

Sylvia Comas



NUBE DE TINTA

Sylvia Comas



NUBE DE TINTA

SÍGUENOS EN
megustaleer



@Ebooks



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

Índice

Burbujas de paz

Testimonios

Introducción

1. Cultivando una mente de principiante
2. Cómo damos sentido al mundo
3. Las emociones o el color de las gafas con las que percibimos la realidad
4. Comunicando de forma consciente
5. Creando vínculos amorosos
6. Cultivando el ser
7. La importancia de cuidarse y tratarse con amabilidad
8. Extendiendo la práctica de mindfulness

Conclusiones

Recursos mindfulness

Bibliografía

Programa de iniciación a mindfulness

Sobre este libro

Sobre la autora

Créditos

Notas

A mis sobrinos, Yannick, Diego, Olivia, Gael, Alexia y Sandro por compartir conmigo y ayudarme a crear muchas de las prácticas y juegos de mindfulness que describo en este libro

Y muy especialmente a Andrés, que con su inmenso amor y paciencia me ayuda cotidianamente a sanar mis heridas, a ser mejor persona y a crear burbujas de paz en mi vida

TESTIMONIOS

Montse Julià Barnadas. Coordinadora del equipo directivo del CCE Montessori-Palau, Girona.

Conocí el Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) en el Congreso «Brain Development and Learning» que se celebró en Vancouver en 2010, en la ponencia del profesor Kabat-Zinn. Me interesó el rigor y la base científica y nos pareció que era adecuado para niños. Iniciamos el programa cuatro personas y, más tarde, se sumaron treinta profesores. Personalmente he introducido el programa en mi vida y la práctica regular me ha permitido mejorar parámetros objetivos relacionados con mi salud. La aplicación en el colegio está en proceso de mejora y es útil para el bienestar de los niños. Tenemos en proyecto iniciar una investigación en este tema.

Manuel Vidal-Quadras (39 años). Empresario, Barcelona. Padre de cuatro fantásticos niños.

Tuve la suerte de participar en un seminario de mindfulness con Sylvia y fue una experiencia que cambió mi vida. Mindfulness me ha ayudado a parar, dar más valor a lo que tengo, sonreír y mirar al futuro con serenidad y alegría. Sigo esforzándome por practicar más porque sé que cuanto más practico mejores son los resultados para mí y para los que me rodean, especialmente mi mujer y mis hijos. ¡Gracias, Sylvia, por mostrarme ese camino!

Lidia Crespo (56 años). Profesora de Literatura española y directora de Estudios Españoles del Liceo Francés, Barcelona. Madre de dos hijos.

Hace algo más de tres años que el mindfulness entró en mi vida, como de casualidad, de la mano de Sylvia, que impartía un curso de MBSR en el centro escolar donde trabajo desde hace más de treinta años. Hoy en día el mindfulness no solo forma parte esencial de mi vida, sino que estoy convencida de que ha de ser uno de los pilares de la educación. Por eso, la idea de Sylvia me encantó: padres e hijos, tíos y sobrinos, abuelos y nietos, maestros y niños o adolescentes, aprendiendo juntos algo tan sencillo como respirar, conscientes de lo que hacemos. Como educadora me parece esencial ofrecerles a los niños y jóvenes esta oportunidad: enseñarles a vivir de otra manera.

Albert Verdaguer (65 años). Médico. Barcelona.

La práctica de la conciencia plena me ha ayudado a conocerme mejor, desarrollar la atención,

la escucha atenta, la conexión con mis emociones y la suspensión de los juicios de manera que ahora vivo en el presente de forma más plena, facilitándome una mejor relación con los demás.

Pero además, y esto es fundamental, mindfulness ha abierto mi mente a mi corazón. En este camino de apertura fluye naturalmente la compasión y el amor. Agradezco a Sylvia su guía, su implicación y el acompañamiento en esta senda. Deseo que estas burbujas de paz puedan alcanzar a muchas personas.

Genoveva Rosa Gregori (46 años). Vicedecana de Ordenación Académica y adjunto al decano Facultad de Educación Social y Trabajo Social Pere Tarrés, Barcelona. Madre de dos hijos.

La práctica de mindfulness me ha servido personalmente para la gestión del estrés en mi día a día así como de herramienta de trabajo con los estudiantes de la universidad en asignaturas relacionadas con el *coaching*, la gestión de emociones y la inteligencia emocional.

Asimismo, me sirve para enfocarme en las tareas que realizo y para gestionar las cavilaciones que entorpecen muchas veces la toma de decisiones.

A nivel familiar, me ha aportado el aprender a disfrutar más del aquí y ahora en los momentos que comparto con mi familia, aprendiendo a enfocarme en el presente y a disfrutar cada instante en su máxima esencia.

Roberto Arístegui (61 años). Psicólogo clínico, especialista en psicoterapia. Doctor en Filosofía y en Ciencias Sociales. Profesor titular en la Escuela de Psicología Universidad Adolfo Ibáñez (UAI), Santiago de Chile. Director del Diploma en Mindfulness Relacional, Escuela de Psicología UAI. Padre de una hija.

El principal efecto de mindfulness en mi vida ha sido contar con un recurso para poder acceder una y otra vez a una sensación de estar en el mundo junto con otros. Además de permitirme sentir que efectivamente es posible estar presente en momentos de práctica, con una sensación de autonomía, me ha hecho experimentar apertura y empatía hacia las personas con quienes convivo y me encuentro. Me ha abierto una vía de un modo de ser o estar en relación conmigo mismo y con los demás en la vida cotidiana.

Maria Salut Renom Llonch (45 años). Profesora de Lengua y Literatura Catalana de secundaria y bachillerato, Colegio Jesuitas, Barcelona. Madre de una hija preciosa de 8 años.

Mindfulness ha sido para mí un camino de reencuentro conmigo misma. Una mirada amable y compasiva hacia mí y los otros, con todo el proceso de aceptación de la vulnerabilidad y fortaleza que caracterizan al ser humano. ¿Qué me ha regalado este redescubrimiento? Una ventana abierta por la que entra la brisa suave de la mañana y que te insta a andar con humildad hacia este

aprendizaje del vivir y observar el presente, desde tu plenitud y en su plenitud. Un camino personal que también trasciende al profesional. Porque esta conciencia de unidad y equilibrio de mente, cuerpo y corazón en el presente, me ofrece una nueva mirada hacia los alumnos, a quienes tanto respeto, y me ayuda a posicionarme con serenidad ante ellos. Cultivar el mindfulness es como haber encontrado a un amigo que te acompañará a lo largo de la vida.

Alicia Melero Mascaray (51 años). Médico anesthesiólogo. Hospital Germans Trias y Pujol. Badalona. Madre de Adriana (18 años), que hizo el programa MBSR con ella.

Mindfulness ha supuesto un descubrimiento que me ha aportado otra perspectiva de mi vida y de mi relación con el mundo, me ha abierto la mente; ya no me juzgo tan duramente y me conformo más con lo que hay y con lo que soy.

El haber compartido el curso con mi hija ha sido una experiencia muy positiva, ya que me ha ayudado a conocerla mejor, en algunos aspectos ha sido una sorpresa. Además ahora podemos seguir compartiendo mindfulness.

Elvira Reche (39 años). Gestora de proyectos de investigación de AGAUR, Agència de Gestió d'Ajuts Universitaris i de Recerca, Generalitat de Catalunya, Barcelona.

El impacto del mindfulness en mi vida ha sido para mí como cuando aprendí a nadar.

Cuanto más empeño ponía, más difícil se me hacía coordinar los movimientos que me llevarían a conseguir transitar por el agua sin cogermela tensa al bordillo sintiéndome fracasada. Me costó. Aún recuerdo el momento en que, cansada de luchar contra el agua, descubrí que, si me colocaba boca arriba, podía mantenerme a flote casi sin esfuerzo. Sonrisa, paz, ligereza, bienestar. Además, resulta que eso lo podía hacer siempre que quisiera cuando estuviera apurada o lejos del bordillo. Qué truco más fácil.

¿Por qué no lo explican el primer día de todos los cursos?

Fernando García de Palau García-Faria (49 años). Abogado en ejercicio y profesor universitario, Barcelona. Padre de dos hijos adolescentes.

Mi experiencia personal es que la atención plena y sus preciadas herramientas me han abierto las puertas para estar presente en todos los ámbitos de mi vida, como hijo, padre, marido, amigo y profesional. El «efecto mindful» alimenta cotidianamente mi autenticidad y mi amabilidad, y me nutre de sabiduría para actuar en lugar de reaccionar de forma desenfrenada. Me ha ayudado a aceptar la vida con más ecuanimidad y sin juicios insanos.

Kima Guitart (68 años). Artista textil, Barcelona. Madre de una hija.

Hice por primera vez un curso de mindfulness hace cinco años.

Desde entonces, la práctica de meditación se ha convertido en algo básico para mí, un refugio, un espacio de silencio donde poder parar el incesante runrún de la mente.

Mi primer retiro de cinco días fue hace dos años y, cuando acabó, supe que se había terminado una etapa de mi vida y empezaba otra. No sabía todavía qué era lo que iba a cambiar, pero a nivel profundo me sentía con fuerza y serenidad para afrontar cambios y tomar decisiones.

No siempre logro «estar presente» continuamente, pero poseer la herramienta que me ayuda a conseguirlo hace que me sienta más segura y más feliz.

Pablo Antón Cortés (54 años). Consultor de marca, Sant Cugat del Vallés. Padre de dos hijos.

Asistir al curso de mindfulness conducido por Sylvia ha sido como un viaje al mundo de la reflexión y a un espacio íntimo de contacto conmigo mismo, más allá de los pensamientos improductivos que nos impiden disfrutar del presente, del aquí y ahora. También asistí para compartir esta experiencia con mi hija Paula, que iniciaba un largo viaje de todo un año al extranjero, y que podía llevar consigo esta especial herramienta para que la ayudara a superar las numerosas dificultades del camino. Ha sido una valiosa experiencia al interior de mí mismo y una oportunidad única para compartir estos momentos mágicos con mi hija.

Paula Antón Corberó (17 años). Estudiante. Sant Cugat del Vallés.

Cuando mi padre me preguntó si quería hacer con él el curso de mindfulness, le dije que sí, más por la idea de hacer algo juntos que por el propio objetivo del curso. Una vez finalizado el curso, y tras haber vivido con sus enseñanzas durante más de un año, puedo decir que el beneficio del mindfulness es evidente: me ha hecho más paciente, he obtenido recursos que me permiten estar más en contacto con la realidad, puedo manejar mejor las dificultades de la vida y me ha permitido compartir con mi padre unos momentos muy especiales que me han acercado a él todavía más de lo que ya estaba.

Cristina Pinto Isern (50 años). Pedagoga, directora de Servicios Educativos del Ayuntamiento de Lloret de Mar, Girona. Madre de dos hijos.

Pasé mucho tiempo sin contemplar mi angustia, el nerviosismo diario que invadía mi vida. Tenía como un piloto automático activado durante toda mi vigilia, que solo pude descubrir cuando caí enferma con migrañas frecuentes, en aquel momento diagnosticadas como crónicas.

Fue por entonces cuando, después de un proceso de *coaching*, llegué a la conclusión de que mi angustia y mis migrañas, cada vez más frecuentes, estaban motivadas por el espiral de estrés que vivía en mi trabajo. Me arrastraba un temporal de emociones y estallaba enfermado.

Conocer el mindfulness con Sylvia fue como encontrar el clic de «pausa» y así poder observar la situación y reconducirla, sin ir en contra del temporal, sino aprendiendo a navegar con las emociones de mi vida. Para esto tenía que encontrar una práctica, una técnica. Empecé por observar mi respiración y entré en la meditación despacio, pero cada vez más serenamente.

Meditar me produce la misma sensación que cuando llego a casa exhausta, me tumbo en el sofá para que el cuerpo y la mente encuentren paz, tranquilidad y acepto mi actitud con comprensión, abrazando los sentimientos que afloran en cada momento, perdonándome cualquier reproche. Es tan agradable esta sensación que más práctica produce en mí más descanso, más tranquilidad, más equilibrio.

Puedo garantizar que las repercusiones en mi vida personal y profesional han sido múltiples. Saboreo todo lo que ocurre en mi vida, a veces sabores más amargos, a veces más dulces, pero siempre con una mente abierta, presente y generosa, sin juicios. La presencia me aporta lo necesario, elimina lo superfluo y deja en mi mente lo esencial.

INTRODUCCIÓN

Tal y como afirma el dicho, los temas serios e importantes deberían tratarse con ligereza y los temas ligeros y sin importancia con seriedad. Así que vaya por delante que esta es una introducción seria para un libro aparentemente ligero.

Hace unos años facilité un curso de mindfulness a un colectivo de profesionales de la salud en un centro de atención primaria (CAP) de la periferia industrial de Barcelona. El nivel de estrés y de malestar de todos esos médicos y enfermeras era elevado. Por un lado, los casos que atendían eran casi siempre de gran dureza y dificultad humana. Por otro lado, disponían de muy poco tiempo para cada paciente (entre 7 y 10 minutos) y tenían listas interminables de visitas al día, lo que suponía una presión enorme para ellos.

Aunque la mayoría de los participantes eran mujeres, el grupo incluía también un par de hombres, uno de los cuales era un joven pediatra llamado Sergio que acababa de ser padre por primera vez hacía un año. Durante las dos primeras semanas del programa Sergio realizó un gran descubrimiento que compartió con el grupo. Nos contó que se había dado cuenta de que, aunque quería mucho al niño y había deseado mucho su nacimiento, en realidad no disfrutaba de los momentos en los que se ocupaba de su hijo. Había notado hasta qué punto llegaba a casa agotado y con poca paciencia y cómo eso tenía un impacto negativo en la relación con el pequeño. Cuando lo cogía en brazos, si el niño lloraba —y eso ocurría con frecuencia—, él se sentía mal y quería que se calmara. Cuanto más quería que se calmara, más lloraba el niño y más nervioso se ponía él. Cuando lo llevaba en el cochecito a dar una vuelta o a jugar al parque, soportaba mal que su hijo no quisiera jugar en ese momento o que durante el trayecto se durmiera o se distrajera con otras cosas y retrasara los planes que él había «previsto». En realidad, los momentos con su hijo nunca transcurrían como él deseaba o había planeado. Hasta que comprendió que el niño era una persona independiente, que tenía su propio ritmo, que cualquier cosa era potencialmente nueva e interesante para él y que su única forma de expresar incomodidad era llorando. Entendió que simplemente podía «estar» con su hijo sin tener que hacer nada especial, relacionándose con él y aceptando su estado —fuera el que fuese— sin tener que cambiarlo y dándole todo su cariño y atención. Al cambiar su actitud y centrar su esfuerzo no tanto en lo que tenía que hacer su hijo, sino en mantenerse él mismo calmado y dispuesto a disfrutar de su tiempo con el bebé, pasara lo que pasase, todo empezó a ir mejor. La práctica de mindfulness lo ayudó a crear cotidianamente pequeñas pausas o burbujas de paz en las que recuperar energía y cuidarse, durante el trabajo y

también al llegar a casa. De hecho, el niño empezó a estar mucho más tranquilo cuando estaba con su padre y él comenzó a crear un verdadero vínculo con su hijo.

