarrollo personal. La tercera parte explora algunos efectos didácticos del “sentipensar” entre los que cabe destacar los procedimientos inductivos, el impacto, los entornos, ambientes y contextos así como el papel relevante de los “momentos” o situaciones donde el *fluir* hace que nos resulte fácil lo que hacemos. Formar es desarrollar el ser, saber, saber hacer y querer de la persona. Se defiende una concepción formativa, en la que el conocimiento se integra mucho más fácilmente gracias a la implicación emocional y a la acción de los procesos cognitivos. Aprender, para Maturana, implica transformarse en coherencia con la emoción.

* *Autopoiesis* significa *autocreación, autoconstrucción*. Es la condición necesaria y suficiente para que un sistema sea considerado vivo. La teoría *Autopoietica* de Maturana y Varela explica la dinámica de la *autocreación, de la autoorganización, que constituye la esencia del ser vivo*.

♦ *Holomovimiento*, según David Bohm (1991), es el movimiento global del universo, constituido de dos movimientos básicos *retracción y expansión*. Es el fundamento de aquello que se manifiesta en el universo.

¹ - el artículo completo puede verse en la Revista *Creatividad y Sociedad*. Nº 2. pp.41-56

Introducción

Sentipensar, término creado por S. de la Torre (1997), en sus aulas de creatividad en la Universidad de Barcelona (Torre, 2001), indica “*el proceso mediante el cual ponemos a trabajar conjuntamente el pensamiento y el sentimiento (...), es la fusión de dos formas de interpretar la realidad, a partir de la reflexión y el impacto emocional, hasta converger en un mismo acto de conocimiento que es la acción de sentir y pensar*” (Torre, 2001:01)

Para S. de la Torre, este término traduce un proceso de fusión y de integración del “sentir-pensar”, asociado a otros impulsos básicos como persistir, interactuar, actuar, comunicar, etc. Para él, son dos categorías complementarias, dos funciones de un mismo sistema, una referida al ámbito emocional y la otra el ámbito cognitivo. De ahí la necesidad, según de la Torre (*ibid*) de una concepción holística e integradora de la realidad educativa, donde lo biológico, lo neurológico, lo psicológico y lo sociocultural representan dimensiones parciales de una misma realidad compleja.

Por lo tanto, necesitamos comprender al ser humano en su integridad, reconociendo que la identidad humana surge, se realiza y se conserva de manera compleja. En la vida cotidiana, el ser humano actúa como un todo, donde pensamiento y sentimiento se encuentran en *holomovimiento*[♦], conjugándose de tal modo que es difícil saber cual de los dos prevalece sobre el otro.

En nuestro día a día, muchas veces no percibimos cuanto el sentir y el pensar están biológicamente entrelazados, fundidos uno en otro. Muchas veces nos sentimos emocionados y felices en determinados ambientes o en ciertos momentos y esto permite que ciertos pensamientos afloren, facilitando la liberación de la energía creadora anteriormente bloqueada y el encuentro de soluciones a aparentemente irresolubles. Es esta sensación de profundo bienestar y de satisfacción que hace que se viva un proceso creativo de generación de nuevas ideas, cuando una onda de creatividad inimaginable se hace presente.

En el acto de conocer la realidad, los pensamientos y acciones están entrelazados con las emociones y los sentimientos, con los deseos y afectos, generando una dinámica procesal que expresa la totalidad humana. Una totalidad que se revela en las acciones y en las múltiples conversaciones que el individuo establece consigo mismo, con los otros, con la cultura y el contexto. Nuestra manera de ser y de actuar se proyecta se expresa en nuestro modo de pensar, sentir y hablar: pensamiento, emociones y lenguaje. Maturana va más allá al referirse al “lenguajear” como el operar del lenguaje, humano y animal.

1. Fundamentación teórica del *sentipensar*

1.1 El lenguaje como expresión de *sentipensar*

Es esto lo que nos señalan Maturana y Varela con su teoría Autopoiética para quien educar es un fenómeno psicosocial y biológico que envuelve todas las dimensiones del ser humano, en total integración del cuerpo, de la mente y del espíritu, o sea, del sentir, pensar y actuar. O como dice S. de la Torre: ser, saber, hacer y querer. No es la razón la que nos lleva a la acción, sino la emoción (Maturana, 1999). Cada vez que tenemos dificultad en el hacer algo, existe, de hecho, dificultad en el “querer”, faceta que queda oculta por la argumentación sobre el hacer. ¿Será posible conocer a un individuo observando sus actuaciones? Mirando sus acciones, ¿será posible conocer sus emociones?

La teoría Autopoyética nos ayuda a fundamentar esta construcción interactiva entre pensar y sentir, ofreciéndonos una base científica de gran consistencia epistemológica, capaz de reconciliar el proceso de construcción del conocimiento y la manera dinámica en la cual la vida acontece, comprendiendo que vida y aprendizaje ya no se separan más, ya que el aprender también envuelve procesos de autoorganización, de autoconstrucción en la cual la dimensión emocional tiene un papel destacado. Es una teoría que reconoce la inscripción corporal de los procesos cognitivos y colabora en la construcción de ambientes de aprendizaje propicios a la construcción del conocimiento y al desarrollo de valores humanos, destacando la bio-psicosociogénesis de esos procesos.

