

TRABAJO FIN DE GRADO  
DE PEDAGOGÍA

MODALIDAD: Proyecto de Revisión Teórica

**UNIVERSO DE VALORES DEL DALAI LAMA COMO EDUCADOR:  
PROPUESTAS DE EDUCACIÓN PARA LA LIBERTAD, LA PAZ Y LA  
FELICIDAD.**

NOMBRE Y APELLIDOS DE LA ALUMNA:

Lara Romero de Ávila San Emeterio

[alu0100777017@ull.edu.es](mailto:alu0100777017@ull.edu.es)

NOMBRE DEL TUTOR:

Juan José Moreno Moreno

[jjmoreno@ull.edu.es](mailto:jjmoreno@ull.edu.es)

CURSO ACADÉMICO 2015/2016

CONVOCATORIA: Julio

**Resumen:** En los años de formación de la Titulación del Grado de Pedagogía, he ido adquiriendo una serie de competencias que han despertado en mí una inquietud social, cultural y educativa que se puede reflejar en la Memoria TFG que presento.

La figura histórica del Dalai Lama se presenta como líder político, religioso y educativo así reconocida en nuestras sociedades hoy.

Desde esta unidad de sentido (su faceta religiosa, política y educativa), esta Memoria TFG ha querido acercarse a su proyecto educativo singular. Dentro del universo de valores que lo construyen, este trabajo se ha centrado específicamente en sus propuestas de educación para la libertad, educación para la paz y educación para la felicidad.

El trabajo recoge, a partir de la documentación bibliográfica consultada, las reflexiones del propio Dalai Lama sobre tales valores (libertad, paz y felicidad). Su compromiso y testimonio de vida, dan valor a estas reflexiones en la medida en que proyectan su propia valiosa experiencia singular, absolutamente necesaria para poder empezar a hablar de valores en educación.

**Palabras clave:** Educación, valores, educación para la libertad, educación para la paz, educación para la felicidad.

**Abstract:** In the years of formation of the Qualifications of the Degree of Pedagogy, I have been acquiring a series of competences that have woken up in me a social, cultural and educational that it is possible to reflect in the memory of Work End of Degree that I present.

The historical figure of Dalai Lama appears as political, religious and educational like that leader recognized in our societies today.

From this unit sense (his religious, political and educational facet), this Memory of Work End of Degree has wanted to approach his educational singular Project. Inside the universe of values that they it construct, this work has centred specifically on his offers of education for the freedom, education for the peace and education for the happiness.

The work gathers, from the bibliographical consulted documentation, the reflections of the own Dalai Lama on such values (freedom, peace and happiness). His commitment and testimony of life, give value to these reflections in the measure in which they project his own valuable singular experience, absolutely necessary to be able to start speaking about values in education.

**Keywords:** Education, values, education for the freedom, education for the peace, education for the happiness.

## ÍNDICE:

Resumen / Palabras clave.....	2
Abstract / Keywords.....	2
Sentido y alcance de la Memoria Trabajo Fin de Grado.....	4
Presentación y desarrollo global del tema elegido.....	6
Sistematización y desarrollo del tema específico elegido.....	9
• Propuestas de educación para la libertad.....	9
• Propuestas de educación para la paz.....	11
• Propuestas de educación para la felicidad.....	14
Valoración del trabajo para la formación del profesional en Pedagogía.....	19
Memoria de competencias desarrolladas.....	21
Referencias bibliográficas.....	23

## **Sentido y alcance de la Memoria del Trabajo Fin de Grado (TFG).**

El trabajo de fin de grado es un compromiso autónomo por parte del alumnado que está finalizando la carrera universitaria, que es llevado a cabo y evaluado bajo la supervisión de un tutor, encargado de orientar en la elaboración de este.

Es la realización de una memoria por parte del estudiante en la cual se deben integrar y desarrollar los contenidos formativos que se han ido recibiendo a lo largo del grado y demostrar que se han adquirido las competencias, las capacidades y las habilidades propias de la titulación, en mi caso del Grado en Pedagogía.

Dentro de los diferentes tipos de realización de este trabajo según la naturaleza de mi titulación, que la Facultad de Educación ha establecido, estimo de mayor interés centrarme en el proyecto de revisión teórica, considerado como un estudio selectivo y detallado que integra la información fundamental sobre un contenido específico.

Dicho proyecto demanda reelegir un tema de interés educativo que ha despertado en mí especial inquietud a lo largo de todo este tiempo y sobre dicho tema, recopilar la información más relevante profundizando y haciendo una revisión e investigación bibliográfica en base a lo que se ha publicado en los últimos años. Para localizar los documentos bibliográficos específicos, se deberán utilizar todos aquellos conocimientos que se han dado a lo largo del grado utilizando diversas fuentes documentales como libros, revistas educativas, talleres, etc., que tengan que ver con el tema elegido.

Este trabajo tiene una referencia de carácter histórico, pues se basa principalmente en la figura humana y sobre todo, educadora del Dalai Lama. Tras el estudio de este autor, he descubierto el sentido y el valor formativo que tiene su compromiso político, religioso y educativo. En su estudio podremos encontrar una propuesta de valor que considero de vital importancia dentro del campo educativo.