Tal y como le ocurrió a Sergio, a todos en algún momento nos resulta difícil manejar la vida, incluso cuando tienen lugar acontecimientos que hemos deseado intensamente, como tener un hijo o empezar un nuevo trabajo. Se aprende a ser padres, a tener pareja, a capear períodos de dificultad o a enfrentarse a los retos mientras se produce el propio proceso. Es lo que en inglés se denomina *learning by doing* y que en castellano se podría traducir como «aprender haciendo».

En el colegio y en la universidad nos enseñan a escribir, a leer, a contar y muchos otros conocimientos técnicos, ciertamente interesantes, como las derivadas o el logaritmo neperiano, muchos de los cuales nunca vamos a necesitar. Sin embargo, no nos enseñan cosas tan importantes como:

- Manejar de forma adecuada las emociones aflitivas que surgen en momentos de dificultad, recuperando la calma y el equilibrio con rapidez.
- Prestar atención de forma deliberada y sostenida a aquello que está ocurriendo, sin distraernos, sobre todo si es importante.
- Cultivar el autocontrol y una perspectiva positiva incluso en situaciones difíciles.
- Conectar con los demás desde el corazón, con amabilidad y compasión, creando lazos y vínculos de confianza.
- O, simplemente, permanecer presente en el aquí y ahora.

Personalmente, la mayoría de estas cosas las he tenido que ir aprendiendo de mayor, a base de ensayo y error y con una buena dosis de sufrimiento, tanto personal como profesional, en el camino. Es una pena porque en realidad son habilidades que todos los seres humanos tenemos y que pueden entrenarse de forma sencilla.

Si consideramos que el propósito de la educación es favorecer que el niño o adolescente vaya dándole sentido al mundo y al lugar que ocupa en él, está claro que abordar desde la infancia el desarrollo del SER, y no solo del SABER o del HACER, es algo esencial. SER humano es el camino de toda una vida.

Mindfulness —o, como se traduce en español, atención plena o plena conciencia— es sencillamente una forma de SER, de estar presente, prestando atención al aquí y al ahora, con amabilidad y curiosidad. Es una forma de vivir la vida tal y como es, momento a momento, de manera más plena y positiva, pudiendo elegir el comportamiento más adecuado en cada situación. Eso es algo que va mucho más allá de los momentos concretos de prácticas o ejercicios formales que se puedan realizar para entrenar esa capacidad y que presentaré en este libro.

Es también una forma de desarrollar un mejor autoconocimiento y una mayor autoconciencia.

Por eso, como decía en 1890 el psicólogo William James, considerado el padre de la psicología contemporánea, «la capacidad de volver a traer de forma voluntaria, una y otra vez, una atención errante es la base del discernimiento, del carácter y de la voluntad. Nadie es *compos sui* (dueño de sí mismo) si no la tiene. Una educación que mejorase esa capacidad sería la educación por excelencia».

La intención de este libro es presentar de manera sencilla y lúdica de qué forma se puede ir cultivando intencionalmente mindfulness o la atención plena en el entorno familiar, de manera que adultos y niños o jóvenes puedan practicarlo juntos y experimentar el impacto beneficioso que tiene. Es un libro dirigido a padres, futuros padres, educadores y otros profesionales que trabajan con niños y jóvenes. De forma más amplia, es un libro dirigido a cualquier persona a la que le gusten los niños y que disfrute de su compañía. Es también una propuesta que puede atraer a aquellas personas que quieren conectar con su niño interior y quizá iniciarse en la práctica de mindfulness poco a poco, de forma ligera, casi jugando. Observando y atesorando las burbujas de paz que pueden ir surgiendo en su vida.

Hay numerosas evidencias de que una paternidad más mindful, más consciente, tiene un impacto beneficioso tanto en los padres como en los niños.

Hoy en día mindfulness es algo todavía más necesario y útil si consideramos el entorno en el que están inmersas la mayoría de las familias. Vivimos momentos de complejidad y cambio crecientes, de gran incertidumbre y ambigüedad en todos los niveles.

A muchas personas nos preocupa el planeta que van a heredar de nosotros las próximas generaciones y deseamos contribuir a que la Tierra sea un buen lugar para vivir, a que el mundo sea mejor. Precisamente por eso resulta particularmente importante reflexionar de forma consciente sobre las actitudes y habilidades que sería deseable que las nuevas generaciones cultivaran desde la infancia para abordar el mundo en el que van a vivir de la manera más adecuada y eficaz. Sin olvidarnos de que, en la medida de lo posible, somos nosotros los que deberíamos mostrarles el camino con nuestro ejemplo.

En el fondo del corazón, todas las personas tenemos deseos parecidos: queremos ser felices, disfrutar de paz y tranquilidad, encontrarnos bien y gozar de salud, no estar solos y tener seres queridos alrededor, tener cubiertas las necesidades básicas, vivir sin agobios. Esas son también las aspiraciones profundas que cualquier padre tiene para sus hijos, más allá de que tengan buenas notas, estudien una carrera determinada o ganen más o menos dinero.

En este libro encontrarás una serie de propuestas concretas que pueden servirte de orientación para vivir de forma más plena y consciente. Espero que te resulte interesante, divertido y útil. Y que contribuya a que tú y tu familia podáis ser más felices y tener más burbujas de paz en vuestra vida.

CÓMO LEER ESTE LIBRO: RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- ① Este libro está concebido como acompañamiento de un entrenamiento semanal que permita ir introduciendo progresivamente mindfulness en el entorno familiar. Cada capítulo contiene una presentación corta del tema de cada semana, así como explicaciones útiles y prácticas sencillas para ir aprendiendo. Una vez que hayas integrado los contenidos de cada capítulo, puedes compartir aquellos que consideres apropiados con los niños, según su edad, usando las explicaciones del libro o adaptándolas con tus propias palabras. Encontrarás también diversos juegos, algún cuento o poema y propuestas de películas que pueden dar pie a un diálogo familiar sobre la forma en que nuestros valores, creencias y percepciones afectan a las decisiones que tomamos.
- ② Puedes ir leyendo un capítulo cada semana, eligiendo un día concreto para hacerlo, y poner luego en práctica durante la semana alguno o todos los ejercicios prácticos que se sugieren en él. Como el libro tiene ocho capítulos, si vas trabajando de esta manera, este entrenamiento de introducción durará exactamente ocho semanas. Esta es la duración que tienen otras intervenciones basadas en mindfulness, como por ejemplo el programa MBSR. Sin embargo, si crees conveniente dedicar dos semanas a algunos capítulos en los que hay más prácticas, no hay ningún problema en alargar un poco el proceso.
- ③ Es muy importante que si estás interesado en introducir a niños o jóvenes en la práctica de la atención plena entiendas que solo podrás hacerlo en la medida en que tú mismo lo practiques y lo integres de forma concreta en tu vida. Como dijo Albert Einstein: «Dar ejemplo no es la principal manera de influir en los demás, es la única manera».
- ④ Para anclar la plena conciencia en tu vida cotidiana de forma autodidacta, es preferible que empieces haciendo una o varias prácticas cortas con regularidad. Intenta hacer aquello que elijas de forma cotidiana, así irás desarrollando un hábito. Poco a poco, a medida que vayas notando los beneficios, podrás ir aumentando tanto la duración como el número de prácticas.
- ⑤ Si al principio te resulta difícil, no te desanimes. La práctica de mindfulness es sencilla (un niño puede hacerlo), pero no fácil. Aborda los ejercicios con curiosidad y mucha amabilidad hacia ti mismo, aceptando volver a intentarlo una y otra vez, tal y como hacen los niños cuando aprenden a caminar.

- ② La mayoría de las prácticas pueden ser realizadas tanto por adultos como por niños y adolescentes, de forma separada o conjunta. Algunas prácticas son más adecuadas para niños más pequeños y otras para niños más mayores.
- ② Recuerda que cada momento es nuevo. Por eso, es interesante poder repetir los diferentes ejercicios varias veces, en diferentes contextos y situaciones, favoreciendo así experiencias diferentes.
- ② Es conveniente que las prácticas formales (BURBUJAS DE PAZ) que se hagan con los niños tengan una duración adecuada para que ellos puedan mantener toda su atención, y luego se puede ir aumentando progresivamente el tiempo a medida que se va reforzando y ampliando esa capacidad. Se recomienda empezar con prácticas cortas de 1 o 2 minutos y que, una vez que se hayan familiarizado con ellas, la duración total de las prácticas sea de 1 minuto por cada año de edad del niño (por ejemplo, 8 minutos para un niño de 8 años).
- ② Mindfulness se puede practicar con niños a partir de los 4 años y también durante el embarazo. Lo más efectivo —y coherente— es, sin duda, encarnarlo uno mismo, expresar y transmitir mindfulness desde la propia presencia, desde la propia manera de relacionarse porque una parte muy importante del aprendizaje de los más pequeños se realiza por imitación: los niños hacen simplemente lo que ven hacer a sus padres.
- ② La práctica de mindfulness no debe imponerse y menos a los más pequeños, por más que a uno le parezca interesante y útil. De ahí el interés de presentarlo como un juego, como una excusa para compartir momentos, estimulando la curiosidad natural de los niños y su predisposición a disfrutar y divertirse. Por ello no es conveniente que haya competitividad o que la orientación al resultado prime sobre la diversión que supone el simple hecho de realizar el juego.
- ② En cada capítulo encontrarás los siguientes símbolos:



El espíritu de este libro es que los niños aprendan de lo que experimentan, pero puede que

quieras subrayar algún aprendizaje con una lección sencilla. Este dibujo indica las explicaciones y teorías que un niño puede entender con facilidad.



Este símbolo indica una práctica formal, para realizar de manera deliberada, en momentos concretos, solo o con niños. Puedes alternar las prácticas formales para adultos con las prácticas para los más jóvenes, compartiéndolas con ellos, con la ayuda del audio que acompaña este libro y que encontrarás en <www.esmindfulness.com>. Te recomiendo que más adelante, cuando la tengas suficientemente integrada, guíes la práctica con tu propia voz. Eso hará que sea algo más cercano para ellos.



Este apartado incluye varias prácticas informales para realizar en la vida cotidiana, siempre que puedas y te acuerdes. Algunas te permitirán ir introduciendo mindfulness en tu círculo familiar de forma natural, en diferentes momentos, de manera que puedas vivir más conscientemente cada instante o situación.

Verás que la primera práctica de este apartado es siempre una indicación corta, que constituye un resumen muy sencillo y poderoso del tema del capítulo. Puedes empezar poniendo simplemente en práctica esa indicación lo más a menudo posible y ver qué efectos tiene.



Como su nombre indica, son propuestas de juego que pueden ser la ocasión de entrenar de forma lúdica determinadas habilidades o actitudes que tienen relación con mindfulness.



El poder de la imagen con los niños es enorme: la sociedad contemporánea es visual. Las películas son nuestros mitos modernos y nuestro patrimonio cultural colectivo. También son una de las formas en que adultos y jóvenes integramos valores. Por supuesto, los niños aprenden sus lecciones más importantes a partir de la conducta de sus padres, pero las películas nos dan la oportunidad de explicar y ampliar esos aprendizajes a través de una moderna forma de parábolas o fábulas de Esopo. Y al igual que las fábulas, las historias de las películas tienen la ventaja de la distancia —puede ser más fácil para los niños hablar con los padres acerca de lo que está

sucediendo en la pantalla que hablar de lo que les está pasando a ellos mismos—. Esos diálogos pueden ser una forma eficaz para que las familias se conecten y se comuniquen. He seleccionado nueve películas interesantes (en el último capítulo, excepcionalmente, figuran dos películas) en las que los personajes muestran cualidades como la responsabilidad, la integridad, la compasión y el coraje.



CULTIVANDO UNA MENTE DE PRINCIPIANTE

Ver el mundo con la atención de un niño para lograr la sabiduría de un anciano

Cuando bailo, bailo.
Cuando duermo, duermo.
Y cuando camino por un bosque,
si mi pensamiento se distrae hacia asuntos distantes,
lo conduzco de nuevo al camino,
a la belleza de mi soledad.

Michel de Montaigne,
filósofo francés (1533-1592)

Para empezar este viaje que compartiremos durante las próximas semanas puedes empezar planteándote varias preguntas:

1. ¿Dónde está tu atención cuando estás en casa, la mayoría de las veces? Al llegar a casa después de trabajar o en el momento en que al final del día te encuentras con tus hijos o tu pareja, ¿tu atención está centrada en ellos, en lo que está pasando en ese momento, en lo que te están contando, o bien está todavía dándole vueltas a un tema del trabajo o pendiente de algún mensaje en el móvil?
2. Cuando te das cuenta de que no estás prestando atención o de que estás desconectado de tus seres queridos, ¿eres capaz de centrarte fácilmente en ellos de nuevo o te cuesta dejar de darle vueltas a ese tema fastidioso que te preocupa?
3. ¿Estás satisfecho de la calidad de la relación y de la comunicación que hay en tu núcleo familiar? ¿Hay conexión, armonía y espacio para compartir las cosas importantes? ¿Tienes el tipo de vínculo de confianza y cariño que te gustaría con todos los miembros de la familia?

Probablemente, las preguntas, y las respuestas internas que estas hayan podido generar, ya te dan una pista del tema que vamos a tratar en este capítulo. Las preguntas se centran en el hecho de prestar atención y en el impacto que eso tiene en la calidad de las relaciones que mantienes con las personas a las que quieres.

LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN

En el colegio siempre nos decían que prestar atención es importante, pero nunca nos explicaron cómo hacerlo: se suponía que ya lo sabíamos. Mindfulness o atención plena es una forma especial de prestar atención, de una manera deliberada e intencionada, a lo que está ocurriendo en el momento presente, en cada momento y sin juzgarlo, es decir aceptando la situación tal y como es, sin pretender que sea de otra manera. La expresión popular «Esto es lo que hay» podría servir para definirlo, sin que ello implique resignación.

Por otra parte, mindfulness es también la conciencia o comprensión que emerge cuando somos capaces de prestar ese modo especial de atención a lo que está ocurriendo: al establecer una mayor conexión con la experiencia percibimos con mayor claridad, vemos más cosas e identificamos posibilidades que de otra manera nos hubieran pasado desapercibidas a pesar de estar allí. Es como si todo lo que nos rodea fuera más brillante. Por eso se traduce a veces también como plena conciencia.