Como educadores, creo que tenemos que pensar seriamente en estas cuestiones, si pretendemos educar restableciendo la integridad humana, donde los pensamientos, emociones, intuiciones y sentimientos estén en constante diálogo en pro de la evolución de la conciencia humana. Por lo tanto es necesario que busquemos nuevas teorías, nuevas referencias que expliciten con mayor claridad las cuestiones epistemológicas imbricadas en el acto de educar.

Ciertamente, todo lo que envuelve el operar de los seres vivos, presupone una fenomenología biológica (Maturana, 1999). Todas las realizaciones humanas envuelven la realización de los seres humanos como seres vivos, señalando que la biología no solo atañe a los aspectos relacionados a la reproducción, a los ácidos nucleicos y las mitocondrias, sino también a las realizaciones en el ámbito social-humano, como nos explica Maturana (*ibid*). En el caso de los sistemas sociales, existe un dominio físico-biológico con el cual los individuos interactúan, como también un dominio simbólico que surge con el pensamiento, la conciencia y el lenguaje humano.

Bajo la mirada autopoiética de Maturana, toda realización humana se explica a partir del lenguaje y lo que no ocurre en su ámbito, no se podría llamar realización humana. A su vez, el lenguaje solamente existe a través de un proceso de interacciones recurrentes que surgen en nuestra corporeidad, a partir del acoplamiento estructural que existe entre el individuo y el medio. El gesto, el habla, la voz, el sonido, la postura emergen en el fluir recursivo de coordinaciones consensuales (conversaciones) que constituyen el lenguaje. Por otro lado, de acuerdo con ese autor, el lenguaje surge a partir de la emoción, del encaje del lenguaje con la emoción, indicando que el ser humano vive en un eterno conversar.

Para Maturana (1999), las palabras constituyen operaciones que surgen durante la existencia de los seres vivos que participan en un mismo proceso de diálogo de tal manera que el fluir de los cambios corporales, de las posturas, de las actitudes y de las emociones influye en el contenido del lenguaje. Esto nos indica que, lo que acontece en nuestra dinámica corporal, se refleja en nuestro hablar (o *lenguajear* según Maturana), sentir y pensar. Para ese autor (1995), el lenguaje no es un sistema de comunicación simbólica, donde los símbolos son entidades abstractas y fluctuantes a ser coordinados a través de nuevos discursos, de nuevas conversaciones. Para él, los símbolos serían secundarios al lenguaje, pues lo más importante sería la coordinación de acciones, o sea, la comunicación. Sin ésta, no existiría el lenguaje que es un fenómeno biológico producido en el flujo de las interacciones que, a su vez, son constituidas en el flujo de las acciones y emociones que surgen a partir de conductas consensuadas. De este modo se hace hincapié en lo emocional como motor del habla, frente a los modelos cognitivo - simbólicos en los que prima lo cognitivo.

Las conversaciones, por lo tanto, constituyen redes de acciones consensuadamente coordinadas (Maturana, 1999), tejidas en el propio proceso que emerge en el cruce de la emoción con el lenguaje, tejidas en el vivir/convivir del cual emerge el mundo, en el cual están insertados varios micromundos que creamos a nuestro alrededor.

La interacción lingüística, como expresión del *sentipensar*, surge acoplada a los dominios cognitivos de dos o más personas, siempre modulada por las emociones que sobrevienen o resultan de la convivencia de unos con los otros en el fluir de la vida. A este fluir entrelazando lo emocional con el lenguaje es lo que Maturana llama *conversar*. En las conversaciones, convergen el fluir de las emociones con el propio lenguaje.

Así, en el cotidiano vivir, nos comunicamos, actuamos e intercambiamos ideas, expresamos nuestras emociones como consecuencia de interacciones vividas. Al mismo tiempo, fluyen nuestros sentimientos como consecuencia de nuestras vivencias dentro y fuera del lenguaje.

Las realizaciones humanas resultan, por lo tanto, de esa dinámica relacional provocada por los cambios estructurales generados en el fluir de una emoción a otra. Y esto no ocurre por casualidad, sino que surge a partir de la coherencia del propio vivir, de la forma como él se encuentra insertado en la biosfera cósmica. Es por esta razón que, observando las emociones de un individuo en un determinado momento, podremos saber algo más sobre cómo vive y, conociendo su modo de vivir, podremos deducir algo sobre sus emociones y sentimientos.

1.2 Las emociones como dinámicas relacionales

Para Maturana (1995), la emoción no se expresa sólo hablando, se vive con todo el cuerpo. Es a través de la dinámica corporal cómo se revela lo emocional de cada uno. Es el flujo permanente de las emociones lo que modela nuestra cotidianeidad y nuestro vivir/convivir que constituye el fundamento de todo lo que realizamos. Incluso nuestro *sentipensar*, recordando que cualquier hecho de la vida tiene como base fundamental lo emocional.

De este modo resulta que las emociones, sentimientos, lenguajes y pensamientos están todos imbricados, interactuando constantemente en la construcción de argumentos y nociones cargadas de significados. Para Maturana (1995), todo sistema racional emerge como un sistema de coordinaciones, teniendo como base las emociones vividas en el instante en que estamos pensando. Para este eminente científico, la existencia humana se realiza en el lenguaje y en lo racional a partir de lo emocional y todas las dimensiones humanas están mutuamente implicadas.