En dicho proyecto aterrizo concretamente en una serie de propuestas formativas y educativas, pues considero que la educación en valores es algo que no podemos olvidar como educadores. En este estudio, me he centrado en tres valores fundamentales como son la educación para la libertad, la educación para la paz y la educación para la felicidad.

Con este proyecto educativo, considero que puedo profundizar bastante en dichos valores, pues el pedagogo o la pedagoga está siempre englobado/a en tareas educativas, y tras estudiar el tema por el que me he interesado, tengo la perspectiva y la esperanza de que dicho proyecto me enriquecerá tanto personal como laboralmente a reconstruir y edificar mis propios valores de manera más positiva y proyectarlos en las instituciones de educación formal y de educación no formal en las que tuviera que desarrollar mi trabajo como pedagoga.

Finalmente, estimo que su realización me ha de ayudar también a profundizar en mi propio proyecto docente enriqueciendo mis propuestas teórico-educativas que, como pedagoga, he de plantear en el futuro.

## **Presentación y desarrollo global del tema elegido.**

A modo de presentación y como desarrollo global del tema es importante, para entender en profundidad la propuesta educativa del Dalai Lama, conocer la historia del Tíbet.

A este respecto, podemos contar con el estudio o trabajo del propio Dalai Lama en su libro *La Historia del Tíbet*, (2008).

Tanto budistas como cristianos, hindúes y musulmanes aprecian mitos religiosos antiguos, pues para ellos son los que le dan sentido a los orígenes humanos. Centrándonos en los diversos mitos hindúes, Tenzy Gyatso, el Decimocuarto Dalai Lama, observó en un templo el cuadro de un mono que mostraba aspecto de responsabilidad, compasión y servicio, relato que se considera muy positivo y creador, pues el mono no aparecía con actitud de luchar o matar. (Dalai Lama, 2008)

Bajo el punto de vista del Gran Quinto Dalai Lama, que resumió el mito de la creación del Tíbet cuando escribió su historia de la nación en 1643: “Se dice que la raza de tibetanos de rostro rojizo y comedores de carne eran los descendientes de la unión entre un mono y una demonia. Por la compasión del Santo, que había cambiado su forma por la de un mono, que se unió con una demonia, nacieron seis niños. A partir de ellos, el Tíbet se convirtió en un reino de seres humanos”. (Dalai Lama, 2008: 34)

Este mito ayudó al pueblo tibetano a evolucionar de la vida animal, aunque en las diferentes partes del Tíbet cada comunidad lo cuenta con versiones diferentes.

Existe una diferenciación entre los tibetanos que son un pueblo de la montaña y los chinos que son un pueblo del valle. Los tibetanos tuvieron que librar una dura batalla con los chinos, pues estos invadieron el Tíbet oriental en el año 1950. Las primeras tropas chinas impusieron varias demandas al gobierno tibetano exigiéndole proporcionarles cereales para su alimento. Esta derivó en una crisis nacional donde predominaba la hambruna. Debido a esto, estallaron multitud de problemas, pues aunque China no aseguró no interferir con la administración tibetana, no fue así.

En este mismo año, el presidente del gobierno chino Mao, inició una acción devastadora en China produciendo una invasión, en la que el Tíbet tuvo como resultado la muerte de millones de personas. El Dalai Lama se plantea huir del Tíbet, pero seguiría haciendo

resistencia y luchando en contra de la invasión china, tratando de intermediar con estos en favor de su pueblo, para evitar así todas las atrocidades que se estaban produciendo, pues los tibetanos a pesar de estar cansados de la situación, continuaron su resistencia.

Entre 1950 y 1960 miles de tibetanos trataron de luchar por la libertad de su país aunque debido a esa causa murieron. Estos acontecimientos justificaron la idea del Dalai Lama dándose cuenta de que la resistencia mediante la violencia sólo llevaría la muerte de millones de personas.

Finalmente, ante esta situación de conflicto, en 1959 el Dalai Lama temiendo por su vida huyó a la India y tras evaluar la situación, explicó que lo único que quería conseguir era la no violencia. Tras los enfrentamientos, perdieron posesiones y los monjes tuvieron que abandonar la vida monástica, iniciándose así un proceso destructivo de la cultura tibetana.

El Dalai Lama en su libro *Mi biografía espiritual*, define la guerra como una forma de lucha que al parecer forma parte de la historia y el temperamento de la humanidad pero, sin embargo, el mundo cambia y debemos ser consciente de que las armas no resuelven los problemas humanos.

Actualmente, cuando el Dalai Lama habla del Tíbet se refiere a aquellas partes de la meseta que fueron históricamente tibetanas pobladas principalmente de tibetanos. Por el contrario, para los chinos, el Tíbet es simplemente la región autónoma tibetana (RAT) cuestiones que actualmente siguen siendo tema de un gran debate. (Dalai Lama, 2008: 40-41)

El Dalai Lama es una figura humana, política, religiosa y educadora. Es importante centrarse en la figura educadora, como proyecto de construcción personal de conocimientos y valores que han de proyectarse en la mejora y transformación social.