En principio parece muy sencillo. Todos somos capaces de prestar atención a lo que está ocurriendo a nuestro alrededor en un determinado momento. Sin embargo, mantener la atención en cada momento es más difícil porque la mente tiende a irse constantemente al pasado o al futuro (una habilidad cognitiva que hemos desarrollado los humanos quizá como consecuencia de que durante muchos años hemos sido presas que debían estar muy alertas ante depredadores y otros eventuales peligros). No juzgar es lo que quizá resulta más difícil porque la mente está evaluando constantemente lo que ocurre, de forma muy básica con juicios del tipo «me gusta/agradable» o «no me gusta/desagradable».

Cuando la atención no está enfocada en lo que está pasando, funcionamos en modo piloto automático, es decir el cuerpo realiza actividades cotidianas, conocidas, pero la mente está en otro momento, en otro lugar. Esa capacidad cognitiva que hemos desarrollado los seres humanos de pensar en cosas que no están ocurriendo tiene ventajas: podemos planificar el día en la ducha, conducir mientras mantenemos una conversación, caminar mientras recordamos la agradable cena de anoche... Pero implica también algunos costes emocionales.

Uno de los problemas de esa atención «errante» de la que hablaba William James y que he citado en la introducción es que tiende a quedarse atrapada más frecuentemente en pensamientos desagradables que en sucesos agradables; si reflexionas sobre tu propia experiencia, probablemente te darás cuenta de que es así. Eso es lo que la psicología denomina «rumiar» y que coloquialmente se conoce como «comerse el tarro». En la medida en la que los contenidos en los que nos quedamos atrapados suelen ser sucesos desagradables o indeseados, rumiar provoca una experiencia de malestar.

Un segundo inconveniente, nada despreciable, es que, cuando estamos pensando en cosas que no están ocurriendo (¡y lo hacemos casi la mitad del tiempo!), somos menos felices, como demostró un interesante estudio dirigido por los psicólogos Killingsworth y Gilbert de la Universidad de Harvard en 2010.

En este estudio, realizado con más de 15.000 personas, los investigadores enviaban mensajes de forma aleatoria a los participantes a lo largo del día a través de una aplicación móvil. Esencialmente les hacían tres tipos de preguntas sobre su experiencia justo antes de recibir la señal: «¿Cómo te sientes?» (aspecto que podían evaluar en una escala detallada que iba desde muy mal a muy bien), «¿Qué es lo que estás haciendo en este momento?» (con relación a una lista de 22 actividades habituales) y «¿Estás pensando en algo diferente a lo que estás haciendo en este momento?», a lo que las personas podían responder NO, es decir, estaban enfocados en lo que estaban haciendo, o SÍ, en cuyo caso también les preguntaban si esos pensamientos eran agradables, desagradables o neutros. Cualquiera de esas respuestas implicaba que su atención estaba errante.

Tras analizar más de 650.000 datos obtenidos en tiempo real, los autores del estudio descubrieron que en un 47% del tiempo (y hasta un 65% de las veces cuando la actividad era la ducha, por ejemplo) la mente estaba «vagabundeando» o errando en cosas que no estaban ocurriendo en ese momento. Quizá no te sorprenda que la actividad que menos distracción mostraba era el sexo, con solo un 10%. En segundo lugar, comprobaron que las personas declaraban sentirse peor y ser menos felices cuando la mente estaba en modo errante que cuando estaban centradas en aquello que hacían, aunque eso no fuera agradable.

Una última limitación de este modo de atención errante en el que pasamos tanto tiempo es que llega un momento en que no somos capaces de elegir de forma voluntaria cuándo queremos estar totalmente presentes y acabamos poniendo el modo piloto automático a la hora de realizar cosas que son importantes y requieren concentración —estudiar para un examen o preparar una reunión— o cosas de las que desearíamos poder disfrutar plenamente como, por ejemplo, contarle un cuento a nuestro hijo pequeño o atender plenamente a lo que nos está explicando nuestra nieta, sobrina o ahijada cuando sale del colegio.

Carlos, un joven emprendedor apasionado por su trabajo y su proyecto que vino a uno de los

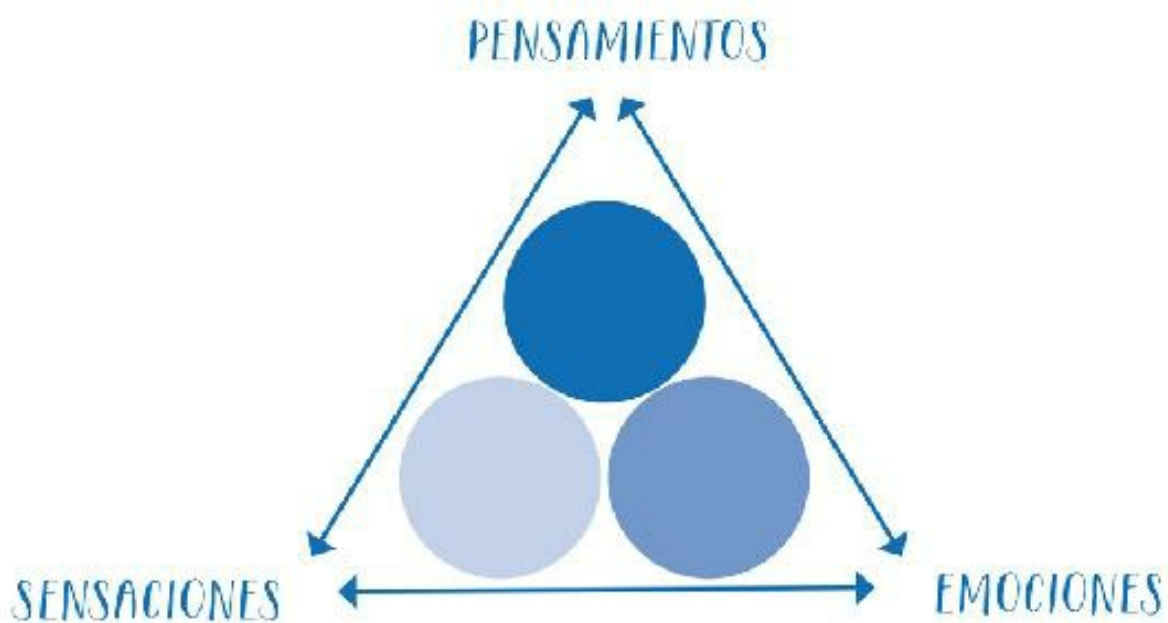
programas que facilito, comentó el primer día que la razón por la que deseaba practicar mindfulness era porque no conseguía estar totalmente presente con sus hijos pequeños y tenía la impresión de estar «perdiéndoselos». Su atención se iba constantemente a su proyecto laboral...

La atención es el mejor refuerzo positivo que un padre puede darle a su hijo y, de forma más general, cualquier adulto a un niño.

Como dice el maestro budista vietnamita y activista por la paz, Thich Nhat Hanh: «El don más precioso que podemos ofrecer a cualquier persona es nuestra atención. Cuando la atención abraza a aquellos que amamos, florecerán como flores».

EL TRIÁNGULO DE LA ATENCIÓN

Una de las maneras de presentar de forma sencilla a los niños un modelo del funcionamiento de la mente o la conciencia es con ayuda del triángulo de la atención. Personalmente me gusta explicar que la conciencia es como la carpa de un circo muy grande que tiene tres pistas. En todo momento y de manera simultánea hay un espectáculo en cada una de esas pistas: en una de ellas están los pensamientos; en otra, las sensaciones físicas y, en la última, aparecen las emociones. El observar cada uno de los «espectáculos» es muy interesante y no es conveniente dar prioridad a ninguno de ellos porque todos están constantemente cambiando y nos proporcionan información.



Además, cuando empezamos a observar con atención las sensaciones físicas y las emociones, la atención se ancla en el presente porque esos fenómenos están ocurriendo aquí y ahora. Por el contrario, los pensamientos nos suelen transportar a otros momentos —del pasado o del futuro— o a otros lugares: en cualquier caso, lejos del aquí y del ahora. Por eso, cuando nos dejamos llevar por los pensamientos, desconectamos del presente, aunque el cuerpo sigue estando ahí. Otra de las cosas que afirmaba William James ya en el siglo XIX es que, «si crees que sentirte mal o preocuparte durante un tiempo suficientemente largo va a cambiar un acontecimiento del pasado o del futuro, es que vives en otro planeta que tiene una realidad diferente». El único momento en el que podemos actuar y cambiar algo o hacer algo distinto es el presente.



Pondré un sencillo ejemplo: imagina que vas paseando solo por la montaña al final del día, cuando comienza a refrescar. Estás disfrutando del paisaje y de la luz del atardecer, pero de repente empiezas a sentir un poco de frío, tal vez hasta un pequeño escalofrío recorra tu cuerpo (sensación física). Quizá puedas notar una cierta incomodidad con esa temperatura, la experiencia es desagradable (emoción) y piensas «necesito cubrirme» o «me gustaría ponerme un jersey» (pensamiento). Si llevas una prenda de abrigo, te la pondrás, y entonces a lo mejor notes la sensación de calidez en el cuerpo y la emoción agradable que aparece con relación a esa sensación. Si no llevas nada que puedas ponerte, y eres friolero, a lo mejor notarás que aparecen

pensamientos del tipo «vaya, debería haber cogido un jersey» o «qué rabia, con el frío que hace y no tengo nada que ponerme» asociados a una emoción desagradable. Pero la realidad es que en ese momento no puedes cambiar esa situación: no tienes ropa de abrigo. Si la atención se queda «pegada» a esos pensamientos, entrarás en un bucle recurrente, «rumiativo» y la incomodidad, tanto por el frío como por la autocrítica de no haber tenido la precaución de coger un jersey, ocupará todo el espacio de la experiencia, impidiéndote seguir disfrutando del paseo.

Practicar mindfulness es mantener al mismo tiempo la mente y el cuerpo en un determinado espacio y tiempo, abriéndonos completamente a lo que ocurre. Si la mente o la atención se desvía, debemos volver a traerla al momento presente, a lo que está ocurriendo aquí y ahora, todas las veces que haga falta.



Cinco hábitos para cultivar mindfulness

A continuación, te propongo cinco hábitos que puedes cultivar de manera independiente y que contribuirán a que vayas ampliando tu capacidad de prestar atención plena, momento a momento. Puedes ponerlos en práctica en cualquier contexto o situación: mientras caminas por la calle, cuando estás realizando tareas cotidianas o al conocer a una nueva persona.

Observar: prestar atención a lo que pasa en tu interior, usando el triángulo de la atención, pero también a lo que ocurre en el exterior en todo momento. Desarrollar una actitud de explorador o investigador de la propia experiencia. Observa y presta atención, por ejemplo, al ir andando por la calle, al conocer a una persona o al encontrarte a alguien a quien conoces.

Describir: otra buena manera de tomar perspectiva y de entrenar la plena presencia es describir de la manera más detallada y objetiva posible lo que está ocurriendo en cada momento, como haría un escritor o un periodista de investigación. Si te das cuenta de que estás usando adjetivos como «bueno», «malo», «agradable» o «desagradable», intenta cambiarlos por adjetivos más descriptivos.

Actuar conscientemente, desconectando el piloto automático: funcionamos en modo piloto automático cuando el cuerpo realiza tareas rutinarias y conocidas (ducharse, afeitarse, caminar, conducir...) mientras la atención está centrada en algo diferente que no está ocurriendo en ese momento. Empieza realizando una o varias tareas cotidianas estando totalmente presente y ve aumentando de forma progresiva los momentos en los que desconectas el piloto automático, eligiendo ser plenamente consciente de ellos.

Suspender los juicios: cada vez que te das cuenta de que estás emitiendo un juicio (sobre ti mismo, sobre otra persona, sobre la comida, sobre cualquier cosa), puedes agradecer el hecho de haberte dado cuenta e intentar simplemente dejar de lado ese juicio observando qué más está ocurriendo, otros matices que te pasarían desapercibidos si la atención se quedase anclada en el juicio.

No reaccionar: toma conciencia de cómo reaccionas ante una situación recurrente: ante correos electrónicos que te han sentado mal, ante algún comentario que te ha hecho tu pareja, ante la habitación desordenada de tu hijo adolescente o ante su llegada tardía por la noche. Poco a poco intenta introducir pequeñas pausas antes de hacer algo, quizá contando hasta diez o realizando tres o cuatro respiraciones profundas.





LA AMABILIDAD, esencial para traer de vuelta la atención con éxito, una y otra vez (al momento presente).

Nos vamos a distraer muy a menudo, puesto que una de las características de la atención es precisamente su desplazamiento hacia diferentes fuentes. Una buena manera de abordar la práctica de mindfulness es considerar la mente como un perrito juguetero al que estamos entrenando. Si estuviéramos enseñando a un cachorro, le trataríamos con cariño, con bondad, porque entenderíamos que no sabe, que está aprendiendo y que por eso necesita un entrenamiento y repetir las cosas una y otra vez hasta que lo aprenda. Enfadarse no arregla nada, ¿verdad?

Tratarnos con amabilidad al practicar nos ayudará a que el aprendizaje sea más rápido y menos árido. Practicar la amabilidad es también una buena manera de cultivar otro aspecto esencial de mindfulness: la aceptación de la experiencia tal y como es.

Una manera poderosa de empezar a aceptar las cosas tal y como son es practicar la suspensión de los juicios que, como te darás cuenta pronto, todas las personas efectuamos constantemente.

Suspender un juicio implica:

1. Darse cuenta de que se está realizando («Rosa es tonta», «Esto es un desastre», «No soy capaz de hacer eso», «Alex es muy guapo/listo»).
2. Ser consciente y observar la reacción que surge con relación a ese juicio: evitación si el juicio es negativo, deseo si el juicio es positivo.
3. Considerar la posibilidad de suspender el juicio y de experimentar cómo es aquello que se está juzgando, más allá de ese juicio.

EL IMPACTO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LA ATENCIÓN Y LAS RELACIONES

Es importante recordar que la atención es fundamental para el aprendizaje de los niños. Si no hay atención, no hay aprendizaje o el proceso se ve seriamente afectado. Por eso son tan preocupantes los casos de déficit de atención y las nuevas tecnopatologías que están apareciendo asociadas al estilo de vida actual.

Las nuevas tecnologías aportan posibilidades inmensas de acceso inmediato al conocimiento y a la información y una conectividad generalizada y constante. Sin embargo, la neurociencia está empezando a investigar y a demostrar que su uso está cambiando la biología de nuestro cerebro y el modo en que prestamos atención: la manera como se producen los procesos cognitivos y el pensamiento reflexivo así como la manera de relacionarnos.