Para él, las emociones son disposiciones corporales que surgen a partir de los cambios estructurales (químicos, energéticos, neuronales, etc.). Lo emocional, el fluir de una emoción a otra, traduce el fluir de un dominio de acción a otro. Así, el pensar, el sentir y el actuar humano son fenómenos que ocurren bajo el punto de vista biológico y se manifiestan en cualquier situación de la vida. De esta forma, de acuerdo con Maturana, podemos concluir que todas las acciones humanas se fundan en lo emocional, independientemente del espacio operacional en que surgen. Esto porque, para ese autor (1991:22), “ *no hay ninguna acción humana sin una emoción que la establezca como tal y la torne posible como acto*” y tanto el pensar como el actuar ocurren en el espacio determinado por las emociones.

Todos esos aspectos nos llevan a comprender más fácilmente que, bajo el punto de vista autopoietico, todo el sistema racional tiene sus bases fundadas en lo emocional. Es por esta razón que ningún argumento racional consigue convencer a alguien que, a priori, este emocionalmente preso, bloqueado con relación a la aceptación de determinados argumentos. Por otro lado, esto nos lleva a pensar, apoyados en esta teoría, que al cambiar la emoción, modificamos el dominio de la acción, confirmando así lo que acontece en la vida y en el funcionamiento de la fisiología corporal.

Como ejemplo, podemos observar que si cualquier desacuerdo entre dos personas está fundado en fuertes bases emocionales, no habrá argumentos, explicaciones, ni razones que hagan que el otro deje de lado sus puntos de vista y los motivos en los cuales está apegado. Las razones las guía el pensamiento, los motivos arraigan en las creencias y sentimientos. Cuantos litigios familiares relacionados a las cuestiones de herencia y a la repartición de bienes demandan años y años para resolverse por falta de acuerdo, consenso y espíritu de colaboración. A lo largo de este proceso se suceden variedad de emociones encontradas, desde la rabia, la ira y la tristeza a la compasión y el afecto. Son acciones y reacciones fundadas en sentimientos negativos para los cuales no existen argumentos racionales capaces de minimizar las emociones o tensiones que emergen en esos tipos de demandas.

El proceso de *sentipensar* resulta de una modulación mutua y recurrente entre sentimiento y pensamiento que surge en el vivir / convivir de cada persona. El lenguaje utilizado expresa ese nexo, mostrando cómo lo emocional de una persona que participa de una conversación influye en lo emocional de otra, de modo que en las conversaciones que se entrecruzan, producen cambios estructurales y de conducta en el ámbito relacional en que ocurren. Sentipensar es el encuentro intensamente consciente de razón y sentimiento.

Para Maturana (1999), las emociones constituyen dinámicas corporales distintas y especifican, dependiendo de la situación, los dominios relacionales posibles para un determinado organismo. *Las emociones no son estados, sino dinámicas relacionales* (Maturana, 1996: 126),

dinámicas corporales, significando que vivimos en continuo flujo, incluso cuando estamos aparentemente estacionados.

La emoción, según Maturana (1995), no necesita del lenguaje para ocurrir. En compensación, los sentimientos requieren del lenguaje porque surgen de la reflexión con que se observa, o de cómo se vivencian las relaciones mutuas está el emocionar de uno y del otro. La reflexión solamente es posible si existe el lenguaje. Por tanto, “*sentimientos corresponden a las distinciones reflexivas que hacemos al lenguajear (expresar) sobre como estamos, o como estaría el otro en su emocionar*” (Maturana y Bloch, 1996: 247). Para esos autores, los sentimientos serían emociones con conciencia que se prolongan en el tiempo y se transforman en estados emocionales y, para ser descritos, necesitan del lenguaje. Las emociones “*constituyen dinámicas corporales que especifican en cada instante los diferentes dominios de relaciones posibles de un organismo*” (Maturana y Bloch, 1996:247). Las emociones se expresan en el vivir/convivir y están presentes en todas las acciones del ser humano. Es la emoción la que define el tipo y la calidad de la acción.

“*Si quiere conocer la emoción, observe la acción y si quiere conocer la acción, vea la emoción*” (Maturana, 1995:248)

2. El *sentipensar* en flujo

2.1 Pensar y sentir como energía

La metáfora del flujo utilizada por la biología y por la física cuántica es útil en este momento y por varias razones. Además de indicar la existencia de una interactividad energética y material constante entre el sistema vivo y el medio, señala también que estamos siempre ejercitando o desarrollando nuevas estructuras, indicando la ocurrencia de cambios continuos en el metabolismo envolviendo millares de sustancias químicas. Biólogos y físicos señalan que el estado del flujo caracteriza el estado de la vida y que en la base de los procesos de cambio y de transformación presentes en la naturaleza existe un flujo energético donde “*la energía es el principio del cambio, es el principio causante de cualquier proceso de transformación*”. (Sheldrake, 1990:56).

Esta metáfora también viene siendo utilizada por psicólogos (Csikszentmihalyi, 1999), místicos y artistas para describir la sensación de la acción sin esfuerzo, de la energía psíquica en dirección a algo que está siendo producido o realizado, algo que nos trae alegría, felicidad y profunda sensación de bienestar.

