

La poesía como herramienta didáctica para promover el bienestar personal y social a través de la interiorización y del uso educativo del haiku

Poetry as a teaching tool to promote personal and social welfare through interiorization and the educational use of haiku

Dr. Francisco José Francisco Carrera  
Universidad de Valladolid, España  
[Franciscopefrancisco@uva.es](mailto:Franciscopefrancisco@uva.es)  
<https://orcid.org/0000-0003-2481-8213>

**Recibido: 09.11.2019**

**Aceptado: 11.01.2020**

**Publicado: 15.02.2020**

**Cómo citar este artículo:** Francisco, F. La poesía como herramienta didáctica para promover el bienestar personal y social a través de la interiorización y del uso educativo del haiku. Salud y Bienestar Colectivo. 2020; 4(1): 2-9.

#### Resumen

La poesía es un elemento excepcional para promover el bienestar personal y social. Esto se debe a sus posibilidades como recurso didáctico. Es un género que promueve movimientos de intensión y extensión para poder entendernos mejor a nosotros mismos, a los otros y el mundo que nos rodea. Por todo ello, el docente puede hacer uso de recursos poéticos en sus clases a la hora de despertar la atención de sus alumnos en relación a diversos entornos que han de interpretar y comprender de la mejor manera posible. Esto redundará en una mejora del bienestar propio y ajeno. En particular, el uso del haiku como recurso poético nos parece adecuado para lograr tales metas pues es una tipología de poema de especial intensidad y claridad por sus convenciones genéricas.

#### Palabras Claves

Interiorización, poesía, bienestar, didáctica, haiku

#### Abstract

Poetry is an exceptional element to promote personal and social welfare. This is due to its possibilities as a teaching tool. It is a genre which promotes intensional and extensional motions in order to reach a better understanding of ourselves, the others and the world around us. Thus, teachers can use poetic resources in their classes in order to awake their students' attention in relation to the different environments they should interpret and understand as well as possible. This will offer an improvement in both their own welfare and the others'. In particular, the use of haiku as a poetic resource can be considered appropriate to reach these goals since it is a very intense and clear typology of poetry due to its own generic conventions.

#### Keywords

Internalization, poetry, well-being, didactics, haiku

## Introducción

La poesía es un elemento literario que lleva entre nosotros desde los primeros cantos, desde que las voces empiezan a romper el silencio del origen y codifican en el lenguaje los misterios de la vida. Desde sus primeras formas eminentemente orales hasta su trasvase al lenguaje escrito, la poesía ha mantenido algunas características primordiales tales como el ritmo, la ambigüedad semántica, la búsqueda de una estética determinada, entre otros. Si bien puede haber una poesía más anclada en la mimesis, también es un formato muy propio para que acontezca la creación de nuevos modos de ser. Esto es lo que Diego Sánchez Aguilar destaca al respecto de la poesía más propiamente ontológica (al hilo de la obra poética de Roberto Juarroz) pues en ella ocurre lo siguiente:

“Al renunciar a la *mimesis*, Juarroz se sitúa en un espacio original. Si el poeta no va a representar lo que sucede a su alrededor (su vida, emociones, paisajes, historia...), lo que encuentra es la nada, el vacío que queda cuando el mundo desaparece. Para encontrar su *arché*, su origen y fundamento, lo primero que hace es ‘desrepresentar’ (‘desbautizar’ el mundo): todos los conceptos dados como ciertos y seguros, con los que trabaja la filosofía, desaparecen; pero también se niega la realidad de los fenómenos, la historia, los sucesos”<sup>(1)</sup>.

Desde esta perspectiva, la potencia humana de la poesía parece evidente. El impulso lírico que nos lleva a abismarnos antes un paisaje o el silencio de la naturaleza, acaso ante el descubrimiento de algo que no sabemos cómo pero se ve como nuevo después de haberlo presenciado cientos de veces: una escena cotidiana, la inflexión de una palabra en una voz amiga, el gesto manido de un familiar, etc. Así, lo poético nos recorre como seres humanos y sin duda se configura como un elemento potencialmente curativo y sanador y por ende conducente al fomento del bienestar personal en lo micro y social en lo macro. Es interesante traer a colación ya en estos primeros momentos el siguiente hecho: la novedad y la cotidianeidad sustentan nuestras interacciones en el mundo. Gadamer, siempre preclaro en su atenta forma de ver, comprender e interpretar el mundo lo expresaba de la siguiente manera:

“El “método” del comprender tendrá presente tanto lo común – por comparación – como lo peculiar – por adivinación –, esto es, habrá de ser tanto comparativo como adivinatorio. En uno y otro sentido seguirá siendo sin embargo “arte”, porque no puede mecanizarse como aplicación de reglas. Lo adivinatorio seguirá siendo imprescindible”<sup>(2)</sup>.