Este proyecto, para el pensamiento educativo del Dalai Lama 2006, exige determinación, valor y voluntad, que son la fuente principal del altruismo

Es importante ser consciente de que en cierta medida nuestra vida depende de los demás seres vivos, pues cada ser humano es único y nos puede aportar diferentes valores que nos hagan crecer interiormente. Al igual que nos preocupamos por nosotros mismos y

por conseguir la felicidad, si dirigimos esos pensamientos hacia los demás y nos preocupamos por su bienestar, generamos altruismo.

A su vez, la mente humana puede generar una clase de determinación o firme voluntad, como valor que debe darse en nosotros mismos desde los comienzos y que desarrolla en nosotros un corazón bondadoso, haciéndonos útiles para la sociedad. Así lo manifiesta el Dalai Lama en su libro *Compasión y no violencia*.

El valor es algo que está en nuestra persona y existen tanto valores positivos (amor, bondad, compasión) como negativos (ira, odio, celos). La compasión es un valor que debe promoverse, pues es la única forma de avanzar humanamente y conseguir un futuro más feliz. (Dalai Lama, 2006)

Una vez que se consigue el valor de la compasión, nos volvemos personas más felices, con gran autoconfianza, sin miedos y con mayor facilidad a la hora de comunicarnos con el resto de personas. Sin embargo, si analizamos los valores negativos, sólo conseguiremos el efecto contrario, es decir, la infelicidad, pues valores como el odio se fundan en la ignorancia desarrollando únicamente emociones negativas, por lo que todo a nuestro alrededor nos parecerá negativo.

A raíz de estas experiencias, se despertara la gran importancia que tiene cultivar en la sociedad el valor de muchas de las cualidades internas de los seres humanos (Dalai Lama, 2006)

La voluntad también es un valor importante para todo aquello que realicemos, pues gracias a esta nos será más fácil vivir y convivir ya que para cambiar y controlar la mente dependemos en gran medida de dicho valor.

Debemos considerar importante en la vida, implicarnos afectivamente, pues aquel valor o bien que queremos para nosotros también debemos quererlo para los demás, un pensamiento positivo que influye tanto en nuestra manera de pensar como en nuestra manera de actuar.

### **Sistematización y desarrollo del tema específico elegido.**

Respecto al desarrollo del tema elegido este trabajo se centra en la educación en valores, pues es un tema que nos ayuda a la construcción de personas plenas. Para que cada persona tenga sus propios valores, primeramente se deben construir. Los valores se pueden aprender y se pueden enseñar, si bien sólo se aprenden y se enseñan en la medida en la que se aplican, en la medida en que se construyen personal y socialmente.

Dentro del plural universo de valores que podemos encontrar en la figura del Dalai Lama que estamos estudiando en su proyección de educador, hemos querido hacer un seguimiento puntual de los valores de la libertad, la paz y la felicidad.

Este conjunto de valores, que el Dalai Lama califica como verdades fundamentales, nos lleva a saber aceptar que somos seres humanos que cometemos errores, seres humanos que deseamos ser felices sin tener que pasar por el sufrimiento. Reflexionar sobre nuestro propio sistema de valores nos ha de gratificar como personas y nos ha de proporcionar mayor libertad y flexibilidad para afrontar las dificultades a lo largo de la vida (Dalai Lama, 2010).

- **Propuestas de educación para la libertad:**

Comenzamos hablando del valor de la libertad. La libertad tiene tanto una faceta personal, como social o política. Precisamente, en la historia del Tíbet, una de las tragedias de este pueblo fue la muerte de millones de tibetanos tras la invasión de China. Para el Dalai Lama, los tibetanos fueron prisioneros por ser defensores de sus principios y luchadores por la libertad (Goleman, 2006). El liderazgo político y religioso del Dalai Lama con respecto a su pueblo, arrastra en él una historia dónde el valor de la libertad como propuesta educadora es muy querida y presente en sus escritos.

Libertad es construir en nosotros mismos ese talante personal para ser capaces de conducirnos a aquello que nos dignifica, con aquellos valores que nosotros hemos asumido como bien para nosotros y, por tanto, también para los demás. Hablamos de la libertad como derecho fundamental a la libertad de expresión: es imprescindible recibir

y compartir información con los demás para lograr nuestro propio desarrollo como personas. La libertad de expresión implica el derecho a la libertad de pensamiento, que incluye recibir y difundir todo tipo de opiniones sin ser juzgado de ninguna manera. Y la libertad, implica finalmente el derecho de la libertad de movimiento, haciendo referencia a que cada persona es libre de residir en un país u otro dependiendo de sus preferencias (Chhaya, 2010).

El Dalai Lama habla de la libertad como libertad de prensa advirtiendo del posible alcance educativo de los medios de comunicación social, siendo esta una característica propia de los países democráticos.

Cuando los medios de comunicación le quitan importancia a aquellas cosas positivas que ocurren en el mundo, pueden generar un estado de desesperación y miedo en las personas, que lleva a la pérdida de confianza y a la propia frustración. Ante ello, se debe promover la compasión para poder avanzar hacia una humanidad mejor y por tanto, hacia un futuro más feliz.