En el año 2012 me impactó profundamente la lectura de un libro de divulgación sobre este tema titulado *Superficiales: ¿qué está haciendo Internet con nuestras mentes?*, del escritor estadounidense Nicholas Carr.^[1] El autor presentaba resultados de diversos estudios que empezaban a realizarse sobre este tema en Estados Unidos en esa época y citaba algunos datos sorprendentes y un tanto inquietantes, como por ejemplo que el número mensual de mensajes de texto que los adolescentes americanos llegaban a intercambiar (enviar o recibir), según datos del último trimestre del 2008, era de 2.272, que los adultos intercambiaban unos 400 mensajes de media o que en el año 2009 el americano medio pasaba 8,5 horas delante de una pantalla (televisión, ordenador, teléfono o tableta). Aunque se trataba de datos americanos, era evidente que tarde o temprano reflejarían también la situación en España. De hecho, un grupo de estudiantes de cuarto curso de Medicina a los que facilité un taller de introducción de mindfulness hace un par de años me comentaron que habían notado que su concentración al estudiar había bajado en relación con la que tenían cuando estaban en el primer curso de la carrera. Cuando les pregunté a qué lo atribuían, me contestaron sin dudar que al WhatsApp, una aplicación que todavía no estaba disponible cuando empezaron la carrera.

Debemos empezar a tomar conciencia de que la utilización inadecuada de las nuevas tecnologías favorece enormemente la tendencia natural de la mente a la dispersión, distracción y al vagabundeo. Las empresas tecnológicas lo saben y por eso los whatsapp vienen acompañados de un sonido que atrae la atención y en las páginas web los diferentes enlaces promueven que nos perdamos en una navegación placentera, pero no siempre relacionada con lo que buscábamos inicialmente.

El déficit de atención es un problema creciente tanto en niños como en adultos, que va asociado a menudo, aunque no siempre, con la hiperactividad y cuyo tratamiento en muchos casos se centra en una medicación a base de anfetaminas que tiene numerosos efectos secundarios.

El uso de los dispositivos móviles tiene además un enorme impacto en la atención que prestamos a las otras personas y, en concreto, a los niños.

Una investigación realizada en Canadá en 2014 estudió 55 interacciones de niños con sus cuidadores en un centro comercial. En el 73% de las interacciones observadas, el adulto usó el teléfono móvil en algún momento. Lo más interesante es que en el 40% de los casos en que lo usó, lo hizo de manera continuada. En su conclusión, el estudio avanzaba la hipótesis del autor de que, aunque aparentemente los niños parecen aceptar esa falta de compromiso del adulto en la relación que mantienen con ellos y permanecen exteriormente pasivos, en realidad algo se marchita en su interior y experimentan un sentimiento de abandono emocional cuyo dolor no desaparecerá nunca.

Esto tiene mucho sentido si uno se para a pensarlo. ¿Cuál es el mensaje que reciben los niños si la atención del adulto está en el teléfono y no en ellos? Que no son importantes. ¿Qué efecto tendrá

eso en su desarrollo y en sus posibilidades futuras de felicidad y de éxito? Es pronto para saberlo, pero me temo que en el futuro vamos a tener muchas ocasiones de averiguarlo.

De esta manera, los niños se acostumbran a que ese sea el comportamiento de referencia y tenderán a imitarlo a medida que vayan creciendo. La imagen de familias enteras —no solo los adultos, sino también padres e hijos— absortas en sus dispositivos móviles en los restaurantes empieza a ser tristemente frecuente.

LOS BENEFICIOS DE MINDFULNESS

Hoy en día sabemos que la capacidad atencional es un recurso limitado y que tiende a agotarse en situaciones de estrés o de dificultad. Numerosos estudios avalan el efecto positivo que un entrenamiento mental sistemático basado en mindfulness tiene sobre varias funciones cognitivas principales como la atención, la memoria o las funciones ejecutivas (toma de decisiones, planificación o resolución de problemas).

Entre los principales efectos de mindfulness sobre los que existen evidencias destacan los siguientes:

- Mejora la asignación y reasignación de atención en tres dimensiones fundamentales: la capacidad de enfocarla y estabilizarla en un objeto concreto, disminuyendo, por tanto, el vagabundeo; el control atencional que permite no distraerse con otros estímulos, y, por último, la eficiencia atencional que permite un mejor uso de los recursos cognitivos. La ciencia demuestra que la atención no puede estar enfocada en varias cosas a la vez, sino que va oscilando de forma muy rápida entre ellas. Por eso, la multitarea es en realidad una forma de funcionar poco eficaz ya que la capacidad atencional en cada una de las tareas disminuye alrededor de un 30%. Claramente, ser capaces de poder enfocar la atención en una tarea sin distraerse con otras cosas que puedan surgir nos permite ser más eficientes en el estudio o en el trabajo.
- Aumenta la profundidad del procesamiento de información, es decir, permite tomar conciencia de un mayor número de elementos y de matices en una determinada situación, mejorando por tanto la comprensión de aquello que está ocurriendo.
- Mejora la memoria de trabajo, que es la memoria de corto plazo que permite retener y usar la información necesaria en una tarea, mientras la estamos realizando.
- Mejora la fluidez verbal y la codificación visual.
- Mejora la flexibilidad cognitiva, con la consiguiente reducción de la rigidez cognitiva.

También es interesante tener en cuenta que la práctica de mindfulness puede inducir un aprendizaje de procesos, es decir, un aprendizaje no específico, que no se relaciona únicamente con una tarea concreta, sino que es transversal y aplicable a cualquier situación. Por eso es una habilidad muy útil que puede sustentar y facilitar ese proceso de «aprender haciendo» al que hacíamos referencia en la introducción del libro.

A continuación encontrarás una serie de pautas para ir aplicando estos conceptos de manera práctica. Puedes dedicar una semana o dos, según el tiempo de que dispongas, a ir asentando las prácticas propuestas en este capítulo en tu vida. Puedes alternar las prácticas formales para adultos con las prácticas para los más pequeños, con la ayuda del audio que hemos preparado para este libro. Más adelante, cuando ya hayas integrado suficientemente las prácticas, podrás compartirlas con ellos. Y, tal y como ya señalaba en la introducción, te recomiendo que guíes las prácticas con tu propia voz. Eso hará que a los niños les resulte algo más cercano y natural.



Atención a la respiración (adultos)

Siéntate en una silla, en un lugar tranquilo y en una postura erguida, con los pies bien apoyados en el suelo, evitando la tensión o rigidez en la espalda o los hombros. Cierra los ojos suavemente o baja la mirada y toma conciencia de los puntos de contacto del cuerpo en esa postura para permitir que la atención vaya centrándose en el cuerpo. Presta atención a la sensación de la respiración en la zona del abdomen (puedes usar la palabra «barriga» al hacer la práctica con un niño), sintiendo cómo se hincha suavemente al inspirar y cómo se deshinchas al exhalar; como si fuera un balón. Siente el ritmo natural de la respiración y observa sus características: su velocidad, su profundidad...

Después de varios ciclos de respiración —un ciclo de respiración consiste en una inspiración y una exhalación—, puedes ir desplazando la atención hacia la zona de la nariz y observar las sensaciones que se producen en las ventanas nasales y en el labio superior cuando el aire entra y sale.

Mantén la atención en la respiración tanto rato como puedas, y cuando notes que aparecen pensamientos de algún tipo que distraen tu atención, tan solo sé consciente de su aparición,

agradece el hecho de haberte dado cuenta de que la atención se había distraído y, al exhalar, permite que pasen a un segundo plano y poco a poco desaparezcan. No intentes cambiar la respiración ni controlarla, simplemente observa su flujo y las sensaciones. Siguiendo la respiración desde el principio hasta el final, identifica con precisión ese momento en el que la inspiración y la exhalación se encuentran y cambia el sentido del aire. Una vez que hayas observado este ciclo de respiraciones, intenta mantener la atención en el proceso.

Practicar 5-10 minutos diarios la atención a la respiración, al levantarte por la mañana o por la tarde, durante la primera semana, calmará tu mente, pero necesitarás tiempo. Puedes usar una alarma o un reloj de cocina para fijar el tiempo e ir aumentándolo progresivamente a medida que notes que te va resultando más fácil realizar esta práctica. Es importante que establezcas una duración determinada de práctica y que te ciñas a ella con disciplina, sin ceder a interrupciones o a deseos de finalizar el ejercicio antes de que haya pasado el tiempo establecido.

Esta es la práctica número 1 del audio que podrás encontrar en <www.esmindfulness.com>.

Atención a la respiración mientras recorres los dedos de la mano (práctica alternativa para adultos o adolescentes)

Esta es una práctica que yo he aprendido de varias fuentes, visualmente en un vídeo de Katherine Weare, profesora de educación en la Universidad de Southampton que asesora al gobierno inglés en temas de educación social y emocional desde el año 2000. También aparece mencionada en el libro *Plantando semillas*, de Thich Nhat Hahn (Editorial Kairós, 2015).

Puedes empezar este ejercicio siguiendo las mismas indicaciones de la práctica anterior. Una vez que estés instalado en la postura y la atención se haya anclado en el cuerpo y en la sensación de la respiración en el abdomen, coloca la yema del dedo índice de la mano derecha en la base del dedo pulgar de la mano izquierda.

Al inspirar, permite que el dedo índice vaya deslizándose suavemente por el contorno externo del dedo pulgar hasta llegar a la punta, notando quizás en la extremidad la sensación de contacto con la uña. Al exhalar, deslízalo por el otro lado hasta llegar a la base del dedo índice de la mano izquierda.

Con la siguiente inspiración recorre el contorno del dedo índice hasta alcanzar la parte alta, al exhalar recorre el otro lado del dedo índice.

Ve recorriendo de esta manera el contorno de todos los dedos de la mano izquierda, sincronizando el movimiento con la respiración, recorriendo una cara al inspirar y la otra al

exhalar y manteniendo la atención enfocada en la sensación de contacto, de roce, de la yema del dedo índice derecho con la mano izquierda. Si en algún momento te das cuenta de que la atención se ha distraído y estás haciéndolo de manera automática, no pasa nada, simplemente agradece el hecho de haberte dado cuenta y enfoca de nuevo la atención en la sensación de contacto del dedo índice con la mano izquierda.

Cuando hayas llegado hasta la base del dedo meñique, en la cara externa de la mano izquierda, puedes hacer el mismo recorrido en el sentido contrario. Habrás realizado así 10 ciclos de respiración consciente.

Cuando domines ya este ejercicio, puedes repetirlo recorriendo los dedos de la mano derecha con el dedo índice de la mano izquierda, de manera que completes 20 ciclos de respiración.

Atención a la respiración con un peluche o una piedra «mágica» (niños)

A los más pequeños les resulta más fácil realizar este ejercicio estando tumbados y con ayuda de un objeto que puedan colocarse sobre su barriga, en contacto con la piel. El objeto puede ser el muñeco o peluche que ellos usan como compañero para dormir o, si son algo más mayores y ya no tienen un muñeco preferido, se les puede proponer elegir la piedra que ellos prefieran entre una selección de piedras «mágicas» de diferentes colores (el tamaño recomendado correspondería más o menos al de un huevo de gallina). Guiarles de manera que enfoquen la atención en la sensación de contacto del objeto con la piel —el tacto, la temperatura o el peso— y en la sensación de movimiento que se produce al respirar, con cada inspiración y cada exhalación. Si usan un muñeco, se puede asociar el ejercicio con observar cómo, gracias al ritmo natural de la respiración, se puede mecer al muñeco: a veces más suavemente, a veces de forma más rápida cuando la respiración se acelera, casi haciéndole cabalgar. Si usan una piedra, es conveniente animarles a observar la temperatura de la piedra cuando la cogen, antes de hacer el ejercicio y al finalizar (se habrá calentado).

Esta es la práctica número 2 del audio que podrás encontrar en <www.esmindfulness.com>.



Haz una pausa

Practica esta indicación siempre que puedas durante el día para retomar el contacto con el momento presente y reconectar con tu experiencia interna, tomando conciencia de los pensamientos, de las sensaciones del cuerpo y de la emoción que sientes (siguiendo el modelo del triángulo de atención). No tienen por qué ser pausas muy largas, simplemente paradas deliberadas en la actividad del día, momentos vividos con plena conciencia.

Desconecta el piloto automático, realiza tareas cotidianas con plena conciencia

Elige una actividad cotidiana e intenta realizarla con conciencia plena cada vez que la llesves a cabo durante una semana. Procura ser consciente de lo que haces mientras lo vas haciendo, como si fuera algo nuevo y especial. Puede ser ducharte, cepillarte los dientes, contarle un cuento a tus hijos antes de que se duerman, la actividad física que sueles practicar (gimnasio, nadar o correr). Observa qué descubres al hacerlo con plena conciencia. Observa si la experiencia es diferente a cuando la realizas de manera automática.

No practiques la multitarea, proponte hacer una sola cosa a la vez. Una vez que hayas integrado esta práctica, puedes animar a tus hijos a que hagan lo mismo con tareas rutinarias que requieren prestar atención para no cometer errores, como, por ejemplo, poner la mesa (¡sin olvidar nada!), preparar sus cosas para el cole, desayunar o durante el trayecto al cole.

Conciencia en las transiciones

Esta práctica es una variante de la anterior, pero centrada en los momentos de transición. Puede ser algo que realices cada día. Elige una o varias situaciones de transición: empieza haciendo una PAUSA y después intenta que el cuerpo y la mente (la atención) estén sincronizados. Por ejemplo, antes de entrar en tu casa, al acabar el trabajo, haz una breve pausa y deja las preocupaciones o proyectos del trabajo o del exterior fuera. Lleva o recoge a tus hijos del colegio o de la guardería con la atención consciente en ese momento, notando lo que sientes al salir e intenta seguir con la atención así, momento a momento. Presta particular atención a los momentos en que te reencuentras o te separas de los miembros de tu familia: qué sientes en el cuerpo, qué emoción se despierta en ti, qué pensamientos surgen.



Los juegos que aquí propongo están orientados a que los niños vayan entrenando la capacidad de prestar atención. Al igual que los músculos, la atención puede entrenarse: puede enfocarse, puede reorientarse deliberadamente si se distrae, puede aprender a evitar los estímulos entrantes que implican una distracción respecto al foco existente...

Juego de KIM

Este juego de memoria y atención aparece en la novela *Kim* de Rudyard Kipling (Editorial Penguin clásicos, 2015) que cuenta la historia de un joven que ha crecido en la India y acompaña a un lama tibetano en su búsqueda del legendario río de la Inmortalidad. Es un juego de final abierto y que puede tener una dificultad variable según la edad de los participantes o a medida que se practica.

Cada participante deberá tener papel y lápiz y se necesitará un reloj, una bandeja y una selección de objetos cotidianos o divertidos y diferentes entre sí. En mis talleres para adultos, yo suelo hacer este ejercicio con 15 objetos.

Una lista de objetos posibles puede incluir: rotulador, goma de borrar, sacapuntas, trozo de plastilina, clip, piedra, cuchara, canica, goma de pelo, flor, concha de mar, guante, llavero, galleta, caramelo, foto, pulsera, reloj, lápiz de labios, muñequito...