Comprender, por tanto, implica ser capaz de manejar tanto lo conocido para anclar significados como lo nuevo para dar espacio a que los nuevos significados se actualicen en la intensión operativa del diálogo con lo otro. Estamos por tanto ante la necesidad de mantener en nuestras prosaicas vidas ciertos elementos que desarrollen un aliento poético en esas cotidianeidades que por otra parte tanto necesitamos. Somos seres arraigados en la costumbre, pero a la vez nuestra naturaleza no para de demandar algo de novedad. Lo interesante de este hecho es que acaso por ser conservadores esa novedad ha de ser nueva pero no amenazante; el problema está, es evidente, en que todo lo nuevo conlleva cierto grado de amenaza, por mucho que nos pueda atraer.

Veamos esto con un poco más de detenimiento antes de centrarnos más propiamente en la poesía como herramienta didáctica para el fomento del bienestar socioeducativo, lo que haremos en el apartado siguiente.

Para empezar, el material poético busca la sorpresa, la desfamiliarización de lo familiar, el “extrañamiento” por recordar cómo lo llamaban los formalistas rusos, en especial Shklovski. Hay por lo tanto un punto en el acercamiento a cualquier entorno interpretativo-comprensivo que los ingleses llaman *suspension of disbelief*, en otras palabras, ese momento en que aceptamos que otra lógica ajena a la que conocemos puede ser posible, algo muy útil para disfrutar, por ejemplo, de las ficciones. Lo que nos interesa de este aspecto es más bien el aprender a mirar de nuevo, algo que la mejor poesía siempre nos obliga a hacer. Incluso lo conocido, cuando lo miramos de manera despierta y atenta se nos revela como poseedor de una intensidad especial. Esto, es obvio, es más y más difícil con el paso del tiempo, según vamos acaparando más y más experiencias, más años de recorrido por un mundo que creemos conocer al más mínimo detalle. Así, por decirlo de una manera, nos dormimos, vamos despiertos, sí, pero como en un sueño porque hemos interiorizado con tanta fuerza nuestras movimientos y actos en el mundo que a veces nos parece que son hechos de manera mecánica. La mirada atenta y la introspección ayudan en el día a día a ser conscientes de esa segunda capa de realidad que ya no parecemos ser capaces de comprender. Por eso el arte no es útil al respecto, por ejemplo, por eso las vivencias especialmente “reales” tales como muertes, nacimientos, enfermedades, etc. ayudan tanto al zarandearnos y traernos de manera abrupta al “aquí y el ahora”.

Así, el poema llega como un arrebato, como una llamada al despertar, a mirar de nuevo el mundo con los ojos con los que lo mirábamos cuando éramos niños y la novedad conformaba, por tanto, nuestro día a día. Este es un primer impulso que fomentar y consideramos que no es baladí tomarnos en serio el hacerlo dentro de los contextos educativos que han de formar a nuestros estudiantes pues serán asimismo los seres humanos que mirarán el mundo y actuarán sobre él de manera muy concreta en cuanto dejen las aulas que con ellos, los docentes, compartimos. Por ello, insistimos, la didáctica de la poesía como elemento de interiorización puede ayudar en gran medida a la hora de formar seres humanos conscientes y críticos con el mundo que les rodea y que, habiendo profundizado en sí mismos estarán en mejor posición de efectuar acciones de mejora sobre el mundo que nos rodea

Desde la voz lírica habilitado por el yo-poético del poema, el lector inicia un descenso y un ascenso. Existe, pues, un descenso a un espacio interior que lo llevará a conocerse mejor a través de la mirada de otro (el poeta que creó el “objeto” poemático que pueda ser contemplado por un sujeto que no sea él mismo como autor). Se produce un ascenso, también, a un espacio más transpersonal y universal, de analogía con todo lo que es o fue, una espacio de unidad más allá de lo individual que lo pone en cooperación con lo otro y para lo otro. Así, este doble movimiento incide en una acción más humana, más solidaria y más cauta en el terreno de lo educativo y por ende en lo social.