La falta de compasión sólo nos lleva a la crueldad humana, consecuencia que conduce a la inseguridad y por tanto a no ser felices. A los seres humanos carentes de compasión, les falta aquello que se encuentra en las personas compasivas que es la sensación de libertad. La gente cruel está siempre agobiada por algo y nunca puede gozar de la experiencia de la libertad (Dalai Lama, 1997).

Desde la educación se propone la idea de libertad como saber entender la importancia de tener actos sanos, aportando disciplina a nuestras mentes y desarrollando a la vez, junto al conocimiento, un buen corazón. La libertad tiene en cuenta también los derechos y la libertad de todas aquellas personas que nos rodean (Dalai Lama, 2010).

Dentro del campo de la educación, la vida familiar es tan importante como el sistema educativo, pues debemos de ocupar tanto el cerebro, como el desarrollo espiritual referido a tener un corazón humilde y bondadoso. A veces, los medios de comunicación y las redes sociales con determinadas noticias nos generan miedo y duda, algo que debe ser erradicado por completo, pues esto sólo conduce a la infelicidad, cuando lo que realmente queremos es lo contrario. Por eso, una persona que se dote de un corazón

compasivo tendrá a su vez una gran fortaleza, que le ayudará a conducirse como sabio y bondadoso (Dalai Lama, 2006).

En ocasiones, nuestros propios actos son los que nos llevan a la infelicidad por lo que aquellas personas optimistas que son capaces de reorientar los pensamientos y las emociones, serán más felices (Dalai Lama, 2014).

En esta misma línea, cabe destacar que la predominancia de acciones positivas, construyen un mundo más pacífico, pues hoy en día es importante escuchar lo que cada ser humano propone ya que es un hecho que nos ayuda a lograr una disciplina interna y a tener nuestro propio juicio sobre la verdad de las cosas (García Montaña, link 2).

Terminamos recordando una importante reflexión del Dalai Lama que recogemos textualmente: “no importa de qué parte del mundo venimos, todos somos básicamente los mismos seres humanos. Todos buscamos la felicidad y tratamos de evitar el sufrimiento. Tenemos las mismas necesidades humanas esenciales y las preocupaciones derivadas de ellas. Todos nosotros, seres humanos, queremos la libertad y el derecho de determinar nuestro propio destino como individuos y como pueblos” (García Montaña, link 2).

- **Propuestas de educación para la paz:**

En el año 1935 nació el decimocuarto Dalai Lama, Tenzyn Gyatso, defensor ardiente de la paz y la libertad. Es en el año 1980, cuando visitó varios países en los que difundió su propia filosofía sobre la paz mundial, teniendo claro que la ausencia de guerra no es paz mundial. (Dalai Lama, 2004).

La paz empieza primero por una creación personal, nace en el corazón de la persona y no es simplemente la suma de nuestras concepciones personales sobre la paz, sino que es también la confrontación que las personas expresan en relación a ella. Sin embargo, si nos ponemos a debatir sobre lo que piensan unos y otros sobre la paz, estaríamos consiguiendo lo contrario. La búsqueda de esta supone, por tanto, el respeto y la tolerancia de la pluralidad.

Según el Dalai Lama, mediante la paz interior del corazón y la paz exterior de la sociedad, podemos llegar a conseguir la felicidad (Jorge García Montaña, 2008).

“La paz en el mundo se ha de desarrollar mediante la paz mental, la confianza y el respeto mutuo” (Dalai Lama, 2006: 47)

La paz es un valor que uno descubre en sí mismo, por lo que es importante educar para la paz como una manera de proyectar esa paz en la persona y en el entorno en el que esta se encuentra. Aprendiendo a vivir en paz, también aprendemos a envejecer y morir en paz. Ello es la mejor expresión de que hemos sido educados para aprender a envejecer y para aprender a morir, siendo la paz una experiencia personal que nos acompaña y nos ayuda a poder conocernos a nosotros mismos.

La paz debería basarse en la confianza mutua, algo que se debe trabajar y que es difícil de conseguir rápidamente. Por ello, debemos tener claro cuál es el objetivo que queremos lograr: desarrollar la paz interna y trabajar para conseguir la paz externa, exigiéndonos a nosotros mismos voluntad y práctica (Dalai Lama y Howard Cutler, 2014).

Para conseguir paz interior, debemos tener estabilidad mental interna y así conseguir también tranquilidad y felicidad, razón vital para adiestrar nuestra mente. Encontraremos la paz interior de manera natural cuando nos preocupe el bienestar general. (Dalai Lama, 1994).

Para conseguir una felicidad duradera, debemos requerir paz interna y la clave para conseguir la felicidad plena es, en efecto, la paz. Por ello, debemos suprimir todos aquellos pensamientos o acciones egocéntricas y eliminar el ego del ser humano y para conseguir eso debemos pensar en la felicidad, la paz y el bienestar de los demás, pues ese pensamiento hace que el ego quede en un segundo plano (García Montaña, 2008).