Se colocan todos los objetos en la bandeja, lo bastante separados como para poder verlos bien y no necesariamente agrupados por temas (material para escribir, adornos, utensilios, etc.). Yo suelo cubrir la bandeja con un pañuelo una vez he colocado los objetos para darle más emoción al juego. Antes de empezar se indican las reglas de juego: los participantes mirarán atentamente los objetos que hay en la bandeja durante un tiempo, sin tocarlos o moverlos ni hablar entre ellos, y después escribirán en su libreta o papel todos los objetos que recuerden. El tiempo que se concede para mirar los objetos puede variar en función de la edad de los participantes, del número de objetos o de su dificultad. Aconsejo que se ajuste en cada edad mediante pruebas o de forma intuitiva observando cuándo alguno o varios de los participantes dejan de escribir. Se puede repetir el juego mirando una segunda vez los mismos objetos, usando una página de papel diferente para no ver lo que se ha escrito la primera vez, y comparar cuántos objetos se consigue recordar en esta segunda ronda: si hay más o menos objetos, si hay algunos nuevos, si se ha olvidado alguno que se había recordado la primera vez. Normalmente, con un par de rondas o tres se consigue inventariar todos los objetos. Es importante recalcar que no hay ganadores ni perdedores en el juego y que al acabar de jugar se comentan las estrategia(s) que ha(n) usado para recordar los objetos: contarlos para saber

cuántos hay, agruparlos por temas para recordarlos mejor o cualquier otra regla mnemotécnica que surja.

Este juego debe ser un entretenimiento divertido para los niños. Si provoca aburrimiento o se convierte en una tarea o en una competición, olvídate de él y recurre a otros, como por ejemplo el de «Pongo en la maleta» (véase capítulo 2).

Ver cosas rojas (o azules, o verdes, etc.)

Este juego de atención favorece la perspicacia y la minuciosidad. Funciona de manera ideal en un espacio que esté delimitado y en el que haya muchos objetos (por ejemplo, la habitación de una casa o el aula del colegio). Se trata de dedicar unos minutos, dos o tres, a observar y anotar en un papel lo más exhaustivamente posible todos los objetos que se perciben de un determinado color en ese espacio. Luego se dedica un tiempo a compartir lo que se ha observado mientras van surgiendo objetos diferentes, desde los más obvios (por ejemplo, «el cojín rojo del sofá» o «el tomo del libro») a otros más sutiles y que requieren cultivar una mirada más detallista («el jersey rojo que lleva la abuela en la foto de Navidad» o «la lucecita roja de la tele apagada»).

Caminar con un vaso de agua

Este juego consiste simplemente en practicar la atención para caminar llevando un vaso de agua en la mano sin derramar ni una gota. Según la edad y la práctica que se tenga en este juego, se podrá ir variando la dificultad llenando más o menos el vaso o dando indicaciones de acelerar progresivamente el ritmo al caminar para que implique un mayor reto y requiera más concentración y, también, coordinación motora.

Una variante consiste en que los niños se sitúen en círculo y vayan pasándose el vaso. Inicialmente el vaso estará medio lleno, en una segunda ronda puede estar lleno en sus tres cuartas partes y en la tercera ronda, lleno hasta el borde. Esta versión tiene la ventaja de que, aparte de prestar atención y fijarse en su propia acción de coger el vaso y moverlo, cada niño debe también prestar atención a sus dos vecinos: el compañero que le pasa el vaso y aquel al que se lo pasa él, asegurándose de que ellos también están atentos. En un segundo momento, esta variante puede jugarse con los ojos cerrados. En este caso, se favorece el prestar una atención consciente a los sonidos o movimientos que pueden indicar que el vaso ha llegado.

También podrán ponerse varios vasos en circulación si se quiere hacer el ejercicio más complejo.

Al acabar el juego se puede comentar cómo han vivido la experiencia los niños y qué han descubierto, o se puede hablar de las diferencias entre realizar el juego con los ojos abiertos o cerrados.



PELÍCULA: *Ratatouille* (Brad Bird y Jan Pinkava, PIXAR, 2007). Duración: 1 hora y 55 minutos.

Una rata llamada Remy sueña con convertirse en un gran chef francés a pesar de la oposición de su familia y del problema evidente que supone ser una rata y querer acceder a una profesión que detesta a los roedores. El destino lleva a Remy a las alcantarillas de París, pero su situación no podría ser mejor, ya que se encuentra justo debajo de un restaurante que se ha hecho famoso gracias a Auguste Gusteau, una estrella de la *haute cuisine*. Sobrepasando el peligro que representa ser un visitante poco común (y desde luego nada deseado) en los fogones de un exquisito restaurante francés, la pasión de Remy por la cocina y su entusiasmo por crear y experimentar con los sabores y los productos pone patas arriba el mundo culinario parisino en una divertidísima y emocionante aventura.

Esta película es una preciosa ilustración de lo que supone permanecer completamente anclado en el presente, manteniendo la conexión con los sentidos sensoriales y las emociones que van apareciendo en cada situación. Remy es un gran chef porque es capaz de apañarse con los ingredientes que tiene, con aquello que está disponible en cada momento, aunque sea escaso o difícil de conseguir, y logra el mejor resultado posible con ello, creando algo mágico desde su pasión y compromiso.

Hay otra dimensión interesante en la película que se resume en la máxima del gran chef Gusteau: «Cualquiera puede cocinar»... y que es lo que sustenta la historia: incluso una rata puede hacerlo, aunque parezca algo inverosímil o paradójico. ¿Qué creencias o juicios nos limitan y nos llevan a pensar que no somos capaces de hacer determinadas cosas o a creer que otras personas no pueden o no deben hacer algunas cosas? Abordaremos ese tema con más detalles en el capítulo siguiente.



CÓMO DAMOS SENTIDO AL MUNDO.

El cerebro y la percepción

No vemos las cosas tal como son, las vemos según cómo somos nosotros.

Anaïs Nin,

escritora francesa (1903-1977)

Recibí recientemente un mensaje por WhatsApp en mi teléfono. El mensaje consistía en la foto de un niño pequeño, de un año y medio o dos, vestido con un alegre chubasquero verde lima y agachado en medio de un charco mientras miraba fascinado cómo el agua rodeaba sus botas. En la foto se podía leer el siguiente mensaje: «La niñez es un estado de conciencia que termina el día en que un charco es percibido como un obstáculo y no como una oportunidad. Autor desconocido».

El proceso de maduración y desarrollo que los seres humanos experimentamos a lo largo de nuestra vida consiste precisamente en cómo vamos interpretando las experiencias y damos sentido al mundo, de manera que podamos ir encontrando nuestro lugar en él. La educación tiene como objetivo guiar y acompañar a los niños y jóvenes en ese proceso de construcción de sentido, tanto interno como externo. Antes se creía que el proceso de evolución cognitiva y el aprendizaje se daban solo en la infancia, pero la neurociencia moderna ha demostrado que el cerebro es plástico y que tanto su estructura como sus patrones de actividad van cambiando a lo largo de la vida. Estos cambios son el resultado de las experiencias que las personas vivimos, pero también, simplemente, de los propios procesos mentales.

En una ocasión leí una definición de mindfulness que me pareció muy acertada: «Mindfulness es ser consciente de lo que está ocurriendo mientras está ocurriendo». Es decir, ser consciente de los procesos mientras estos se van produciendo.

En este capítulo vamos a centrarnos en explorar cómo nos relacionamos con aquello que está

ocurriendo mientras está ocurriendo, eso que solemos denominar «la realidad» o, coloquialmente, «lo que hay». Entender los mecanismos por los que percibimos las situaciones es muy útil, especialmente en el entorno familiar, ya que muchos conflictos y sufrimientos personales nacen de la convicción, muy humana, de que las cosas son como las vemos nosotros.



Sin embargo, como decía el filósofo Bertrand Russell: «En cualquier tema es saludable cuestionar de vez en cuando las cosas que desde hace tiempo hemos dado por supuestas». Hay una bonita, y bastante triste, historia de Jorge Bucay,^[2] *El elefante encadenado*, que ilustra perfectamente lo difícil que puede resultar llevar a la práctica lo que Russell recomendaba.

De forma resumida, Bucay cuenta cómo de niño fue un día al circo con su padre y al finalizar la función, paseando por el recinto, observó que el gran elefante, que unos momentos antes había exhibido una fuerza descomunal en la pista, se encontraba ahora atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba una de sus patas. Se dio cuenta de que, aunque la cadena era gruesa, la estaca era un trozo de madera muy pequeño que apenas se hundía en el suelo y no podía en modo alguno ofrecer resistencia frente a la fuerza del elefante si este intentaba liberarse. Extrañado por lo que observaba, le preguntó a su padre por qué el elefante no se escapaba, y su padre respondió que porque estaba amaestrado. Esa, por supuesto, no era la razón correcta porque si el elefante estuviera amaestrado no tendría sentido encadenarlo. La razón por la que el elefante no se escapaba, como Bucay cuenta que averiguó más tarde, es porque había estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño. Probablemente, en algún momento inicial, el elefante pequeño intentó soltarse, pero la estaca era entonces suficientemente resistente como para mantenerlo sujeto, considerando su tamaño. Poco a poco, el animal fue convenciéndose de que no podía soltarse, y se resignó a su destino, desistiendo de intentarlo de nuevo. Se convenció de que no podía escapar y jamás volvió a cuestionar ese recuerdo.

Las personas somos como ese elefante de circo: vivimos la vida atados a cientos de estacas que nos limitan y restan libertad de acción tras haber establecido límites, previamente, a aquello que pensamos, convenciéndonos de que no somos capaces de algo.

Los niños viven la vida como algo mágico y maravilloso, lleno de sorpresas y oportunidades. ¿Cómo podemos los adultos ayudarles a mantener (y cultivar nosotros, de paso) una atención llena de curiosidad, de apertura y de aceptación hacia lo que ocurre que les permita vivirlo como una oportunidad en vez de como un obstáculo? ¿Cómo podemos cultivar durante toda la vida un estado de conciencia que nos permita seguir divirtiéndonos y jugando con los charcos que van surgiendo, que nos permita seguir abiertos a las inmensas posibilidades que se abren a cada momento?

SUSPENDER LOS JUICIOS

Una manera poderosa de practicar mindfulness consiste en aceptar la posibilidad de suspender los juicios sobre lo que ocurre. Claro que para ello, tal y como comenté en el capítulo anterior, primero debemos tomar conciencia de que hacemos juicios y evaluaciones constantes sobre las cosas y las personas.

Por ejemplo, solemos hacer constantes juicios acerca de cómo son nuestros seres más queridos. De hecho, tenemos ideas muy precisas sobre cómo deberían ser y, si luego resulta que no se comportan de acuerdo a estas expectativas, sufrimos. Y lo cierto es que la pareja, los hermanos, los padres o los hijos muchas veces son diferentes a como nos gustaría que fueran, ¿a que sí?

Todos tendemos a pensar y a actuar, aunque no seamos conscientes de ello, bajo la premisa de que las cosas son tal y como nosotros las vemos. Eso se evidencia muy claramente, por ejemplo, en situaciones de tensión o conflicto, cuando estamos convencidos de tener razón y de que la mejor manera, en realidad la única manera, de desatascar la situación consiste en que la otra persona acepte nuestra «verdad» y que las cosas se hagan como nosotros pensamos que es la manera «correcta».

La educación suele favorecer esta manera de funcionar y en muchos colegios todavía se centran más en enseñar a los niños lo que tienen que pensar (hay respuestas correctas y respuestas incorrectas) que en enseñarles simplemente a pensar.

Pero ¿y si no hubiera respuestas correctas o incorrectas en general, sino solo respuestas que funcionan o que no funcionan en particular, en cada caso y situación, para cada persona? ¿Y si empezamos a promover deliberadamente una mayor «esponjosidad» en la percepción que tenemos de lo que ocurre, a dar menos cosas por supuestas, como proponía Bertrand Russell?

Un tema muy cotidiano en el que todas las personas solemos cristalizar juicios es en la comida. En el caso de los niños, eso es particularmente evidente y, a menudo, cuando son pequeños, da lugar a grandes batallas a la hora de comer. A mí, por ejemplo, por una razón que no alcanzo a entender y que mi madre no me ha sabido explicar, no me gustaron los huevos fritos hasta los 10 o 12 años. En realidad me negaba a tomarlos con la excusa de que no me gustaban. De repente, un día los probé y descubrí que no estaban tan malos. Con el tiempo me encantaron. Eso también me ocurrió años más tarde, a mediados de los años ochenta, con la comida japonesa, que en aquella época era mucho menos conocida que ahora. La primera vez que comí *sushi*, esos rollos de arroz recubiertos de una lámina de pescado crudo, el sabor me pareció muy extraño y diferente a lo que yo comía normalmente, y para ser sincera, no muy bueno. Sin embargo, cuando más adelante me animé a volverlos a probar, me parecieron interesantes, definitivamente «menos malos» que la

primera vez. A medida que fui probando la cocina japonesa y familiarizándome con ella, me fue gustando cada vez más. Desde hace años ya, ese tipo de comida, muy ligera y saludable además, me entusiasma y procuro ir siempre que puedo a restaurantes japoneses.

Te pido, por favor, que reflexiones sobre los juicios que haces sobre la comida. ¿Qué alimentos piensas que no te gustan y rechazas? ¿Qué motiva el que comas o te apetezcan más unas cosas que otras? ¿Estás dispuesto a probar cosas nuevas, alimentos que no conoces o que no has comido nunca? ¿Qué impacto tiene eso en tu familia, en la relación que tus hijos van estableciendo con la comida? Explora la posibilidad de estar abierto a probar por primera vez, o a volver a probar, platos que crees que no te gustan y ver qué descubres.

Puedes extender esta reflexión sobre la comida, muy concreta, a los juicios que haces sobre ti o sobre las personas de tu entorno, en la familia o el trabajo, y considerar cómo afecta eso a tu relación con ellos y contigo mismo. Observa, por ejemplo, si quitando las etiquetas que los juicios establecen («Mi hija es mala estudiante», «Mi pareja es desordenada», «Soy muy mala haciendo presentaciones en público») puedes rebajar la carga emocional que esa situación supone para ti.

LA FLEXIBILIDAD COGNITIVA

En su libro *El mono enamorado*, el antropólogo estadounidense Robert Sapolsky, de la Universidad de Stanford, describe un interesante estudio que realizó para explorar el momento en que los seres humanos conformamos nuestros gustos culturales en diversos ámbitos (música, comida o nuevas tendencias de moda) y para evaluar la capacidad que tenemos de permanecer abiertos a nuevas experiencias, incluso de buscarlas deliberadamente, y de aceptar integrarlas como un nuevo hábito o comportamiento. Sapolsky quería verificar si esa apertura a la novedad se cerraba en algún punto. Uno de los aspectos que estudió fue precisamente la apertura hacia la comida japonesa. Para ello analizó la edad de los clientes no asiáticos de unos cincuenta restaurantes japoneses de diversas ciudades del Medio Oeste americano y descubrió que, en el momento de inaugurarse esos restaurantes, la edad media de los clientes solía estar por debajo de los 28 años. También evidenció que para aquellas personas que tenían más de 39 años en el momento en el que empezó a haber comida japonesa en su ciudad, las probabilidades de que no la probaran nunca en su vida eran del 95%: ese era el momento en el que la ventana de interés y apertura hacia nuevas opciones gastronómicas se cerraba. Otros datos del estudio mostraban que la apertura hacia nuevas modas, como por ejemplo el *piercing*, finalizaba a los 23 años o que el gusto hacia la música pop se fijaba a los 35 años.