### **La poesía como herramienta didáctica para el bienestar socioeducativo**

En este apartado nos detendremos en el uso de los recursos poéticos como herramienta didáctica en los entornos educativos para con ello incidir en el bienestar

socioeducativo. Como hemos ido viendo, aprender a vivir en el poema, a entenderlo y habitarlo, implica cierto grado de reeducación de la mirada. Mirar, algo tan humano, se va complicando experiencia tras experiencia. Digamos que acabamos simplemente dejando pasar las cosas ante nuestros ojos, sin ser capaces de realizar cierto grado de esfuerzo para mirar de verdad. Acaso por eso acabamos perdiéndonos las cotidianas bellezas del día a día, la intimidad de las luces y las sombras, los gestos, las miradas asimismo de los otros vertidas sobre ese mismo mundo que nos hace seres interrelacionales. Para empezar, consideramos que a veces conviene que seamos capaces de utilizar la mirada atenta, esa que mencionábamos ahora, y a veces la mirada lunática, “la que no se deja atrapar, la que no se deja escindir por las apariencias de la luna y el dedo que en ella viven y son ella”<sup>(3)</sup>.

Para empezar, como dijimos al concluir el apartado anterior, la poesía ayuda a centrarnos en lo micro, lo personal, lo individual, lo interior. El impulso propio de la elaboración y de la lectura del poema es centrípeto, al menos esto parece evidente. La explosión centrífuga de los versos parece que se inicia en un segundo movimiento. Es algo así como perderse en el interior del poema: el lector por ello ha de caer en él, dejarse llevar por el vórtice hasta el abismo del poema que lo llevará a su interior. Un salto al vacío y cierto grado de desaparición, estas son las premisas de la lectura del texto poético. Esto va más allá de lo meramente metodológico, los ejercicios didácticos sirven para aprender a realizar este salto, pero todo salto es un salto de fe y por tanto un movimiento ontológico, como de manera asimismo poética nos lo ha dicho una poetisa reconocida:

“Aquel que dice morir en vida se engaña si lo hace a modo de ejercicio. Morir en vida lo hace quien pierde y se pierde en la pérdida. Morir lo hace quien no dice que ha muerto porque, incluso en la vida, el que ha muerto no habla”<sup>(4)</sup>.

Pues bien, esta interiorización es una manera de alcanzar un alto grado de introspección. Esto desarrolla la mirada atenta, para empezar, pero al mismo tiempo obliga al lector a no perderse del todo o, paradójicamente, a perderse y saberse perdido al mismo tiempo. La pérdida del lector en el poema es una “meta-pérdida”, por así decirlo. Desaparece, sí, pero para encontrarse mejor a sí mismo, para (re)conocerse mejor. Uno lee el poema y cuando lo hace así parece que le habla a sí mismo porque lo ha hecho suyo, al unirse a él se ha convertido en una nueva patria, un hogar que (re)descubrir. Esta intensión propia de la lectura de un poema ofrece al alumno que trabaja con este tipo de textos una oportunidad muy rica y muy íntima de hacerse preguntas muy profundas sobre su identidad, lo que le llevará en un segundo momento a preguntarse otras preguntas igual de profundas sobre la identidad del otro. Veamos en qué consiste este movimiento hacia fuera.

El segundo impulso, tras el primero de intensión, es el de extensión. La lectura del poema, una vez interiorizado este, nos lleva hacia fuera de nosotros y del poema mismo. Es esta una aproximación a lo macro, una visión transpersonal en cierto sentido.