Para el físico David Bohm (1991:77), “*no sólo todas las cosas están cambiando, sino todo es flujo*”. Todos los objetos, eventos, entidades, condiciones, estructuras, etc., están siempre en proceso, siempre en flujo. Es como el agua de un río que fluye, cuya presencia nunca es la misma. Lo mismo ocurre con los pensamientos, sentimientos, emociones y el propio conocimiento que están siempre en proceso de cambio. Para él (*ibid.*) “*todo conocimiento es producido, comunicado, transformado y aplicado en el pensamiento*” (1991:79) y, en su esencia, “*pensamiento es la respuesta activa de la memoria en cada fase de la vida (...) y en el están incluidas las respuestas intelectuales, emocionales, sensoriales, musculares y físicas de la memoria*” (*ibid.p.79*). Todos esos aspectos integran un proceso indisoluble y no pueden ser separados, caso contrario causarían mucha confusión y fragmentación. Para David Bohm

(1991:79), *“todos esos aspectos constituyen un proceso único de respuesta de la memoria para cada situación efectiva, respuesta esa que, a su vez, lleva a una contribución adicional a la memoria, condicionando así el próximo pensamiento”*.

Este brillante físico también nos aclara que algunas formas de pensamiento, como las memorias del placer y del dolor, en combinación con la imagen visual, auditiva u olfativa pueden ser evocadas por un objeto o situación. Para él, esas memorias envuelven contenidos de imágenes que no están separadas de aquellas que envuelven sentimientos, siendo que el significado total de un tal tipo de memoria es la conjunción de la imagen con el sentimiento que nos inspira, lo que junto con el contenido intelectual y la reacción física, constituye la totalidad del juicio que hace con relación a los recuerdos que ellas evocan (Böhm, 1991). Esta es una de las razones que nos incentivan a usar imágenes adecuadas en nuestras conferencias.

Para David Böhm (1991:125), *“todas las entidades son formas en holomovimiento, incluyendo el hombre y la mujer con todas sus células y sus átomos”* (1991:53). Para él, el universo existe como expresión vibratoria y energética, donde todo es dinámico, todo vibra. Todo es flujo y todo está siempre en proceso. En su libro - *La totalidad y la orden implicada*, Böhm nos revela que *“nuestros pensamientos, sentimientos, ansias, voluntades y deseos tienen sus fundamentos en la orden implicada del universo mayor”* (1991:125), indicando también que, dentro de cada uno de nosotros, existe un orden implícito que envuelve la totalidad humana representada por los pensamientos, sentimientos, emociones y afectos, aspectos estos que se desdoblán, se manifiestan a través de pensamientos, acciones y otras formas de expresión. Dentro de cada ser humano existe un orden implícito donde se encuentran los sentimientos, las emociones y los pensamientos en proceso, donde están las alegrías y las tristezas responsables por el colorido de la vida. Algo que es más sutil que la materia densa que constituye nuestra corporalidad, pero que pertenece a una orden implícita que se revela mediante procesos reflexivos generados por la mente, por las emociones, por los sentimientos y afectos en constante estado de flujo.

Para los físicos David Bohm y Gary Zukav, pensamientos, palabras, intenciones, emociones y sentimientos son corrientes de energía de diferentes frecuencias vibratorias que configuran un espacio energético y vibracional. Testimonio de ello son las afirmaciones de Gary Zukav (1991: 90), para quien *“cada palabra que pronunciamos contiene energía (...) toda intención pone energía en movimiento”* y en otra parte afirma: *“emociones son corrientes de energía de diferentes frecuencias que pasan a través de nosotros”* (1991:46). Para él, las emociones reflejan las intenciones, de tal forma que la conciencia de las emociones lleva a la conciencia de las intenciones.

Todos esos aspectos están presentes en los ambientes de aprendizaje y configuran estados emocionales que influyen en las acciones y reflexiones, en los estados de alegría y momentos de bien estar.

En realidad, en nuestro día a día, fluimos de una emoción a otra. Fluimos como si fuera un *continuum*, aunque muchas veces no tengamos conciencia de esos procesos. Los estados emocionales implican diferentes niveles de activación fisiológica que pueden ser percibidos con la respiración jadeante, el rubor de las caras o con la pulsación alterada, así como a través de secreciones hormonales, alteraciones de sueño o lágrimas que recorren por la cara. Si las emociones y sentimientos provocan cambios estructurales químicos, energéticos y neurales,

podemos entonces deducir que el fluir del *sentipensar* es también un fenómeno biológico que envuelve cambios estructurales de la organización viva.

Esto indica la existencia de una dinámica corporal como expresión de los sentimientos, emociones y pensamientos de cada ser humano. Esta dinámica estructural resulta del nexo del lenguaje, del pensar y del sentir, diferentes dimensiones que constituyen la totalidad humana que se encuentran unidas en el orden implícito. Cada neurona de nuestro cuerpo traduce nuestras emociones, nuestros sentimientos, las corrientes vitales que estimulan y activan nuestros pensamientos y acciones. En verdad, somos lo que son nuestros pensamientos, sentimientos y emociones. Somos lo que son las circunstancias y los flujos que nos alimentan.

Así como las emociones, el *sentipensar*, el nexo o vínculo del sentir y del pensar, especifica o genera un campo de acción, crea un espacio operacional, lo que nos lleva a concordar con Maturana (1999) al decir que todas las acciones humanas tienen por base las emociones, los sentimientos y pensamientos que emergen en el ser humano. Para ese autor, cambiando la emoción, se cambia el dominio de acción y de reflexión. Se cambia el modo de pensar, razonar, sentir y expresar. Por ello es fundamental que los educadores comprendan la importancia, el sentido y la utilidad de esta conexión para mejorar los procesos educativos. Un nexo que si bien se encarna en sujetos de diferente manera, debiera fundirse en un vínculo semejante al *sentipensar*. Sólo hablaríamos de enseñanza cuando se produce aprendizaje y no cuando se transmite meramente información sin efecto en el sujeto. Una situación límite sería aquella en la que el profesor explica sin que nadie entienda. Es como si hablara en una clase vacía. Nadie entendería que se diera enseñanza por cuanto no habría aprendizaje.