La flexibilidad es una función ejecutiva cognitiva que está relacionada con la capacidad de

probar e integrar cosas nuevas o inesperadas, de mover la atención de un objeto a otro, cambiando la perspectiva. También tiene que ver con la facilidad para adaptarse a aquello que ocurre, aunque no sea lo que se había previsto o no acabe de gustar, respondiendo de forma nueva en vez de responder de manera habitual o automática. La flexibilidad cognitiva está también muy relacionada con el equilibrio y el bienestar (la rigidez cognitiva, o ausencia de flexibilidad cognitiva, es un rasgo que está presente en muchas enfermedades mentales) y hay evidencias de que es una habilidad determinante para desarrollar la creatividad. Diversos estudios científicos relacionan la práctica de mindfulness con una mayor flexibilidad cognitiva en la medida en que favorece la aceptación de la experiencia tal y como es, sin querer que esta sea diferente.

Vivimos en un entorno en el que todo cambia cada vez de manera más rápida y en el que predomina la incertidumbre. Eso hace que la flexibilidad sea una habilidad todavía más útil y adaptativa para que los jóvenes puedan manejarse mejor en el mundo en el que tendrán que evolucionar.

La tendencia progresiva de la mente a cerrarse a las cosas nuevas a medida que envejecemos y a favorecer lo conocido, lo familiar, la zona de comodidad es algo que puede contrarrestarse cuando tomamos conciencia de ello y optamos intencionadamente por darle una oportunidad a lo nuevo y por cultivar una mirada fresca hacia las cosas, manteniendo esa mente de principiante de la que habla la tradición zen, una de las corrientes del budismo en la que se inspira la práctica contemporánea occidental de mindfulness. La flexibilidad, la apertura a cosas nuevas, la capacidad de asombrarse de forma positiva a lo que ocurre puede entrenarse deliberadamente mediante la suspensión de juicios y el desarrollo de la curiosidad.

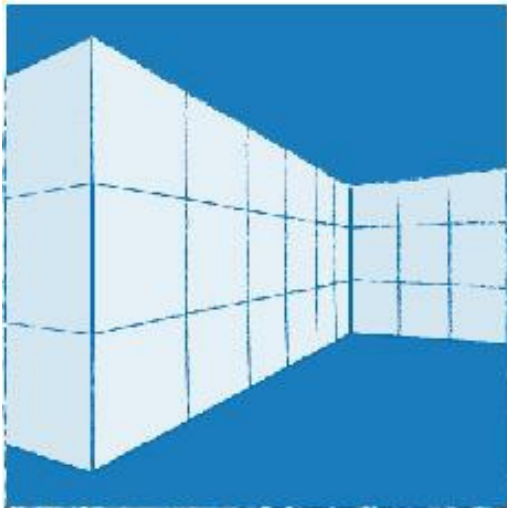
LA PERCEPCIÓN

Te propongo, para empezar a poner en práctica estas ideas, un par de ejercicios sencillos que permiten evidenciar la existencia de diferentes «realidades» y de sesgos o errores de percepción:

¿Qué ves?



¿Qué línea oscura es más larga en la siguiente imagen ?



Estos ejercicios son muy simples y seguramente has podido ver un conejo (mirando hacia la derecha) y también un pato (mirando hacia la izquierda) en el primer dibujo y has podido deducir que las dos líneas verdes del segundo dibujo son iguales, aunque, por efecto de la perspectiva, la de la derecha quizá te haya parecido más larga que la de la izquierda.

Sin embargo, en la vida real hay muchos momentos en los que no conseguimos ver las cosas con puntos de vista diferentes y solo vemos «patos» (o problemas) donde también hay «conejos» (oportunidades), y otros en los que diversos sesgos de percepción, tanto cognitivos como emocionales, nos llevan a interpretar los hechos de una manera errónea y a ver algunas «líneas» realmente más largas que otras..., aunque no lo sean.

Mi amigo y maestro de meditación Fernando Rodríguez suele decir que somos organismos psicobiológicos con un cuerpo y una mente. El cuerpo, a través de los sentidos, nos abre las

puertas del universo y nos permite percibir imágenes, olores, sabores, sonidos y sensaciones táctiles en la piel. Pero los sentidos precisan de la atención para ser activados. La mente es realmente la parte más importante en todos los seres sensibles, sean humanos o animales, y es el instrumento con el que damos sentido a aquello que ocurre, a los estímulos que percibimos a través de los cinco sentidos sensoriales.

Puedes experimentar esta premisa por ti mismo de forma muy sencilla respondiendo a las siguientes preguntas:

- Cuando te pica la pierna, ¿quién se da cuenta del picor? ¿Quién da la orden de levantar la mano y dirigirla hacia la pierna para rascar en la zona del picor? ¿Quién puede distinguir entre el picor, la pierna o el dedo que rasca?
- Cuando tienes sed, ¿quién se da cuenta? ¿Quién da el impulso para pedir un vaso de agua? ¿Quién dirige la mano para agarrar el vaso de agua y acercarlo a la boca?
- ¿Qué es lo que piensa que esta comida tiene un sabor muy bueno o no tan bueno?

Quizá hayas respondido que el cerebro. Sin embargo, las investigaciones sobre este órgano concluyen que la respuesta no es tan sencilla.

Si te preguntaran dónde está tu mente, probablemente te llevarías intuitivamente las manos a la cabeza, pero en realidad, como decía el neurocientífico Francisco Varela, «la mente no está en la cabeza».[3] Aunque la ciencia moderna se ha interesado mucho por la mente, no ha podido determinar dónde se encuentra. Sí ha podido, en cambio, identificar muchas de las estructuras celulares y de los procesos del cerebro que contribuyen a generar los fenómenos cognitivos, sensoriales y emocionales que asociamos con el funcionamiento de la mente.

Hoy en día la ciencia percibe la mente o la actividad mental como un proceso en continua evolución más que como una entidad física localizada en un determinado lugar. La mente es algo que «sucede» en cada momento surgiendo de la interacción de ciertos procesos neurológicos y de la experiencia inmediata.

EL CEREBRO HUMANO

Aunque la mente no se encuentra solamente en el cerebro, se puede decir que este órgano es su principal soporte físico. Para entender mejor los mecanismos que facilitan el cambio en el ser humano puede resultar interesante comprender su funcionamiento.

Lo primero que nos llama la atención sobre este extraordinario órgano es su magnitud: cuenta

con 100.000 millones de neuronas, interconectadas de diversas maneras, que dan lugar a la materia de mayor grado de complejidad del universo conocido. Esta obra de arte de la naturaleza está organizada en el sentido de la evolución natural, así, en la parte más profunda del mismo hay un cerebro primitivo, similar al de los reptiles, por encima del cual hay un cerebro más sofisticado, similar al de los mamíferos, y finalmente, recubriendo este, el cerebro se completa con una estructura particular, que es la corteza cerebral, que se da en todos los primates superiores, incluyendo los humanos. Estas tres estructuras diferenciadas se han desarrollado durante cientos de miles de años, a lo largo de la evolución, como respuesta a las necesidades de supervivencia de organismos cada vez más sofisticados.

Otra característica particular del cerebro es que no envejece como los demás órganos. Así, una persona de avanzada edad puede contar con la misma lucidez mental y capacidad cognitiva que cuando tenía mediana edad, y mucho mayor que cuando era joven. Esta propiedad del cerebro se basa en dos mecanismos: por un lado, la creación de nuevas neuronas, algo que se ha descubierto en las últimas décadas, y por otro, en la capacidad de crear nuevas conexiones. Por ello decimos que el cerebro es neuroplástico, es decir que cambia con el uso. Si una persona decide aprender a tocar el violín, el cerebro debe primero facilitar las conexiones que coordinan el tacto de los dedos con las cuerdas, la memoria de la disposición para producir tal nota musical y la sensibilidad del oído para distinguir si las notas están afinadas y resultan armoniosas. Luego debe dar velocidad a toda la coordinación de los dedos de una mano, mientras la que mueve el arco aporta el ritmo deseado. Igual que la habilidad de tocar un instrumento mejora con la práctica, lo mismo ocurre con algunas otras facetas, como la amabilidad, que está organizada en una serie de circuitos neuronales que articulan la capacidad de acoger, aceptar, perdonar y ser generoso. Otro comportamiento sustentado en circuitos neuroplásticos es la resiliencia, que es la capacidad de hacer frente a la adversidad: si un niño vive en un ambiente de confort extremo, sin tener ninguna frustración en su vida, no podrá desarrollar estos circuitos que tan útiles resultan en la edad adulta.

Por otro lado, el cerebro también acusa el efecto de vivir en un ambiente hostil o inseguro: funciones como la inteligencia o incluso la estatura que alcanza el niño se ven afectadas por el exceso de cortisol, que es la hormona del estrés. Cuando esta hormona entra en el cerebro, destruye neuronas y reduce la producción de la hormona del crecimiento, por citar dos ejemplos. Así, es probable que un niño que vive un ambiente violento sea menos inteligente y más propenso a la violencia a la hora de afrontar sus problemas que uno que vive en un ambiente amoroso. El ambiente donde se desarrolla el niño tiene un efecto en su medio interno y en su cerebro, lo que condiciona sus posibilidades futuras.

Desde el momento de su concepción en el cerebro del niño se van grabando experiencias, memorias, traumas y aprendizajes, creando un repertorio de conexiones neuronales que

condicionan después su comportamiento futuro, para bien o para mal. Somos en parte el resultado de nuestro pasado, pero también podemos crear un futuro distinto gracias a la imaginación y a la voluntad. La clave de la educación es facilitar este desarrollo de forma equilibrada, lo que no deja de ser todo un arte.

Uno de los beneficios de la práctica de mindfulness se manifiesta en el refuerzo del control del córtex cerebral, la parte que controla los impulsos y gestiona las zonas más excitables por las emociones. Así, cuando en una situación de amenaza o frustración se activa la reacción de huida o lucha, el área cortical tiene la capacidad de regular las partes más profundas, que son más antiguas. Con la práctica de la plena conciencia creamos un estado de activación serena que permite enlazar y crear vínculos entre ambas partes del cerebro. Con el tiempo, a medida que se entrena y ensaya, ese estado se puede convertir en un rasgo o característica más estable que favorece que el niño vaya regulando mejor sus estados emocionales.

Por ejemplo, imaginemos que un niño está enfadado por algo. Su cerebro activa una reacción de lucha que resuena desarrollando quizá una emoción de miedo, de abandono o un sentimiento de sentirse traicionado por lo que está ocurriendo. El corazón se acelera, su temperatura corporal aumenta y el niño puede desplegar comportamientos violentos. En ese momento, la activación de la capacidad reguladora del córtex puede aportar un momento de pausa y favorecer la toma de perspectiva, permitiéndole identificar las sensaciones del cuerpo y la emoción que está sintiendo, así como experimentar empatía por la otra persona y un cierto sentido moral o ético sobre el comportamiento más adecuado. Esa pausa es la que nos permite también integrar la noción de un interés colectivo superior.

La función ejecutiva del córtex cerebral es la parte que se ha desarrollado más recientemente y se encuentra solo en algunos mamíferos. La parte más desarrollada en los seres humanos es la prefrontal, que nos otorga la capacidad de razonar, de formar conceptos e ideas, de hacer planes y tomar decisiones, de controlar impulsos o modular las respuestas emocionales. Es ahí donde reside nuestra capacidad lingüística y de escritura, matemática, musical o artística. También la capacidad de empatizar con otros seres. Es importante tener en cuenta que, en los seres humanos, esta parte del cerebro no se desarrolla completamente hasta pasados los 20 años. Por eso, los adolescentes no siempre consiguen entender o realizar tareas que a los adultos nos parecen normales, sencillas o lógicas, pero que implican funciones ejecutivas que no están completamente disponibles en sus cerebros en construcción. Los importantes cambios hormonales que se producen en esa época ponen al cerebro adolescente en estados muy receptivos y vulnerables que favorecen la adaptación y la integración, pero también, eventualmente, la toma de riesgos y algunas conductas antisociales. Eso explica en gran medida por qué Juan, un adolescente educado, estudioso y encantador normalmente, pensó que quemar con sus amigos los contenedores de basura del colegio la noche en que finalizó el bachillerato era una idea divertida. Sus padres se

enteraron, con horror, al recibir de madrugada la llamada de la policía que había detenido a todo el «animado» grupito.

Entender el funcionamiento del cerebro en las personas, y en especial en los niños y adolescentes nos puede permitir comprenderlos mejor, saber en qué comportamientos debemos hacer énfasis y cómo los podemos entrenar. También nos ayuda, como padres o profesionales, a tener más paciencia y tolerancia con los niños y adolescentes, ya que hay algunas funciones que no están plenamente desarrolladas hasta la edad adulta. Por eso nuestra legislación entiende que un niño, un adolescente y un adulto son diferentes ante la ley, porque su cerebro es diferente.

LOS FILTROS Y SESGOS DE LA PERCEPCIÓN: LOS MODELOS MENTALES

Existen muchos sesgos que impactan nuestra percepción. Algunos son cognitivos y tienen que ver con la propia manera en que funciona la mente y cómo esta procesa la información, el contexto y los estímulos que recibe; otros sesgos son de tipo emocional, como por ejemplo el apego y el vínculo que experimentamos con aquello que nos gusta o que consideramos nuestro o parte de nosotros, o la aversión que tenemos a perder cosas y a todo lo que es desagradable. Cuando dejamos de emitir juicios, activamos la capacidad de relacionarnos con la experiencia de forma diferente y menos personal, desde otro punto de vista, con más perspectiva.

Un sesgo de percepción frecuente con los niños se produce cuando los padres y/o profesores evalúan con el mismo rasero a todos los niños de la misma clase, precisamente porque están en el mismo nivel escolar, olvidando que ese grupo incluye a niños que han nacido entre enero y diciembre del mismo año y que, por tanto, pueden llevarse hasta doce meses en algunos casos. Aunque en la edad adulta seis u ocho meses de diferencia no tienen un impacto relevante en la persona, en la infancia y adolescencia sí la tienen, ya que el desarrollo tanto físico como mental y emocional es muy importante en todo ese período.