Una vez leído e interiorizado el poema nos vemos forzados a salir de ese núcleo de protección propio de la casa y la intimidad. Es el momento ahora de que eso que nos ha “tocado” pueda ayudarnos a tocar con la suavidad del entendimiento el mundo y al otro que no soy yo. La comprensión íntima del poema tiene algo de curativo pues nos lleva una mejor comprensión de lo que somos. Al entender mejor esa naturaleza propia,

estamos en mejor disposición de ayudar, de colaborar y de abrirnos al mundo más allá de nuestras fronteras mentales y físicas. Ahora estamos en la etapa de ofrecer, de dar, y esto lo ha glosado de manera excepcional Josep María Esquirol, como podemos comprobar aquí:

“No es necesario acumular gran cosa. Precisamente porque desde una posición mínima ya se puede dar lo que no se tiene. Sí, lo decimos bien: dar lo que no se tiene, porque se crea al dar. La generosidad no consiste en dar lo que te sobra, sino lo que eres. Y darse no exige tenerse de antemano, sino crearse justo en el acto de dar. Por este motivo, el amor es creador, porque su realidad misma es creación. El que ama no necesita tener para dar. El hecho de amar ya es donación. Y, por la misma razón, al dar, nada se pierde, ni nada disminuye, sino que, muy al contrario, dando se gana. Fijémonos, por ejemplo, en lo que ocurre cuando alguien dedica tiempo a los demás. Dar tiempo es dar vida. Por eso es el regalo máspreciado de todos, porque quien da tiempo, se da a sí mismo. Lo contrario de dar es, evidentemente, no dar. Ahora bien, quien no da tiempo no es que disponga de mucho celosamente guardado; es que no lo tiene. En este sentido, la vida no tiene medida y, paradójicamente, cuanta más vida se da, más vida se tiene”<sup>(5)</sup>.

Esta cita in extenso nos sirve para recalcar nuestra tesis: el espacio del poema se antoja como una herramienta didáctica esencial para poder trabajar en diversos contextos educativos con el fin de promover el bienestar personal y social. Es un género que explota de manera excepcional diversos recursos de utilidad al respecto: se mueve de manera intensa y directa, algo propio del género lírico, busca impactar en varios grados, de manera rápida pero también sutil. Las connotaciones van desarrollándose de un momento a otro. Además, los poemas pueden ser lo suficientemente cortos como para poder leerlos y releerlos en diversas sesiones didácticas para trabajar aspectos que irán enriqueciendo la experiencia total de la lectura con fines propiamente educativos.

Veamos ahora cómo una tipología de poema en particular nos puede venir muy bien para trabajar todos estos aspectos que hemos ido explicando desde el principio.

### **La interiorización a través de la poesía: el haiku**

En este apartado nos ocupamos de una propuesta concreta de interiorización a través de la poesía, en particular a través de esa poesía de carácter mínimo de origen japonés conocida como Haiku. La naturaleza de este tipo tan idiosincrásico de poema es perfectamente recogida en las siguientes consideraciones realizadas por el crítico francés Roland Barthes:

“El trabajo del haikú consiste en hacer que se cumpla la exención de sentido a través de un discurso perfectamente legible (contradicción vedada al arte occidental, que no sabe negar el sentido si no es convirtiendo su discurso en incomprensible), de modo que el haikú no parece a nuestros ojos ni excéntrico ni familiar: no contiene nada y lo contiene todo; legible, lo creemos sencillo, conocido, próximo, sabroso, delicado, ‘poético’, ofrece en una palabra todo un juego de predicados afirmativos; insignificante, no obstante, se nos resiste, pierde finalmente los adjetivos que un momento antes se le atribuía y entra en

esa suspensión de sentido, algo muy extraño para nosotros en cuanto que imposibilita el ejercicio más corriente de nuestra palabra, que es el comentario”<sup>(6)</sup>.

Como vemos, el haiku presenta un poema que se desarrolla en muy poco espacio, maneja un número muy concreto de imágenes o ideas y aparentemente pide muy poco de su lector. Esto es por supuesto engañoso. Al pedir aparentemente tan poco en realidad pide mucho: pide su total atención. Está ahí como diciendo: somos muy pocas palabras y hablamos de cosas cotidianas, de esas cosas de la vida que valen entre poco y nada así que tranquilo, no te supondrá un esfuerzo leerme, entenderme, interiorizarme. Pero claro, a su vez parece querer decir: todo en mí es esenciado, cada palabra ha sido elegido de entre miles, cada idea de entre cientos, si no me prestas la debida atención vas a perder una oportunidad excepcional de descubrir algo esencial de ti, del otro y del mundo.