La paz demanda darle importancia a la compasión y el entendimiento respetando siempre las opiniones y acciones de los demás. Aquellas personas que se encargan de manifestar el bien común eliminando todas aquellas acciones negativas como el egoísmo, serán más felices, puesto que estarán en paz consigo mismas.

Según el Dalai Lama, la paz mental proviene del afecto y la compasión, algo que los estados negativos quieren destruir. Si estos estados se apoderan de nuestra mente, conseguirán destruir nuestra parte cognitiva y emocional, nuestra paz mental, produciéndonos una perturbación psíquica. Los efectos destructivos son visibles y evidentes, pues hacen que en nuestro interior surjan pensamientos negativos que destruyen la paz mental, que confunden la capacidad para juzgar lo que es realmente correcto y lo que no y que nos generan dificultades y problemas (Dalai Lama y Howard Cutler, 2014).

El origen del sufrimiento y de la felicidad permanece siempre dentro de nosotros en la medida en la que nosotros lo permitamos (Dalai Lama, 2007).

Para eliminar los pensamientos y las actitudes negativas debemos convencernos de que eso es algo temporal, que esa negatividad acabará desapareciendo pues no forma parte de la naturaleza humana (García Montaña, 2008).

La razón para buscar la paz podría representarse como amor o bondad (Dalai Lama, 2004).

La humanidad es fundamentalmente buena. Aunque también existan dentro de nosotros sentimientos como ira u odio, sin embargo, la paz, la compasión y el afecto son fuerzas más predominantes. Si nos acostumbramos a que nuestra mente se apodere de aquellas emociones negativas, las consecuencias serán por tanto, también negativas, por lo que perderemos salud y, consecuentemente, se reducirá nuestro tiempo de vida. De ahí la transcendencia de la tranquilidad mental antes dicha.

La educación es el factor principal que permitirá orientar la inteligencia humana en una dirección correcta. Cuando dentro de nuestro sistema educativo actual, los medios de comunicación difunden todas las posibles noticias negativas, actúan como factores negativos para el espíritu humano. Ante ello, la educación ha de ayudarnos a nosotros mismos a ser capaces de cambiar esto formando en nosotros una naturaleza compasiva y pacífica.

Hoy en día la mayor parte de la sociedad está de acuerdo en eliminar la violencia, pero para poder erradicarla hay primero que analizarla. Muchas veces se resuelven los

problemas mediante la violencia, sin darnos cuenta que eso lo único que genera es más violencia. Por ese motivo, es importante examinar las motivaciones que tiene cada individuo, pues una motivación negativa produce una acción violenta y, por el contrario, una motivación positiva generará acciones objetivas y pacíficas (Dalai Lama, 2010).

Refiriéndonos nuevamente a la historia de la humanidad, cabe destacar que la mayoría de los logros se han llevado a cabo por personas altruistas, que se encontraban en paz consigo mismas. La humanidad ha luchado para resolver conflictos y ha intentado que predomine la paz en el mundo, pero desgraciadamente eso no se ha conseguido.

Los seres humanos vivimos en sociedad, encontrando a veces a personas afines a nosotros y otras veces, no tan afines. Si tenemos malas intenciones con las personas que nos rodean, lo único que se producirá será un mal ambiente, pues debemos tener en cuenta siempre los derechos y deseos de los demás (Dalai Lama, 1994).

Podemos conseguir la paz pero nunca definitivamente, pues es algo bastante complicado, por lo que en aquellos sitios donde ha reinado la violencia y la agresividad se debe defender la paz desde una perspectiva solidaria con la justicia.

Terminamos esta reflexión que hemos hecho sobre la paz de la mano del pensamiento educativo del Dalai Lama, subrayando una frase que lo puede sintetizar: “También creo que la educación, los medios de comunicación, y los políticos deberían hacer constante hincapié en este aspecto del pensamiento humano: lograr la paz en nosotros mismos con el fin de poder lograr la paz en el exterior” (Dalai Lama, 1994: 155).

- **Propuestas de educación para la felicidad:**

El Dalai Lama en su libro *Compasión y no violencia* habla de la felicidad, algo que debe desarrollarse en nuestro interior pues ninguna persona ni cosa nos la puede dar, no depende de los factores externos, si no que se encuentra en el interior de cada uno, por lo que es importante desarrollar la confianza interior, es decir, la autoconfianza. Es

importante saber que nuestra conducta individual, contribuye de una manera u otra a generar felicidad tanto en nuestra familia como en nuestra comunidad, por lo que

debemos eliminar aquellas emociones negativas que sólo nos alejan de la humanidad, tales como el resentimiento, la soledad, el miedo, la desesperanza...

Las acciones son positivas cuando traen felicidad tanto para nosotros mismos como para los demás. Por ello, para llegar a la felicidad es necesario eliminar todo aquel pensamiento o acción negativa, pues ese acto lo único que nos produce es un efecto contrario. Para cambiar esa situación, debemos eliminar sus causas, es decir, las actitudes perturbadoras que no nos permiten avanzar como persona, pues cuando estas pasan por nuestra mente y llegan a producirse nos generan infelicidad.