Varios autores (Maturana y Block, 1996; Damásio, 2000 y Bisquerra, 2000) señalan que las emociones crean un espacio operacional a través del cual determinadas acciones y reflexiones son potencializadas. Para Bisquerra, en cada emoción existe una tendencia a actuar, conscientemente o no. La vivencia emocional produce cambios fisiológicos que predisponen a la acción, siendo esta constituida de reacciones involuntarias (cambios fisiológicos) o voluntarios (faciales, verbales, comportables, etc.) (Bisquerra, 2000).

Podemos afirmar, pues, que en el instante en que estamos percibiendo, pensando, o actuando sobre un objeto, existe un sistema coordinado de acciones que tienen como base las sensaciones y emociones vividas en función de determinadas circunstancias con las cuales el individuo interactúa. Esas circunstancias generan un campo energético y vibratorio del que la mayoría de las veces, no somos conscientes.

2.2 El flujo de las emociones e interacción cuerpo-mente

Para Maturana (1999), el vivir humano ocurre bajo determinadas condiciones o circunstancias que están presentes, generadoras de un campo energético y material que caracteriza nuestro entorno, y que hace que el individuo actúe sobre las circunstancias y éstas sobre los individuos en función del acoplamiento estructural, mediante el cual ambos se transforman mutuamente. Es toda esta dinámica que genera una historia de acciones recurrentes, donde la estructura del organismo va cambiando constantemente en función de la plasticidad y de su congruencia con el medio.

¿Hasta qué punto podemos suponer que una bella película o una música suave, una linda foto o imagen crean un espacio operacional o circunstancias capaces de configurar una determinada identidad emocional, en función de los pensamientos y memorias que evocan?. ¿Será posible inducir estados de humor a partir de ciertos tipos de representaciones visuales y sonoras?. Películas, imágenes, música y colores crean en el cerebro y en el sistema nervioso un campo energético y vibratorio que impulsa o segrega determinados tipos de flujos que circulan en el organismo vivo, flujos de energía (fóton) y de sustancias químicas como los neurotransmisores que transportan mensajes de una neurona a otra, como en el caso de la adrenalina segregada en situaciones de peligro. Los neurotransmisores transmiten las sensaciones de hambre, sed, miedo, sueño, placer, apetito y depresión y regulan la temperatura del cuerpo y la presión sanguínea.

La serotonina, es un neurotransmisor que ayuda al individuo a sentirse mejor. De hecho es posible que sea este neurotransmisor el responsable de esos momentos de apertura y placer, de conciencia creadora, de fácil inspiración, de lo que ha venido en llamarse “momento blanco”. *El momento es esa situación positiva, plena, gratificante, en el que la conciencia se intensifica y agudiza hasta límites extraordinarios.* Somos capaces de sentir al tiempo múltiples sensaciones y las ideas fluyen con máxima facilidad. El momento es un concepto aún sin explorar en sus consecuencias pedagógicas y didácticas. Podríamos sintetizar diciendo que “vale más un momento que cien rutinas”. La serotonina sería el soporte neuroquímico que hace posible la frecuencia y persistencia de esos momentos. Aprovechar esos momentos es garantizar los aprendizajes.

Damásio (2000) explica que el inductor de la emoción provoca el surgimiento de representaciones visuales al activar los mecanismos neurales que están preparados para reaccionar a una clase específica de estímulos. Esos mecanismos inductores de la emoción disparan varias señales o reacciones para diferentes partes del cuerpo. Aclara que el patrón de activación genera reacciones explícitas que cambian tanto el estado del cuerpo como el estado de otras regiones del cerebro. Son esas reacciones las que inducen a los estados emocionales.

Bajo el efecto de determinada fuerza provocada por diferencias de presión o de temperatura, ocurre el desajuste de cargas térmicas a través de flujos de corrientes eléctricas y químicas. Esas corrientes de energía y de sustancias químicas (neurotransmisores y hormonas, por ejemplo) elicitán determinadas reacciones emocionales que, dependiendo de la emoción activada, crean un espacio operacional que estimula o inhibe ciertos tipos de pensamientos y acciones, en función, por ejemplo, del humor, de los comportamientos y de la salud en general del individuo. La acetilcolina, uno de los primeros neurotransmisores descubierto en 1924 por Otto Loewi es responsable en cierto modo de estados de ánimo positivo, optimista, de bienestar psicológico. Por el contrario, la baja actividad de la serotonina comporta estados de ánimo depresivo, tristeza, desánimo, etc. Un ejemplo más de la vinculación entre organismo, emociones y pensamiento.