Partiendo de esta premisa, el uso del haiku como herramienta didáctica es algo que ya se ha defendido en otros textos<sup>(7,8)</sup>. Así, es un género que participa de una serie muy limitada de elementos, lo cual facilita su uso didáctico en contextos muy diferentes (enseñanza de idiomas, estimulación de la creatividad, etc.). Para ello, el docente puede estructurar de manera concreta el uso de este género. No solo podrá utilizarlo como modo de lectura sino también como posibilidad creativa para el alumnado. Debido a esa aparente simplicidad del haiku, no es difícil ponerse a escribirlos y esto es una manera de intimar con el género que estamos leyendo y estudiando; algo que no es tan fácil, por ejemplo, al estudiar géneros o subgéneros como la novela, el soneto o el teatro. Ya en sí, el haiku es un tipo de poema simplificado al máximo, esenciado, por decirlo de una manera más adecuada. Esto facilita la intensión de la que hablábamos en el apartado interior, al menos en un primer momento. Después lo que hace es generar extensión al ir abriendo capas de significación que parecían ocultas tras la simplicidad que nos es sugerida tras las primeras lecturas.

También es una buena manera de enseñar a nuestros alumnos la importancia de la prudencia y del cuidado con respecto a los otros y el mundo. Como bien dice Haya: “si escribir haikus es un magnífico entrenamiento de apertura al misterio, traducir y comentar haikus te enseña la difícil ciencia de ser prudente”<sup>(9)</sup>. Prudencia y cuidado, dos aspectos que nos anclan en la sabiduría humana. La prudencia es necesaria para poder alcanzar un bienestar duradero para uno y para los otros. Por último, la profunda ecología del cuidado propia del haiku radica en esta necesidad de alcanzar la perfecta medida de lo suficiente como valor en sí mismo, algo de lo que nos han hecho saber otros poetas a lo largo de la historia:

“¿Cuál es la utilidad de incrementar, incrementar e incrementar? Si continuamos aumentando el volumen o el tono del sonido no conseguiremos otra cosa que no sea un alarido. Sólo podemos obtener música regulando el sonido e infundiéndole al melodía de la perfección”<sup>(10)</sup>.

Por último, cabe decir que la lectura o la composición del haiku como recurso didáctico participan de la mirada atenta que hace que seamos conscientes de lo que nos rodea para poder actuar de manera positiva y adecuada en nuestro entorno. Con razón Haya expone lo siguiente:

“Lo primero es conseguir un estado de permanente apertura al mundo; segundo, ser honesto con que la impresión que crees que te ha afectado lo haya hecho de verdad y que no sean tus mismas ganas de ser emocionado por otras cosas; y, tras esta apertura y esta honestidad, en última instancia, tener talento para seleccionar los principales responsables del asombro que vamos a reflejar en nuestro haiku”<sup>(11)</sup>.

De esta manera, vamos entrenando la atención, hacia lo de adentro, hacia lo de afuera y hacia lo intermedio-relacional. Esto se antoja como una necesidad en nuestra época, tan golpeada por cantidades ingentes de información, por pantallas y pantallas, signos de todo tipo, ansiedades y angustias multiformes. Es una época compleja, todas lo fueron para el ser humano, pero esta de ahora es especialmente compleja por la velocidad tecnológica que estamos experimentando y la complejidad social que se va desarrollando a pasos agigantados.

En resumen, la necesidad de introspección nos confirma la unidad del ser, dice Vicente Gallego<sup>(3)</sup>. El haiku, tan cohesionado, tan directo, tan pegado a la realidad en su economía lingüística, en su inmediatez semántica, es una herramienta, como hemos dicho, excepcional para el educador que busca despertar en el alumnado una consciencia de sí mismo, del otro y del mundo en que el sí mismo y el otro han de relacionarse. Esto, nos parece obvio, incidirá más tarde o más temprano en una mejora del bienestar personal y social de los individuos.