Otros juicios y errores de percepción con los niños («Mi hija de diez meses es muy miedosa porque llora cuando ve a un desconocido» o «Soy un mal padre porque mi hija llora mucho y no debo estar haciendo las cosas bien») pueden surgir simplemente del desconocimiento de los comportamientos normales en cada etapa de su desarrollo. Existen numerosos libros de divulgación sobre el desarrollo infantil que pueden ayudar a los padres a integrar los comportamientos de sus hijos en un marco de referencia adecuado y evitarles creer que ellos o sus hijos son anormales o hacen las cosas «mal».

Sin embargo, un condicionante fundamental de la percepción reside en las creencias o modelos mentales que cada uno tenemos.

Por ejemplo, en un curso que facilité hace poco, Rafael, un participante, relató un incidente en el que se había enfadado mucho con otra persona y le había recriminado, con agresividad y de malas maneras, según él mismo confesaba, lo inadecuado que había sido su comportamiento. La otra persona había acabado pidiéndole disculpas. Tras explicarnos lo sucedido, Rafael manifestó su convicción de que muchas veces enfadarse y gritar constituye la única opción de conseguir resolver las cosas adecuadamente.

Esa afirmación me resultó muy familiar porque correspondía a una creencia que yo tuve muy arraigada durante mucho tiempo y que justificaba las broncas que acostumbraba a echar cada vez que creía que se me había tratado mal o injustamente o cuando las cosas no eran como yo esperaba o quería: cuando tenía que hacer colas muy largas en la caja del supermercado, cuando la compañía aérea me perdía las maletas y tardaba días en recuperarlas, cuando la conexión a internet fallaba y la compañía no la reparaba con rapidez... Mi comportamiento se sustentaba en la creencia, inconsciente, de que el enfado y los gritos aceleraban y promovían la resolución del problema.

Quizá esto te recuerde a lo que sientes a veces cuando tu hijo/a adolescente deja su habitación hecha un desastre, a pesar de que le has dicho mil veces que tiene que dejarla ordenada; cuando llega tarde por la noche, a pesar de saber exactamente cuál es la hora límite; o cuando, por enésima vez, se levanta de la mesa sin recoger nada.

Con el tiempo, me di cuenta de que esa era una creencia totalmente errónea. No solo no era la única manera de resolver ciertas situaciones, sino que además era una manera muy ineficaz, que me generaba a mí muchas tensiones y malos rollos y, evidentemente, también a la otra persona, disminuyendo su propensión a querer colaborar y resolver la situación.

Las creencias o modelos mentales son el resultado de la educación que hemos recibido de la familia y del entorno sociocultural en el que hemos crecido, así como de las experiencias, repetidas o impactantes, que hemos tenido. Son como las estacas del elefante del cuento de Bucay. El problema de las creencias es que están tan arraigadas que muchas veces son inconscientes y no nos damos cuenta de su efecto. Al hacerlas conscientes, nos damos la oportunidad de poder contemplarlas y elegir conscientemente si son de utilidad en este momento concreto de la vida.

El neurocientífico chileno Francisco Varela afirmó que, en la edad adulta, la conciencia, el sentido que le damos a lo que ocurre, se desarrolla y cambia de dos maneras: por una parte, reconociendo/identificando, entendiendo y aceptando replantear los modelos mentales o marcos de referencia con los que damos sentido a la experiencia; y, por otra parte, suspendiendo los juicios y las ideas que tenemos sobre lo que ocurre y abriéndonos/entregándonos a un contacto más directo y pleno de la realidad.

Mindfulness nos ayuda a familiarizarnos con el funcionamiento de la mente y a poner el foco en el proceso de percibir las cosas. Por eso, es una buena manera de ir tomando conciencia de las

«gafas» o filtros que condicionan lo que vemos para, progresivamente, poder dejarlas de lado y usar cristales más adecuados y eficaces, que permitan una visión diferente, o, simplemente, cristales más claros y que no distorsionen tanto la percepción.

En el entorno o núcleo familiar, la capacidad de reconocer explícitamente los modelos mentales y los marcos de referencia que cada miembro de la pareja trae consigo y aporta es probablemente la única manera de identificar y dejar de lado prejuicios, creencias y hábitos ineficaces que generan sufrimiento. Además, eso permitirá no transmitirlos a la siguiente generación, dejando un espacio para que puedan emerger nuevas maneras de pensar y actuar, más adaptadas a los retos con los que se tengan que enfrentar. Hacer algo porque siempre se ha hecho así no es nunca una razón suficientemente buena.

Esta semana, si lo deseas, puedes reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas haces/dices de forma habitual porque tu madre o tu padre las hacían/decían?
- ¿Qué comportamientos tuyos reconoces en tus hijos? ¿Qué emoción suscitan en ti?
- ¿Qué juicios estás haciendo cuando algo te toca de forma intensa a nivel emocional?
- ¿En qué situaciones quieres tener razón y te resulta difícil considerar otros puntos de vista?

Puedes también elaborar una lista de los valores que consideras importantes para ser un buen progenitor. La lista puede empezar por «Para mí, ser un buen padre/madre es...». Si tu pareja completa su propia lista, puede ser interesante y enriquecedor para ambos compararlas y usarlas como base para un diálogo sobre vuestras visiones respectivas sobre lo que implica ser padres.

Las prácticas siguientes te ayudarán a seguir creando deliberadamente momentos de pausa y tranquilidad, a tener burbujas de paz en casa de forma cotidiana.



BURBUJA DE PAZ

20 respiraciones conscientes

Empieza siguiendo las indicaciones del ejercicio de atención a la respiración para adultos que figura en el capítulo I.

Una vez que hayas anclado la atención en la conciencia del cuerpo y en la sensación de la respiración y hayas observado varios ciclos de respiraciones, intenta mantener la atención en este proceso. Para ayudarte a mantener la atención y a aumentar el tiempo de práctica que realizabas hasta ahora, puedes contar las respiraciones que observas, conscientemente, hasta completar con plena atención 20 respiraciones, en ciclos desde 1 hasta 10 y desde 10 hasta 0. Si esto es muy difícil, puedes empezar contando desde 1 hasta 5 y desde 5 hasta 1.

Si en un momento notas que te has pasado del 10 o has perdido la cuenta porque la mente se ha distraído, deja pasar ese pensamiento y vuelve a comenzar sin dar importancia al contenido del pensamiento. No te critiques ni hagas ningún juicio sobre cómo estás haciendo la práctica, simplemente toma conciencia de que la mente se ha distraído e invítala amablemente a volver a la contemplación de la respiración. Con paciencia.

A medida que notes que te cuesta menos mantener la atención, podrás ir dejando de contar y simplemente prestarás atención al proceso. Intenta ir aumentando 5 minutos por semana el tiempo de práctica respecto al tiempo que le dedicaste en el capítulo 1.

Si lo deseas, puedes realizar este ejercicio usando la práctica guiada número 1 que figura en el audio que encontrarás en <www.esmindfulness.com> y contando 20 respiraciones al finalizarlo, después de que suenen las campanillas.

Comer una mandarina

Este es un ejercicio interesante para entrenar la conciencia plena al comer y empezar a prestar más atención a la forma en la que nos alimentamos. Todos hemos comido mandarinas en alguna ocasión y, si no es tu caso, quizá esta sea una oportunidad de probar esta fruta delicada y sabrosa por vez primera. Pero aunque la hayas comido ya otras veces, te invito a que te comas ahora una de manera totalmente consciente, como si fuera la primera vez, con interés y curiosidad, atendiendo a la explosión de sensaciones que se producen durante todo el proceso.

Empieza eligiendo una mandarina y observando su color y el brillo de la piel. Presta atención al olor y a la textura de la piel: ¿está fría?, ¿es lisa, rugosa, áspera o suave? Siente cómo esas sensaciones cambian, quizá se intensifican cuando empiezas a pelarla. Observa si la piel se despega fácilmente, si quedan hilos blancos o los gajos están limpios y relucientes. Siente la textura diferente de la mandarina desnuda, despojada de su «ropa». Nota cuántos adjetivos surgen en la mente y describen la experiencia de comer esa mandarina de la manera más precisa y detallada posible. Toma conciencia de los pensamientos que surgen asociados a las

sensaciones que vas percibiendo, poniendo en práctica el esquema del triángulo de atención que vimos en el capítulo anterior. Cuando sea el momento, desgaja la mandarina y ve comiéndotela despacio, gajo a gajo, manteniendo la atención en las sensaciones y también en las emociones y pensamientos que van emergiendo durante todo el proceso. Observando la apariencia de cada gajo, su textura y olor; el sabor al morderlo y masticarlo, notando si hay pepitas y el momento en el que el sabor desaparece de la boca y el paladar.

Te recomiendo que hagas este ejercicio preferiblemente durante la temporada en la que hay mandarinas (de noviembre a marzo y a veces, puntualmente, también en octubre y abril) y que uses para ello mandarinas de buena calidad, a ser posible, compradas en un comercio que garantice un ciclo de distribución corto, lo más directo posible del productor, para que la fruta mantenga todo su sabor. En los meses en los que esa fruta no esté disponible, puedes realizar este ejercicio usando otros frutos sencillos y cotidianos como, por ejemplo, una pasa, una manzana o una fresa. Una opción para hacer repeticiones del ejercicio con los niños y entrenarles en el hábito de comer con plena conciencia es alternar alimentos naturales con algún *snack* elaborado y atractivo como un minibocadillo, una magdalena o una chuchería de gelatina (ositos u otras formas), procurando siempre que sean lo más saludables posible.



Aunque en cada capítulo te propongo algunas prácticas informales nuevas que puedes hacer para investigar el tema que se trata en él, puedes también seguir realizando alguna de las prácticas informales propuestas en los capítulos anteriores si te han parecido interesantes. Eso te permitirá ir convirtiéndolas en rutinas conscientes de tu vida cotidiana.

Suelta y relaja

En el capítulo anterior te invitaba a practicar HAZ UNA PAUSA. Esta nueva indicación es una invitación a ir un poco más allá en esos momentos de pausa, notando aquellas tensiones físicas o mentales, puntos de sensación más intensa que hay en el cuerpo (o también juicios o pensamientos recurrentes de los que no podemos desprendernos), y expresando internamente la intención de soltar todo lo que sea posible, de relajar y dejar ir. Observando qué efecto produce en el cuerpo o en la mente esa intención de soltar, de relajar todo lo que sea posible.

Conciencia del ritmo personal

Presta atención al ritmo en que los diferentes miembros de la familia hacen las cosas: comer, caminar por la calle, arreglaros antes de salir de casa, hacer una tarea. Muchas veces tendemos a imponer nuestro ritmo personal a los demás, en particular a los niños. Intenta suspender el juicio de que tu ritmo es el más adecuado y aceptar la forma en que la otra persona hace las cosas y, si puedes, trata incluso de adaptarte a su ritmo. Observa qué ocurre al ser más flexible en esos momentos que compartes con tu pareja y/o con tus hijos, especialmente en los momentos de transición. Toma conciencia de las ventajas que supone hacer las cosas con un ritmo diferente al que sueles hacerlas tú, y también, hacerlas de forma más sincronizada con la otra persona. Un buen momento para practicar puede ser al caminar hacia el colegio por la mañana.

Saborear momentos

Presta atención a los momentos agradables de tu jornada y permítete estar completamente presente y saborearlos, realizando incluso una pequeña pausa si puedes para tomar conciencia de las sensaciones físicas que experimentas.

Algunas sugerencias: mientras abrazas a tus hijos o a tu pareja, en las conversaciones en el desayuno o en la cena, cuando tus hijos te cuentan algo al salir del colegio con gran excitación, al sentir la luminosidad del sol o su calor en la cara o tomar conciencia de la belleza de la naturaleza o de un paisaje, al acabar una tarea y poder descansar, al tomar un té o un café. Comparte esta experiencia con tus seres queridos; quizá cuando compartáis algún momento en el que les veas disfrutar, invitándoles a que ellos saboreen también momentos de su día.

Cultivar la flexibilidad

La vida a menudo nos depara sorpresas, situaciones que no dependen de nosotros, que no nos gustan, pero que debemos afrontar. Ser capaces de aceptarlas con apertura es ciertamente una habilidad muy útil que puede entrenarse de forma cotidiana de diversas maneras. Aunque a continuación te sugiero dos momentos concretos, puedes extender esta práctica a otras situaciones que identifiques en tu vida cotidiana y en la de los niños de tu entorno:

Tomar conciencia de las preferencias al comer: la próxima vez que vayas al restaurante reconoce las preferencias que surgen de forma espontánea al mirar el menú y los juicios que hay detrás de ellas. Explora las características de esa elección: es lo que pides siempre, es algo muy pesado o graso o, por el contrario, lo eliges porque te parece ligero y crees que te sentará mejor.

Elige incluso, si quieres llevar más lejos el experimento, algo diferente a esa primera preferencia, tal vez el plato siguiente de la lista para que la elección sea aleatoria o quizá el plato que menos te atraiga para abrirte a la experiencia de probar algo diferente y ver qué descubres.

Tomar caminos diferentes en un trayecto habitual, por probar experiencias nuevas: por ejemplo, al ir al colegio con los niños (o al trabajo, o al gimnasio, si lo haces solo). Si haces este ejercicio con niños y son suficientemente mayores como para orientarse, puedes implicarlos en esta actividad para que durante varios días cada uno de vosotros proponga un trayecto diferente, responsabilizándose de alcanzar el destino deseado. Esos trayectos pueden ser momentos de práctica de atención, que permitan observar qué descubrimientos se realizan: árboles, casas bonitas, tiendas interesantes, jardines...



Pongo en la maleta

Este juego de memoria es especialmente adecuado para viajes en coche o excursiones a pie. Cuantos más jugadores, mayor dificultad tendrá cada ronda, ya que se trata de que cada participante, por turno y siempre en el mismo orden, vaya indicando lo que pondría en la maleta común que se está haciendo para irse de viaje tras repetir todo lo que ya contiene, en el orden en que se ha ido metiendo. Puede meterse en la maleta todo aquello que los participantes deseen, sean objetos cotidianos o cualquier otra cosa que se les ocurra (árboles, pájaros, coches, la luna...).

Por ejemplo: en el caso de ser tres los participantes, el juego podría seguir la siguiente secuencia:

Ronda 1: Jugador 1: Pongo en la maleta unos tejanos. Jugador 2: Pongo en la maleta unos tejanos y una pelota de fútbol. Jugador 3: Pongo en la maleta unos tejanos, una pelota de fútbol y un bote de mermelada.

Ronda 2: Jugador 1: Pongo en la maleta unos tejanos, una pelota de fútbol, un bote de mermelada y una tostada. Jugador 2: Pongo en la maleta unos tejanos, una pelota de fútbol, un bote de mermelada, una tostada y un helicóptero. Etcétera.

A medida que los participantes se van equivocando o no se acuerdan de algún objeto (se puede ayudar o dar pistas si se desea porque lo divertido es jugar), van siendo eliminados. El juego se acaba cuando solo queda un jugador o cuando los niños se cansen del juego.