La interconexión entre pensamiento, sentimiento y cuerpo, tan fragmentado por la cultura positivista del s. XX en su afán por objetivar y analizar la realidad, adquiere en físicos, biólogos y neuroquímicos de nuestros un impulso decisivo. Es Xavier Duran (1999: 72) en su obra *El cervel poïèdric* quien afirma: “Resultaría en el fondo extraño que el conocimiento ligado no fuera ligado a la emoción . Cualquier avance en el conocimiento del mundo ha ido ligado a una

sensación extraña, a una plenitud, a una satisfacción interna difícil de describir... Serían pues sensaciones y emociones lo que gobierna el razonamiento”. Si tomamos en consideración el pensamiento de A. Einstein no hay lugar a duda de que estamos en el acertado camino de la interacción poliédrica de cuerpo- mente- sentimiento, desde el que es preciso plantear cualquier proceso investigador y formativo. “Los elementos que juegan un papel en el mecanismo de mis pensamientos son de naturaleza visual y muscular”

Para David Bohm (1991:82), "*el pensamiento es inseparable de la actividad eléctrica y química en el cerebro y en el sistema nervioso, y de concomitantes tensiones y movimientos musculares*", lo que nos lleva a percibir que ciertos tipos de pensamientos y actos pueden modificar la composición neuroquímica del cerebro como nos apunta Bisquerra (2000), así como colaborar para la producción de anticuerpos del sistema inmunológico, como lo indica la psiconeuroinmunología.

Aplicando estas ideas a la educación, podemos concluir que existen emociones que favorecen o restringen el campo de operaciones, facilitando o inhibiendo el dominio de la acción y la reflexión. Por ejemplo, la confianza genera un espacio que lleva a la distensión, a la apertura, a la comunicación, creando estados mentales y emocionales correspondientes. El miedo, por el contrario, restringe el campo de acción y de reflexión al generar sensaciones de impotencia, incomodidad, desconfianza y malestar, sensaciones estas que impiden o limitan las acciones y reflexiones. Esto nos lleva a percibir más fácilmente que toda acción tiene componentes mentales (intenciones), emocionales y físicos, resultando más fácil de comprender el tipo de conversación que traduce el fluir del *sentipensar* que ocurre en los ambientes de aprendizaje y que facilita o restringe los procesos reflexivos y acciones subsecuentes.²

3. Educar en y para sentipensar

¿Cómo operan esas dinámicas o flujos de energía presentes en los ambientes de aprendizaje?. ¿Cómo podemos trabajar, además de los aspectos cognitivos los afectivo-emocionales para promover el desarrollo de nuevas habilidades, actitudes y nuevos valores?. ¿Cómo crear ambientes en los que, como educadores, podamos ser “pastores de la alegría” ?. ¿Cómo **reencantar** y entusiasmar a un profesorado desilusionado y cansado de luchar inútilmente con administración, alumnado y condiciones ambientales? ¿Cómo implicar al alumnado atraído más por el mundo extraescolar que por lo que sucede en las aulas? Son cuestiones que necesitan ser investigadas y algunos de nuestros alumnos de maestría y doctorado ya vienen caminando en esta dirección.

Varios estudiosos de la teoría biológica de Maturana y Varela reconocen que educar es un fenómeno holístico con implicaciones biológicas y ambientales que repercute en todas las dimensiones del ser humano (mente, cuerpo, espíritu), sin las cuales se produce alienación y pérdida del sentido individual y social. Para Maturana (1999), educar es configurar un espacio de convivencia, es crear circunstancias que permitan el enriquecimiento de la capacidad de acción y reflexión del ser que aprende. Es crear condiciones de formación del ser humano para

² - Debido a la extensión del artículo se continua en el siguiente número.

que se desarrolle en sociedad con otros seres, para que aprenda a vivir/convivir y afrontar su propio destino y cumplir la finalidad de su existencia.

Educación, bajo el punto de vista autopoietico, es desarrollarse en la biología del amor (Maturana, 1999), lo que significa, desarrollarse en la aceptación de sí mismo y del otro en su legítimo otro. Para Maturana (*ibid*), el amor es la emoción fundamental que sustenta las relaciones sociales, o sea, la aceptación del otro en su legítimo otro. Es la emoción que amplía la aceptación de sí mismo y del otro y, para él, solamente el amor expande las posibilidades de poder operar más inteligentemente. Así el principio de diversidad asumido por las reformas educativas, avanza hacia el principio de "alteridad". Respetar al otro en su propio yo. En este sentido, la envidia, el miedo, la ambición y la competencia restringen la conducta inteligente y estrechan la visión y la atención. Si el ambiente educativo o familiar es un espacio amoroso, de aceptación y de cooperación, nos revelamos como seres "en comunicación", emotivos y cooperativos, con conciencia de sí mismo, con conciencia social, en el respeto hacia sí mismo y al grupo.

Aprender, para Maturana, implica transformarse en coherencia con la emoción. Resulta de una historia de interacciones recurrentes donde dos o más personas interactúan, transformándose mutuamente. Para ese autor, la tarea educativa sólida solamente puede realizarse a través del amor, cuando priorizamos la formación del SER, teniendo como foco de atención principal su HACER, ya que el SER y el HACER también están imbricados. Potenciando el HACER estaremos, simultáneamente, potenciando el SER. Convidándolo a reflexionar sobre su acción, estaremos haciendo que desarrolle su autonomía, su creatividad y conciencia crítica. Corrigiendo directamente el SER, diciéndole que incapaz de superarse, que no tiene competencia o que no tiene cualidades para seguir, estaremos limitándolo, destruyendo su autoestima y restringiendo sus potencialidades.