### **Conclusión: Una reflexión sobre los límites**

El mundo es un entorno limitado<sup>(12)</sup>. En todo momento, el ser humano se enfrenta a límites: en lo físico, en lo psicológico, incluso en lo simbólico. La lengua que usamos y que codifica nuestras interacciones es un límite del mismo modo en que la piel es una frontera que contiene y protege nuestra biología. Los límites nos sirven para explorar de manera cauta, adecuada y prudente, corriendo riesgos mínimos. Esto nos ayuda a crecer, a expandir nuestros modos de actuación. Al fin y al cabo, desde unas y otras disciplinas, parece que lo que buscamos de manera evidente es mejorar el bienestar de todos, no solo de unos pocos, sino de manera más general buscar un bienestar social que redunde en un mayor sentimiento de unidad y hermanamiento entre todos los seres humanos. Si uno mismo aprende a estar bien, en paz, a través de la contención y la prudencia, esto habrá de extenderse hacia los demás. El otro también estará en paz, por sí solo y conmigo que soy su igual. Además, no debemos olvidar que es esencial que los desarrollos didácticos que parten de la interiorización se lleven a la exteriorización interrelacional, esto es, no es que yo esté bien y el otro, como mi hermano, esté asimismo bien. Es esencial que el medio que nos posibilita la relación esté bien. Nos referimos al mundo como elemento en el que nuestras interacciones humanas se desarrollan, en concreto estamos poniendo en un lugar relevante lo siguiente: ser cuidadosos con el planeta, con la ecología, con todo lo que tiene un impacto directo en el medio ambiente en el cual habitamos. Lo limitado, pues, nos recuerda lo que hay más allá de los límites como promesa, como utopía, pero lo que tenemos en primeridad es esa aproximación íntima a la frontera que nos recoge pero que ampliada puede también acoger al otro. Esa paradoja es la que estructura la idea de límite y frontera y por ello tenemos que ser muy conscientes de su potencialidad como elemento curativo y sanador. La poesía nos recuerda todo esto en una forma limitada y

codificada genéricamente pero que busca la trascendencia, ir más allá de su envoltorio desde el momento que unos ojos se posan en ella o unos oídos la escuchan.

Acaso por todo esto, el presente trabajo no puede acabar sino de manera poética y recurriendo a un poeta que declara, en una obra de prosa, lo siguiente:

“No os dejéis atrapar por el brillo de las palabras, por su apariencia concluyente; no confundáis un sorbo con la corriente de agua viva. Romped el cántaro y gustad con la boca del manantial que mana hondo en vosotros mismos, el que vivifica al hombre y a la palabra que señala su paradero”<sup>(13)</sup>.

## Referencias

1. Sánchez Aguilar D. Introducción. En: Juarroz R. Poesía Vertical. Madrid: Cátedra; 2014. p. 11-118.
2. Gadamer HG. Verdad y Método. 13ª Ed. Salamanca: Sígueme; 2012.
3. Gallego, V. Vivir el cuerpo de la realidad. Barcelona: Kairós; 2013.
4. Maillard, C. La compasión difícil. Barcelona: Galaxia Gutenberg; 2019.
5. Esquirol. JM. La penúltima bondad. Ensayo sobre la vida humana. Barcelona: Herder; 2018.
6. Barthes R. El imperio de los signos. Barcelona: Seix Barral; 2007.
7. Francisco Carrera FJ. Hermenéutica Analógica, Poética del Haiku y Didáctica de la Creatividad. Tesis Doctoral: Universidad de Salamanca; 2016.
8. Francisco Carrera FJ. Didáctica de la lengua inglesa a través de la poesía japonesa. Una mirada hacia un patrimonio de carácter transcultural. En: de la Fuente Ballesteros R, Munilla C, editores. Visiones transdisciplinares en torno a Patrimonio, Creatividad y Poesía. Valladolid: Verdelis Didáctica; 2018.
9. Haya, V. Haiku-dô. El haiku como camino espiritual. Barcelona: Kairós; 2007.
10. Tagore R. Pájaras y Luciérnagas. Pensamientos y Aforismos. Barcelona: Ariel/Planeta; 2015.
11. Haya, V. Aware. Iniciación al haiku japonés. Barcelona: Kairós; 2013.
12. Riechmann, J. Un mundo vulnerable. Ensayos sobre ecología, ética y tecnociencia. Madrid: Catarata; 2000.
13. Trainer, T. La vía de la simplicidad. Hacia un mundo sostenible y justo. Madrid: Trotta; 2017