Debemos plantearnos una serie de cuestiones como, por ejemplo: qué es beneficioso para nosotros y por tanto para los demás; qué acciones interfieren en nuestro progreso; cuáles deben ser eliminadas y cuáles no. Tenemos que intentar adiestrar nuestra propia mente, conocerla para poder eliminar así todas aquellas emociones negativas y descubrir las muchas otras positivas. Para ello es necesario dedicar tiempo a nosotros mismos, voluntad, determinación y sabiduría, pues también estos valores son los encargados de aplacar la ira y el odio y de fomentar la bondad, la compasión y sobre todo la felicidad.

Como elementos esenciales de la vida podemos observar que el afecto y el amor son de gran importancia, pues estos generan en la persona un bienestar y un sentimiento de felicidad y paz. “Aunque los pensamientos negativos y positivos forman parte de la mente, la fuerza dominante en la conciencia es el afecto” (Dalai Lama, 2006: 47)

Especial referencia queremos hacer del libro *El arte de la felicidad*, Dalai Lama (2001).

En él, el Dalai Lama habla de usar nuestras habilidades y nuestra inteligencia de manera constructiva pues, de lo contrario, nos sentiríamos culpables de manipular situaciones y personas con nuestro propio beneficio. La felicidad hay que trabajarla y practicarla exigiéndonos a nosotros mismos voluntad.

Alcanzar la felicidad plena no es un hecho simple, pero a pesar de ello si se trabaja se puede conseguir, pues el objetivo principal de todo ser humano es ser feliz o, al menos, buscar la felicidad.

Para ello, primero debemos eliminar los factores que generen dentro de nosotros sufrimiento, cultivando todos aquellos factores que nos lleven a la felicidad. Al

identificar estos últimos factores, estamos buscando felicidad, un hecho beneficioso para nosotros y para la sociedad en conjunto.

Actualmente, nuestra felicidad se establece por nuestras perspectivas de afrontar situaciones determinadas. El hecho de sentirnos felices o no en un determinado momento, está asociado a la forma en la que percibimos los hechos, al grado de satisfacción que tengamos con nosotros mismos.

Compararse con las demás personas o con las diferentes situaciones que cada individuo vive, sólo genera un estado de frustración e infelicidad. La felicidad apuesta por una constante y progresiva superación de nosotros mismos en aras a ir construyendo en nosotros nuestra excelencia. Para llegar a la felicidad es importante cambiar de perspectiva cuando esta no sea positiva y ver las cosas siempre con optimismo, algo que ayudará tanto a nosotros como a las demás personas a conseguir la felicidad. Si se piensa positivo, las cosas saldrán bien.

Para alcanzar la felicidad, debemos tener en cuenta que existen diversos niveles para llegar a ella. La alegría es un elemento necesario para tener una vida feliz y, para conseguirla, el ser humano debe tener una buena salud y saber relacionarse y comunicarse con los demás tanto personal como profesionalmente.

Todo esto son factores que influyen en la felicidad y, para conseguir ser una persona plenamente feliz, debemos darnos cuenta que estos se encuentran dentro de nuestro estado de ánimo. Si utilizamos de una manera optimista nuestras vivencias como una buena salud, podemos favorecer el alcance de una vida más plena. Una persona abierta a relacionarse y a comunicarse con los demás, entraría también en este proceso de mayor maduración y felicidad.

En determinadas ocasiones, el ser humano confunde la felicidad con el placer, valores que pueden estar relacionados pero que no tienen el mismo significado. El placer comporta siempre un elemento de felicidad, pero puede mostrarse también inestable encadenándonos a él. La felicidad plena, se alcanzará en el momento en el que llegamos a una fase de liberación, pues ya no existirá el sufrimiento y, por tanto, existirá una felicidad permanente.

Numerosos filósofos, psicólogos o teólogos se han esforzado en ayudar a comprender lo que significa realmente el placer, sin darse cuenta que es un valor que entendemos cuando lo experimentamos. Existen diferentes formas de hacerlo, ya sea con el abrazo de una persona que queremos, una taza de chocolate caliente en una tarde lluviosa, o mismamente disfrutando de una puesta de sol. Existen también placeres destructivos que únicamente provocan un placer momentáneo. Debido a esto, debemos tener en cuenta que el ser humano tiene como punto de origen buscar la felicidad, algo que si tenemos en cuenta en nuestra vida diaria nos ayudará también a eliminar aquellas cosas que, aunque nos produzcan un placer momentáneo, son perjudiciales para nosotros mismos. Por ello, debemos cuestionarnos si aquello que estamos haciendo realmente nos produce felicidad, pues con esa pregunta podemos resolver situaciones dudosas que se produzcan en nuestra mente, y podemos ayudarnos a enfocar las cosas desde un ángulo diferente. Esto nos hace desplazar la atención que le damos a aquellos placeres destructivos, enfocándonos más en buscar la felicidad plena que, como bien la llamaba el Dalai Lama, es una felicidad estable, persistente y definitiva. Lo que la humanidad pretende conseguir es una felicidad que perdure a pesar de las dificultades que se nos antepongan en la vida. Esta perspectiva nos facilitará para tomar decisiones correctas, pues estaremos más abiertos a la satisfacción de vivir.

