



Equilibrando la vida

por Anna Forés

(con aportaciones de la robótica, la inteligencia artificial, el sentido de los algoritmos, etc.), a conocer y llevar a la práctica las soft skills: habilidades de comunicación, capacidad de gestionar bien la información, la toma de decisiones y la resolución de conflictos, el trabajo en equipo colaborativo, el uso adecuado del tiempo, estimular el pensamiento divergente y la creatividad...

Un tercer bloque a configurar tendría que ser el de la evaluación entendida como proceso regulador del aprendizaje y no como una calificación que hay que reservar para el final, cuando haya que certificar que se han logrado los objetivos propuestos. De hecho, el modelo subyacente en la legislación vigente centrado en una visión competencial de la educación no hay que aparcarlo sino hacerlo posible cambiando la metodología y la evaluación. Y quizás no sobra que recordemos que las competencias no se desarrollan sin el apoyo de los conocimientos. La pedagogía y la didáctica pueden ser más útiles que nunca. ¡Este es el reto!

Jordi Viladrosa es doctor por la Universidad Internacional de Catalunya en Ciencias Humanas, Sociales y Jurídicas y licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación por la Universidad de Barcelona. También es maestro de la especialidad de filología por la Universitat de Lleida y Máster en Dirección y gestión de centros educativos por la Universitat de Barcelona. Actualmente forma parte del equipo de Impuls Educació, donde es coordinador de publicaciones.

Me gustaría compartir con vosotros algunas reflexiones fruto de lo que hemos vivido en estos meses de pandemia así como algunas reflexiones, pensamientos y datos que han salido en algunas de las investigaciones que hemos llevado a cabo o de espacios que hemos compartido con otras personas. La constatación es que esta vivencia de callejón sin salida y de zarandeo nos invita a equilibrar la vida entre diferentes elementos que nos sirven para tomar conciencia del proceso vivido y de lo que estamos viviendo para ayudarnos a reequilibrar. Hemos elegido unos cuantos puntos a reequilibrar que no son todos, pero sí un punto de partida para la reflexión.

Equilibrio entre el ruido y el silencio. Vivimos en una sociedad llena de ruidos, ruidos no solo de ciudad, de tráfico, de motores, sino de todo aquello que nos distrae de lo esencial. Como contrapunto nos vemos buscando momentos de silencio, de calma, de sentirnos por dentro, de reencontrarnos. Uno de los datos más significativos que han ofrecido las investigaciones hechas es la respuesta de las personas a la pregunta: ¿qué has aprendido de esta situación vivida? y lo más relevante como respuesta es: a priorizar, a tener paciencia y a la calma. Por lo tanto un pararse, reflexionar sobre aquello que es realmente prioritario en el día a día, y en la vida y dedicarse plenamente a ello. Este ejercicio de interioridad no se puede hacer en medio de un contexto ruidoso, necesitamos del silencio. Sin silencio no habría música.



La música de la vida necesita de espacios de silencio para podernos escuchar plenamente. Escuchar para tomar las riendas de nuestra vida.

Equilibrio entre el yo y los otros. Una de las grandes lecciones de lo que estamos viviendo es que, más que nunca, nos necesitamos los unos a los otros, que lo que yo decida hacer tiene o puede tener una connotación en muchas personas. El yo y los otros se difuminan en un nosotros que constituimos entre todos y todas. Entender la importancia que formamos parte de un todo como si fuera una gran red y que el movimiento de uno provoca un movimiento en el resto es una gran lección que tendríamos que recordar. La tenseguridad nos recuerda este principio.

Por lo tanto, formamos parte de un todo y tendríamos que olvidar los EGOS y optar por el ECO, por este llamamiento a la casa común que es la Tierra y de la cual formamos parte. Los seres humanos somos tan solo una parte del mundo. Satish Kumar en su libro *Simplicidad elegante* nos habla justamente de transitar como seres humanos muy egocéntricos hacia una sociedad más eco: más de todos los seres vivos del Planeta. Actuar desde el nosotros para poder salir bien.