Al criticar las conductas, los comportamientos y las posibilidades de realización del ser que aprende, estaremos restringiendo su dominio de la acción, el operar de su inteligencia, provocando emociones negativas, que minan su autoconfianza y autoestima. En tal sentido, sería misión de los educadores crear espacios, presenciales o virtuales, propicios para la reflexión y la acción, espacios acogedores, amigables, amorosos, creativos y no competitivos, ambientes donde se estimule y valore el HACER en continuo diálogo con el SER que se expande y trasciende.

Es importante recordar que a través de la acción/reflexión cambiamos estructuralmente en nuestra corporalidad, según el curso de nuestras emociones, de nuestros pensamientos y sentimientos, de los contenidos de nuestras conversaciones y reflexiones. Es de esta manera que el vivir/convivir se establece y va modelando los diferentes dominios de nuestra existencia. En la realidad, el dominio de nuestra existencia es siempre el dominio de una coexistencia, de una "co-deriva natural", en palabras de Maturana, de existencias colectivas, cuyas transformaciones estructurales dependen de los valores, deseos y aspiraciones de cada uno de nosotros. De esta forma, podemos también afirmar que yo soy lo que son mis relaciones, las circunstancias que me envuelven y los flujos que me alimentan.

A la luz de estas teorías integradoras y holográficas, emerge una nueva propuesta educativa orientada hacia la acción-reflexión sin excluir la dimensión emocional. Bajo esta

visión epistémica adquiere pleno sentido el concepto de *sentipensar* y *sentipensamiento* descritos por S. de la Torre (2000). Es la integración entre el sentir y el pensar la que permitirá al docente educar restableciendo la integridad humana, en el sentido de colaborar para la construcción del ser humano como sede de la integridad, donde pensamiento, acción y emoción están en diálogo permanente.

Educación en el *sentipensar* es formar en el camino del amor, del compromiso, de la implicación en la tarea, del entusiasmo por la acción iniciada. Basta con ver cómo actúan los jóvenes cuando se les facilita un ordenador, un debate o una situación de juego para entender perfectamente el alcance del concepto que estamos describiendo. Pues la acción es el encuentro de pensamiento y emoción. *Sentipensar* es el proceso antecedente y subsiguiente de la acción. Basta con observar al niño, adolescente o adulto absorto en su tarea, comprobar cómo algunos creadores se embeben y entusiasman tanto por su obra que se olvidaban de las necesidades básicas. Así, pensamiento y emoción se funden en la meta, como dos ascuas en la llama, como amantes haciendo el amor.

Educación en el *sentipensar* es educar en valores sociales, en convicciones, en actitudes crítico-constructivas, en espíritu creativo. Es educar al otro en la justicia y en la solidaridad. Es formar en la ética y la integridad. Es educar no solamente para el desarrollo de la inteligencia y habilidades básicas de convivencia, sino también, para la "escucha de los sentimientos" y "apertura del corazón". Es educar para la evolución de la conciencia y del espíritu, para que el ser humano alcance un estado de plenitud donde no será necesario reprimir o negar la experiencia íntima, la experiencia del corazón, la experiencia de lo sagrado, reprimidas durante siglos en nombre de la llamada ciencia.

La creatividad en tanto que proceso es un contexto excepcional para constatar cómo fluyen conjuntamente los procesos de pensar, sentir y actuar. Quien ha vivido procesos creativos y ha sido consciente de ellos, habrá podido comprobar cómo dicho proceso es algo más que pensamiento. Ha sentido, vivido, implicado, tanto como pensado. Más aún, el pensamiento y la acción se han sentido como arrastradas por el deseo y la emoción de descubrir o encontrar eso que deseamos. La creatividad, es pues, un espacio idóneo para confirmar la fusión de *sentipensar* y actuar.

Creemos que educar para el *sentipensar* es reconocer el principio de la diversidad y la integración, que ayudará a rehacer la alianza entre lo racional y lo intuitivo, lo contemplativo y lo empírico, la integración hemisférica, favoreciendo la evolución del pensamiento de la conciencia, del espíritu. No en vano Goleman, Kaufman y Ray (2000) se refieren a la creatividad de forma muy acertada en términos de "Espíritu creativo".

A través de estrategias de *sentipensar* se producirá la práctica de la integración y de la integridad, de la escucha inclusiva y del énfasis en el cuidado del SER, a partir de un HACER más coherente con el pensamiento y el sentimiento. Alineando pensamientos, emociones, sentimientos y acciones con algo más elevado de nosotros mismos, entonces la vida se tornará más rica, más plena de significado y sentido. Es a través del educar para *sentipensar* que estaremos desarrollando las competencias necesarias y la formación en torno de una antropología holística, cada día más urgente y necesaria.

Educar para la formación del ser integral es ayudar al individuo a encontrar su centro, a descubrir la virtud que, en muchas creencias religiosas, está en el centro (Crema 1997). Educar para la plenitud humana es la forma en que nosotros como educadores hacemos justicia al TODO que somos nosotros. Significa llamar la atención sobre los procesos de fragmentación que durante siglos prevaleció en nuestras escuelas. Es conspirar a favor de la plenitud humana que significa tanto como la búsqueda de la felicidad. Un sueño que da sentido a nuestras vidas, pues una vida sin sentido es, desde un punto de vista social, un proyectil sin control. Basta conversar con delincuentes y socialmente marginados para percatarnos de las consecuencias sociales de la pérdida de sentido. Y así, estaremos reconstruyendo la educación con nuevas teorías, lenguajes, estrategias pedagógicas que lleven en consideración la multidimensionalidad del ser que aprende, la inscripción corporal de los procesos cognitivos, reconociendo que donde no se propician procesos vitales, tampoco se favorecen procesos de conocimiento.