En la actualidad, la educación es un factor muy importante para lograr el éxito, el bienestar y por tanto la felicidad, pero debemos tener conocimiento. Cuanto mayor sea nuestro nivel de educación y por tanto, de conocimiento sobre aquello que nos transporta a la felicidad y aquello que nos conduce al sufrimiento, estaremos nosotros más seguros de poder alcanzar la primera.

En nuestra sociedad, se considera que la educación sólo sirve para hacer a la persona más ingeniosa, más lista y con mayor capacidad para desenvolverse. Pero debemos tener en cuenta que lo más importante de la educación es el uso del conocimiento, ayudándonos los unos a los otros a comprender que las acciones positivas aportan disciplina mental y que un adecuado uso de nuestra psique ayuda desarrollar un buen corazón.

El ser humano ha sido creado para buscar y crear la felicidad, algo que sentimientos como el afecto, la bondad y el amor traen consigo, por lo que es de gran importancia

recordar en situaciones complicadas estos valores, teniendo siempre en cuenta cuál es nuestro principal objetivo en la vida. A la hora de tomar decisiones, debemos reflexionar sobre qué es lo que realmente nos aporta felicidad para organizar, de esta forma, nuestras prioridades y por tanto, seguir el camino correcto para alcanzarla.

A veces, en la vida debemos tomar decisiones que nos afectan de una manera u otra como por ejemplo decidir qué carrera estudiar, a que nos vamos a dedicar, contraer matrimonio o tener hijos, situaciones que nos hacen dar paso en la dirección correcta, la de la felicidad.

Si nos planteamos buscar y, consecuentemente, encontrar la felicidad, podemos cambiar nuestra vida de una manera objetiva. Según el Dalai Lama, aquellos factores que nos conducen a alcanzar la felicidad provienen de nuestra propia mente.

Lo que realmente queremos es desarrollar capacidades, valores y sentimientos significativos, de forma pacífica para conseguir la felicidad (Dalai Lama, 2001).

## **Valoración del trabajo para la formación del profesional en Pedagogía.**

Para realizar el Trabajo Fin de Grado, me he centrado en un Proyecto de revisión teórica sobre la educación en valores, concretamente en el universo de valores del Dalai Lama como educador, analizando sus propuestas de educación para la libertad, la educación para la paz y educación para la felicidad.

El tema que he elegido, ha despertado en mí especial interés por lo que he decidido profundizar en él, pues considero que el ser humano es consciente de la importancia que tienen los valores dentro de la educación.

Es importante que nuestra mente dedique tiempo en ocasiones a la meditación, pues de esta manera podremos eliminar el estrés causado por diversas situaciones que ocurren en nuestra rutina o en el día a día.

Debemos dedicarnos tiempo a nosotros mismos, a pensar sólo en lo positivo que nos da la vida, en aquello que nos transmite la felicidad, pues de esta manera llegaremos a encontrar los motivos tanto para ser felices nosotros como los demás, ya que sabremos practicar aquellas acciones positivas que anteriormente nos han causado un estado de paz interior. Esto es algo muy importante, pues si conseguimos ser felices nosotros mismos podremos ayudar a los demás también a serlo.

El secreto de la felicidad es saber disfrutar de las cosas sencillas, podemos ser felices disfrutando simplemente de lo que ocurre a nuestro alrededor, disfrutando de la familia, los amigos, la naturaleza... Muchas veces no llegamos a ser conscientes de que las pequeñas cosas de la vida son las que realmente nos hacen feliz, pues a veces inciden los factores negativos e intentan destruir todas aquellas sensaciones de felicidad.

En la actualidad hay sociedades en las que la gente no se siente feliz, porque no le dedica tiempo necesario a serlo. Ser feliz es algo simple, debemos actuar siempre pensando en las demás personas, sin ser egocéntricos, mirando siempre por el bien común, por aquello que nos beneficie tanto a nosotros como a las demás personas.

Podemos relacionar felicidad con placer, pues se siente algo parecido al experimentar estos valores pero, no podemos encadenarnos al placer aunque nos comporte felicidad, pues entonces estaríamos consiguiendo lo contrario. Según el Dalai Lama, tenemos que actuar ante esta situación, jugando no sólo con el corazón sino con la mente, pues esta se encargará de analizar y razonar las cosas.

Dentro de la educación, debemos ser conscientes de los valores positivos para poder fomentarlos y, a su vez, debemos también ser conscientes de los negativos para erradicarlos.

Cuando nos comparamos con el resto de la humanidad o con las diferentes situaciones que cada individuo vive, lo único que se genera es un estado de frustración y, por tanto, de infelicidad. En este sentido, existe hoy en día, una fuerte competencia entre estudiantes o trabajadores, en los que se pretende siempre ser el mejor, sacar mejor nota, destacar en algo... La educación se preocupa por sacar a flote progresivamente lo mejor de nosotros mismos, haciéndonos excelentes. Pero la educación no puede ser competitiva, como escenario de derribo de los demás para yo así poder sobresalir. La excelencia participa y colabora con los demás pero no pretende esa competitividad que genera conflicto, tensión e infelicidad.