Equilibrio entre la profundidad y la superfluidad. Vivimos en una sociedad hiperacelerada donde todo pasa a ser superfluo porque no tenemos tiempo para profundizar. La inmediatez se lleva por delante lo que es importante. La urgencia devora aquello que es realmente relevante. No tener tiempo para profundizar también implica no tener tiempo para los amigos o las familias; ahora bien toda relación pide tiempo para construir un vínculo, para precisamente tener relaciones auténticas y profundas. Rescatar espacios y tiempos para tejer relaciones firmes nos permite reequilibrar la vida.

Entre la vanidad y la humildad. Los seres humanos como especie nos creímos que teníamos el control de todo, desde el ADN hasta las galaxias y de vuelta la naturaleza nos vuelve a situar en un plan de no control, que nos recuerda nuestra fragilidad y nuestra no permanencia y vulnerabilidad. Y esta lección de humildad también nos tiene que facilitar saborear cada momento vivido, disfrutar de la vida tomando conciencia de lo que es basura, de lo que vivimos y de lo que somos. De todo aquello que nos hace seres humanos perfectibles.

Equilibrio entre la saturación y la suposición. Vivimos con una saturación de información, muchos datos, noticias, juicios que hay que filtrar porque también hay mucha información falsa circulante. Ante tanta saturación podemos caer en una desinformación que nos haga suponer cosas, aventurar escenarios que no

nos ayudan a estar muy informados. Por lo tanto hay que reequilibrarlo teniendo canales para contrastar la información y no vivir esclavos del bombardeo constante de noticias e informaciones poco relevantes. Según Humberto Maturana la realidad es “multiverso” donde cada mundo construido por cada observador es tan válido como el de los demás. Por lo tanto una suma de miradas de la misma realidad. Hay que desarrollar un pensamiento crítico para poder discernir la información sin saturarnos ni suponer información no contrastada.

Equilibrio entre el miedo y la confianza.

Tenemos miedo y es una emoción legítima, miedo a la incertidumbre, miedo a la dolencia, miedo a muchas cosas que se escapan de nuestro control. El miedo no nos ayuda a avanzar ni como personas ni como sociedad, nos ayuda a sobrevivir pero no a salir bien. Tenemos que crear espacios y contextos donde se pueda desarrollar la confianza, donde en lugar de resistir podamos persistir, como afirma David Bueno en su último libro, *El arte de persistir*. Resistir nos sitúa en un plan de no acción, de reacción, y ahora lo que nos hace falta es persistir y por lo tanto ponernos en acción.

Equilibrio entre cuidadores y cuidados. Una de las palabras más expresadas durante estos meses ha sido: ¿cómo estás?, ¿cómo estáis? O esperamos que estéis bien. Hemos disfrutado de momentos de mucha atención de los unos para con los otros. Y esto es importante: poder tejer una red y tenernos todos presentes. A veces hay personas que se dedican a cuidar mucho a los otros y se olvidan de recibir cuidado de los otros. O en el otro extremo personas que reciben mucha atención y que no desprenden ningún gesto de agradecimiento hacia el resto de personas de su alrededor. Así pues, hay que cuidarnos y cuidar, y dejarnos cuidar. Es la suma de fuerzas que ante nuestras fragilidades nos hace fuertes.

Podríamos seguir el listado de equilibrios, no acabaríamos nunca: entre tangibles e intangibles, entre la sostenibilidad y la erradicación, entre binomios múltiples que están presentes en nuestras vidas. Equilibrar la vida pasa por aprender a habitarlos y transitar por esta situación, sin caer en ningún extremo sino poder equilibrar los polos y seguir aprendiendo. Aquí seguimos, reequilibrando.

Anna Forés es una pedagoga y escritora española, doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación y licenciada en Pedagogía por la Universidad de Barcelona. Miembro del grupo de investigación consolidado GREMA, Entornos y materiales para el aprendizaje, del ICE de la Universidad de Barcelona, y del grupo consolidado de Innovación INDAGA'T, Grupo de Innovación Docente para favorecer la Indagación. Es autora de numerosos libros sobre educación social, como “Nuevas miradas sobre la resiliencia”.