A modo de conclusión

Las consideraciones educativas derivadas de esta concepción ecosistémica y psicosocial son múltiples, en la que el *sentipensar* es una de sus expresiones educativas más relevantes.

- a) En primer lugar subrayamos la importancia de la interacción y el carácter dinámico de las relaciones que se establecen entre los diferentes componentes y miembros del proceso educativo. La interacción o permanente ajuste y adaptación entre estímulos y personas están en la base de los cambios.
- b) El cambio es sin lugar a duda el concepto motriz y matriz de esta concepción. La formación se explica en términos de cambio y no se concibe aprendizaje si no es por detectarse algún tipo de cambio.
- c) En tercer lugar el carácter global e integrador no reñido con el de la diversidad y multiculturalidad. Lo macro y lo micro forman parte del mismo sistema psicosocial.
- d) En cuarto lugar la complejidad de procesos que nos lleva a la indeterminación por cuanto no existen relaciones lineales de causa efecto sino de múltiples causas interactuando entre sí para producir efectos que se convierten en nuevas causas. El concepto de predicción, tan habitual en las ciencias naturales, solo tiene carácter estratégico e intuitivo.
- e) Un curriculum basado en habilidades, competencias o en resolución de problemas en lugar de contenidos culturales es algo que ya está en el discurso habitual, pero no en la práctica docente. El aprender a aprender es, al menos por el momento, más un deseo que una realidad.

Por lo que respecta a la vertiente metodológica destacamos:

- a) La utilización de procedimientos inductivos y aprendizajes inferentes; esto es, partir de lo concreto, vivencial, particular, para elevarse progresivamente hacia lo conceptual y teórico.
- b) El impacto es una estrategia que induce eficazmente el *sentipensar*, pues gracias al efecto de sorpresa provoca en la persona una reacción emotivocognitiva persistente que facilita la reflexión y el cambio. Uno recuerda situaciones impactantes más fácilmente que las rutinarias.
- c) La importancia de los ambientes, climas, situaciones y contextos en los cuales tiene lugar la formación son una consecuencia de la visión holística. Se destaca el aprendizaje ambiental, por imitación, por influencia difusa.
- d) El *momento* recobra una significación especial en tanto que encuentro emocional entre significativo y significado. Los momentos no son predecibles, al igual que el azar, pero cuando tienen lugar hay que aprovecharlos. Son situaciones caracterizadas por la imprevisión, el fluir y la intensa conciencia en las que los estímulos recibidos adquieren

relevancia especial. Los “momentos blancos” son esos instantes de ánimo alto, de fluir, en los que todo parece contribuir a nuestros objetivos. En el momento blanco o de flujo, afirma M. Csikszentmihalyi, todo se siente armonioso, unificado, fácil. Es el momento ideal para hacer cosas. Es por ello que el docente debe conocer y aprovechar esos momentos pues son los más valiosos para lograr los aprendizajes deseados.

Nos viene a la mente un texto de W. Goethe recogido por M. C. Moraes (1997) en la introducción a su obra *O paradigma emergente*, que avala algunos pensamientos aquí expuestos. Es un texto indicativo de una visión cósmica sobre ser humano. Nuestra mente está conectada por otras formas de inteligencia.

*Antes del compromiso
hay inquietud, oportunidad de retroceder,
inmovilidad permanente.
En toda iniciativa y creación
existe una verdad fundamental
cuyo desconocimiento
elimina muchas ideas y planes espléndidos.
Desde el momento en el que nos comprometemos a algo,
la Providencia también actúa a favor nuestro.
Se desencadena una serie de sucesos en nuestro apoyo,
sucesos que de no ser por la iniciativa no ocurrirían.
De nuestra decisión emana toda una serie de acontecimientos
haciendo venir a nuestro favor
todo tipo de encuentros, de condiciones
y de apoyo material imprevistos.
Nadie podría imaginar
que surgirían en nuestro camino.
Inicia todo aquello que puedas hacer
o que sueñas poder hacer.
La osadía trae consigo el genio, el poder y la magia.*

Palabras llenas de sabiduría, de intuición, de prospectiva. Ha sido preciso que pasaran varios siglos para que volvieran a cobrar significado. Palabras cargadas de valor, compromiso, de iniciativa, decisión, (la creatividad es una decisión nos dice R. Sternberg), de asumir riesgos, de integración y complicidad sobrehumana, de visión cósmica. Palabras que nos proporcionan un aliciente para repensar la educación desde un paradigma más cálido e integrador, para **reencantar** a los docentes en esa tarea que les hace especiales. Es preciso rescatar el sueño, las ilusiones, las emociones de una profesión que ayuda a construir el futuro de las personas y de la sociedad. Ese es el mensaje de este texto. Reencantar a los educadores a través de la fusión entre conocimiento y emoción, entre reflexión y sentimiento, entre enseñar y entusiasmar. *Sentipensar* es eso: estrategia y logro, camino y meta, proceso y resultado, acción sostenida fruto de dos energías complementarias: sentir y pensar.

Cerramos este texto con unas palabras de R. Alves (1996), que infunden ilusión y orgullo por una profesión que debiera encantar a cuantos la viven con satisfacción.