Tras observar diferentes lecturas del Dalai Lama, observamos que la preocupación del hombre occidental en diversas situaciones es de carácter económico, algo que en ocasiones les lleva a perder la propia salud, necesitando paradójicamente a su vez la pérdida de ese dinero para poderse curar. De este modo, por pensar constantemente en el día de mañana, olvidan vivir en plenitud el día de hoy, no disfrutando ni del presente ni del futuro. Asimismo viven como si no tuviesen que morir nunca y mueren como si nunca hubieran vivido.

El ser humano debe darle importancia a educar para vivir, para envejecer y para morir, pues muchas veces nos olvidamos de los proyectos de formación que hay a lo largo de toda la vida. El envejecimiento y la muerte son un momento más que construyen lo que nosotros somos y para lo que nos debemos educar.

### **Memoria de competencias desarrolladas.**

En mi titulación, Grado en Pedagogía, he adquirido algunas competencias relacionadas con el tema elegido para desarrollar en la Memoria del Trabajo Fin de Grado.

Con la realización de este trabajo evidencio de alguna manera que, esas competencias de investigación las he construido a medida que he ido avanzando en la carrera.

Por ello, he seleccionado varias asignaturas vinculadas con el tema. Estas son:

1. Teoría de la Educación, cursada en el primer cuatrimestre de primero.
2. Modelos y Métodos de Formación, cursada en el primer cuatrimestre de segundo.
3. Equidad y Educación, cursada en el segundo cuatrimestre de tercero.
4. Educación para la Cooperación y el Desarrollo, cursada en el primer cuatrimestre de cuarto.

En cuanto a las competencias básicas que he adquirido a lo largo del grado, quisiera destacar las siguientes:

[CG1] Capacidad de análisis y síntesis. Esta competencia es importante para la realización de cualquier actividad o trabajo, pues debemos siempre analizar el tema que elegimos para posteriormente desarrollarlo y que pueda ser evaluado en base a unos criterios.

[CG16] Capacidad de toma de decisiones. Es importante que el alumno/a se desarrolle tal y como es, de manera autónoma, para que sea capaz de tomar decisiones propias.

[CG22] Apreciación de la diversidad y la multiculturalidad. Debemos respetar siempre las diferentes opiniones de los demás.

[CG28] Compromiso ético con la profesión. Educar en valores exige siempre, para poder formar en ellos, el testimonio y compromiso personal del educador.

Referente a las competencias específicas que he adquirido a lo largo del grado, destaco las siguientes:

[CE2] Ser competente en el análisis, interpretación del concepto de educación y los diferentes elementos que intervienen en el desarrollo de todo proceso educativo. Educar ha de ser siempre un proyecto de formación integral que ayuda tanto al desarrollo personal como al cambio y transformación social.

[CE10] Ser competente para formar y asesorar al profesorado así como a los formadores que trabajan fuera del sistema educativo. El pedagogo/a es un profesional de la acción educativa y, por ello, está especialmente comprometido/a con la formación de formadores.

[CE14] Ser competente en la identificación, localización, análisis y gestión de información y documentación pedagógica. La presente Memoria TFG evidencia, por la revisión bibliográfica del tema elegido que hace, la adquisición de esta competencia.

## Referencias bibliográficas:

- **Bibliografía general:**

-Chodron, T. (2003). *Corazón abierto, mente lúcida*. Alicante: Dharma.

-Lama, D. (2006). *Compasión y no violencia*. Barcelona: Kairós

-Lama, D. (2010). *Mi biografía espiritual*. Barcelona: Planeta.

-López, A., y Tabuyo, M. (2008). *La historia del Tíbet: conversaciones con el Dalai Lama*. Barcelona: Paidós.

- **Bibliografía específica:**

-Chhaya, M (2010). *Dalai Lama. Hombre, monje, místico*. España: Grijalbo.

-Goleman, D. (2006). *La salud emocional: conversaciones con el Dalai Lama sobre la salud, las emociones y la mente*. Barcelona: Kairós.

-Lama, D. (1994). *Más allá de los dogmas, vivencias espirituales*. Barcelona: Sirio.

-Lama, D. (1997). *El poder de la compasión*. España: Martínez Roca.

-Lama, D. (2001). *El arte de la felicidad*. Barcelona: Grijalbo.

-Lama, D. (2004). *Dzogchen: El Camino de la Gran Perfección*. Barcelona: Kairós.

-Lama, D. (2006). *El universo en un solo átomo*. Buenos Aires: Grijalbo.

-Lama, D. (2007). *El ojo de la sabiduría*. Barcelona: Kairós.

-Lama, D. y Cutler, H. (2014). *El arte de la felicidad: manual para la vida*. Barcelona: Kailas.

-Montaño, J. G. (2008) *El Arte de estar bien: con base en las enseñanzas de Tenzin Gyatso, el XIV Dalai Lama*. México: Ediciones ABK.

-Montaño, J. G. (2008) *La pesadilla del Samsara: con base en las enseñanzas de Tenzin Gyatso, el XIV Dalai Lama*. México: Ediciones ABK.