Caricias en el antebrazo

Este es un juego delicioso que no requiere ningún material y se puede jugar en cualquier sitio. En mi experiencia, gusta incluso a adolescentes de hasta 15 años, al menos a aquellos que ya habían jugado siendo más pequeños. Se juega por parejas y pueden hacerse varias rondas, alternando con un tercer jugador o intercambiando parejas si el grupo es de más de tres personas. Tiene también la ventaja de que el adulto puede ser participante observador lo cual hace que esta actividad sea muy democrática y permite que los niños puedan tener un papel de mayor responsabilidad y guiar el juego.

El participante observador debe arremangarse, dejando todo el antebrazo descubierto hasta un poco más arriba del pliegue interno del codo y cerrar los ojos. El participante guía recorrerá con su dedo índice toda la cara interna del antebrazo, empezando por la muñeca, en la base de la palma de la mano, y hasta la raya de pliegue que se forma cuando flexionamos el brazo. El observador deberá decir STOP cuando sienta que el dedo ha alcanzado esa parte. Anotará punto si ha acertado lo cual puede verificarse si al flexionar el brazo, el dedo índice del guía queda atrapado justo en el pliegue. A medida que el observador va adquiriendo mayor experiencia, el guía puede jugar con la presión y la velocidad de recorrido del dedo para intentar confundir la percepción sensorial del observador.



PELÍCULA: *Atrapado en el tiempo* (Harold Ramis, 1993). Duración: 1 hora y 41 minutos.

Phil, el arrogante hombre del tiempo de una cadena de televisión, va un año más a Punxsutawney, un pequeño pueblo de Pennsylvania, a cubrir la información del festival del Día de la Marmota. En el viaje de regreso, Phil y su equipo se ven sorprendidos por una tormenta que los obliga a regresar a la pequeña ciudad. A la mañana siguiente, al despertarse, comprueba

atónito que comienza otra vez el Día de la Marmota. Se ve condenado a revivir una y otra vez el mismo día, en el que todo se repite, excepto su percepción de que lo que le sucede en cada momento ya lo ha vivido. Progresivamente va probando diversas actitudes y comportamientos y aprendiendo de la experiencia, lo que le llevará a reexaminar su vida, sus valores y sus prioridades.

En esta película podemos ver de manera muy gráfica cómo, aunque aparentemente las situaciones sean las mismas, existe siempre la posibilidad de vivirlas de manera diferente, logrando, por tanto, aprender de ellas y, eventualmente, ver que pueden ocurrir de manera muy distinta y nueva.



LAS EMOCIONES O EL COLOR DE LAS GAFAS CON LAS QUE PERCIBIMOS LA REALIDAD.

Desarrollando la inteligencia emocional de forma práctica

Inteligencia emocional: la habilidad de observar las emociones propias y las de otras personas, de distinguir y de usar esa información para orientar el pensamiento y las acciones.

Peter Salovey y John D. Mayer,
psicólogos (1990)

En el capítulo anterior exploramos el tema de la percepción y vimos cómo los juicios y diferentes sesgos y filtros afectan la manera en que percibimos las cosas y condicionan, también, la manera como reaccionamos ante ellas. En este capítulo hablaremos de las emociones, que desempeñan un papel muy importante en todo ese proceso.

Muchos padres se preguntan por qué sus hijos siguen haciendo determinadas cosas, como por ejemplo molestar a sus hermanos pequeños, negarse a hacer los deberes, dejar su habitación desordenada o mentir cuando los padres saben que están mintiendo y ellos saben que les van a castigar. Es esos momentos, a menudo, piensan que quizá no han sabido poner suficientes límites o que no han sido bastante estrictos a la hora de establecer las consecuencias que esos malos hábitos tenían para sus hijos. Pero la respuesta correcta en muchos casos es simplemente que «el niño se comporta de esa manera porque se ve atrapado por la emoción de ese momento», como nos pasa a todos algunas veces.

Hoy en día los psicólogos infantiles están de acuerdo en que el desarrollo progresivo de la capacidad de regular las emociones, es decir, de expresarlas de manera constructiva en vez de impulsiva y/o hiriente para los demás es el factor crítico de la salud psicológica de los niños.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

El concepto de inteligencia emocional se divulgó y popularizó enormemente a partir de 1995, después de que el psicólogo estadounidense Daniel Goleman publicara su libro del mismo título.

De forma sencilla:

$$\begin{array}{c} \text{Inteligencia emocional} = \text{Conciencia emocional} \\ + \\ \text{Capacidad de regular las emociones} \end{array}$$

Curiosamente, *más* de veinte años después, aunque todo el mundo sabe lo que es la inteligencia emocional, todavía se practica relativamente poco: sigue habiendo poca conciencia emocional y, sobre todo, poca capacidad de manejar y regular las emociones difíciles que surgen en momentos de tensión y de contrariedad. Este es un buen ejemplo de cómo el conocer o saber cosas desde un punto de vista teórico o mental/intelectual no implica que seamos capaces de integrarlas realmente y llevarlas a la práctica. Es también lo que ocurriría si un niño leyese un libro sobre cómo ir en bicicleta o escuchase las indicaciones de un adulto: eso no sería nunca suficiente para que aprendiera a ir en bicicleta. Para saber ir en bici, un niño tendrá que subirse en una y practicar. Lo mismo ocurre, por ejemplo, cuando a uno le explican el efecto embriagador que pueden provocar ciertas dosis de alcohol; eso no permite sentir dicho efecto y «entenderlo» desde la experiencia como menciona Anthony de Mello en uno de sus textos. Quizá por eso sea prácticamente inevitable que muchos adolescentes vivan esa experiencia en algún momento, a pesar de todas las indicaciones y prevenciones que reciben de sus padres. Una forma poderosa de aprender, quizá la más poderosa, es haciendo.

De la misma manera que los niños aprenden a escribir, leer y contar, conocimientos que probablemente todos coincidimos en considerar básicos para funcionar en la vida, es esencial que aprendan a observar e identificar sus emociones y también a no dejarse llevar por ellas y a recuperar el equilibrio cuando experimentan emociones desagradables o aflitivas que les desestabilizan.

En realidad, las emociones, incluso las que resultan incómodas, son extremadamente útiles. Influyen en las personas orientando la atención, un recurso limitado, hacia lo que es importante y

facilitan el aprendizaje, reforzando el proceso de creación de recuerdos y memorias, promoviendo comportamientos y favoreciendo el contacto social o la evitación. Además, contribuyen a nuestro desarrollo moral. La ciencia ha descubierto que personas que, tras un accidente o enfermedad, habían sufrido daños en las zonas del cerebro donde se manejan las emociones tenían dificultades en recordar acontecimientos del pasado o en tomar decisiones sencillas de la vida personal o social cotidiana, como escoger fecha para concertar una cita con el médico. También podían tener comportamientos desinhibidos y poco amables, aunque anteriormente hubieran sido personas corteses y educadas.[4]

A un nivel emocional primario podemos describir lo que sentimos como agradable/desagradable, comodidad/incomodidad, calma/tensión, o incluso en términos de bienestar/malestar. A un nivel más detallado, el psicólogo Paul Ekman, que estudió durante muchos años la expresión facial de las emociones en diferentes culturas y sociedades del planeta, concluyó que existen seis emociones básicas y universales que todos los seres humanos expresamos facialmente de la misma manera: el miedo, la rabia o ira, la tristeza, el asco, la sorpresa y la alegría. Otras emociones como la vergüenza, la culpa, el orgullo, los celos o el desprecio se considerarían secundarias y resultado de la influencia social o de la cultura.

DESARROLLANDO LA CONCIENCIA EMOCIONAL

Una buena manera de empezar a familiarizarnos con las emociones que experimentamos es centrarnos en las emociones básicas y universales. Podemos observar en nosotros y en los demás cómo dichas emociones se expresan en la cara, qué sensaciones físicas aparecen en el cuerpo asociadas a ellas, así como los comportamientos habituales que se derivan de ellas. Podemos empezar a darnos cuenta del efecto que las emociones de los demás tienen en nosotros, ya que, gracias a las neuronas espejo, todos tenemos la capacidad de identificarnos emocionalmente con las otras personas. Sin embargo, una cosa es identificar la emoción que está sintiendo otra persona y otra muy distinta dejarse llevar o contagiar por ella. Hablaremos con más detalle de ello en el capítulo 5.

Al observar con atención lo que sentimos con cada emoción, nos daremos cuenta de que la experiencia de algunas emociones que solemos denominar «negativas», como el miedo o la rabia, es relativamente desagradable. Por un lado, sentimos sensaciones incómodas en el cuerpo (tensión muscular o contractura en la espalda, agitación, nudo en el estómago, palpitaciones, falta de aire, etc.) y, por otro, nos vemos impelidos a actuar de formas que no siempre resultan adecuadas o

que, después, en algunas ocasiones, hacen que nos sintamos mal, por ejemplo, huyendo o escondiéndonos, en el caso del miedo, o gritando o atacando, en el caso de la rabia.

Por el contrario, la experiencia de las emociones que se suelen denominar «positivas», como la alegría, es agradable (producen en el cuerpo una sensación de energía, ligereza, relajación, mariposas en el estómago) y nos hace sentir bien.

Si sigues observando con interés, quizá te des cuenta de que la forma en que te relacionas con las emociones tiene que ver con el hecho de que sentir las te resulte agradable o desagradable. Cuando la emoción es desagradable, ¿la acoges con interés y la aceptas o por el contrario, la rechazas, la niegas, la reprimes o la escondes? Quizá también hagas eso mismo cuando alguien cercano, tus hijos o tu pareja, experimenta ese tipo de emoción.

Sin embargo, sea cual sea la experiencia de cada emoción, agradable o desagradable, debemos tener en cuenta que todas ellas son útiles y cumplen una función esencial. Así pues:

- El miedo nos permite identificar peligros, promoviendo el que podamos escondernos o huir de ellos.
- La rabia nos ayuda a defendernos o a proteger a personas más débiles o indefensas, a establecer límites o eliminar obstáculos. Favorece comportamientos que requieren una alta carga energética, movilizar fuerza, como el defenderte si te atacan, el mover cosas o el defender tus ideas.
- La tristeza tiene como función elaborar pérdidas y transitar los procesos de duelo. Es una emoción fundamental porque todos sufrimos pérdidas más o menos importantes, materiales e inmateriales, en la vida: personas queridas que desaparecen de nuestro entorno porque mueren o simplemente porque se mudan a un país lejano (el mejor amigo de colegio de tu hijo de 10 años, por ejemplo), trabajos, objetos importantes por su valor material o sentimental que se rompen, se extravían o nos roban, sueños que nunca se realizarán y a los que debemos renunciar.
- El asco nos permite detectar alimentos en malas condiciones o sustancias tóxicas y protegernos de su ingesta, aunque también se sostiene en el rechazo de todo aquello que amenaza los valores y las pautas morales dominantes en un determinado contexto social.
- La sorpresa facilita reacciones adecuadas en situaciones novedosas o inesperadas.

MANEJANDO EMOCIONES DIFÍCILES CON MINDFULNESS:
LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Todos experimentamos emociones intensas y aflitivas en algún momento, y saber regularlas y manejarlas de forma adecuada es sencillamente una habilidad que puede aprenderse, y cuanto más pronto se aprenda mejor.

Es importante recordar que los niños no desarrollan la capacidad de autorregular las emociones hasta más o menos los 7 años. Por eso, la mejor manera de lograr que los bebés o los niños pequeños que están teniendo una alteración emocional intensa recuperen la calma es abrazándolos y permitiendo que vayan sincronizando su ritmo cardíaco y respiratorio a través del contacto y la conexión física con el adulto. A medida que su crecimiento avanza, son capaces de ir desarrollando mecanismos más sofisticados de relacionarse con sus sentimientos y calmarse, pasando de modos sencillos, como por ejemplo chuparse el dedo, a poder etiquetarlos y compartirlos. El papel de los adultos —padres, cuidadores o educadores— es esencial para guiarles y encarnar esa habilidad de forma que el niño pueda aprender por imitación.



Una manera muy visual de mostrar a los niños el efecto de la alteración emocional, y sobre todo de las ventajas de regular las emociones, es usando una de esas bolas de nieve que tienen una figura dentro y estableciendo paralelismos. Hay algunas preciosas y muy divertidas y yo las uso con frecuencia, incluso en mis clases con adultos. Al agitarlas, la purpurina o microbolitas que flotan en el líquido de ese tipo de bolas se ponen en suspensión y crean el efecto de nieve que, poco a poco, al dejar de agitar, va asentándose en la parte baja. La nieve aquí simbolizaría la emoción. Cuando la nieve está en suspensión, en general la figurita que está dentro de la bola no se puede ver o se ve de forma muy difusa. Esto correspondería a la confusión y falta de claridad que uno siente al estar dominado por una emoción intensa; la rabia, por ejemplo. Y, cuando la nieve ya se ha asentado (la emoción se ha regulado), el agua que contiene la bola está transparente y se puede ver con claridad. Un niño que todavía no dispone de un lenguaje suficientemente preciso como para describir su experiencia emocional sí podrá, en cambio, compartirla a través de la bola de nieve, moviéndola mientras sienta agitación y atendiendo a su respiración hasta que la nieve de la bola (la emoción) se haya asentado completamente.

Un ejercicio sencillo y también aceptablemente inocuo para inducir una experiencia de alteración tanto física como emocional sobre la que poder explorar y practicar el tema de la regulación emocional es invitar al niño a realizar varios giros rápidos sobre sí mismo, como hacen los derviches, recomendándole que preste atención para no caerse y permaneciendo cerca por si pierde el equilibrio. Al acabar de girar, se le puede pedir que describa cómo se siente (es probable que tenga una sensación rara, esté mareado o tenga la impresión de que todo sigue moviéndose) y preguntar si, desde ese estado, se sentiría cómodo teniendo que resolver un

problema o teniendo que hacer algo importante (un examen o los deberes del colegio por ejemplo), o preferiría hacerlo desde un estado de mayor calma.

A continuación y mientras todavía siente una cierta agitación, se le puede proponer sentarse, cerrar los ojos y guiarle en una práctica corta de atención a la respiración como la que vimos en el capítulo 1. Al finalizar, y después de que abra los ojos, se le vuelve a preguntar cómo se siente. Esta vez probablemente sienta calma y tranquilidad. En ese momento se le preguntará con cuál de las dos sensaciones preferiría tener que hacer algo importante. También se podrá dialogar con él sobre el paralelismo que hay entre lo que observa en la bola de nieve y lo que siente él mismo, en la mente y en el cuerpo.

Sin embargo, la forma más eficaz de que los niños vayan aprendiendo a regular las emociones aflitivas es acompañándolos y guiándolos con plena conciencia y amor en los momentos reales en los que las experimentan, de manera que ellos puedan progresivamente interiorizar respuestas eficaces y adecuadas en situaciones concretas.

Hace unos años acompañé a mi hermana Sonia a recoger a sus hijos al colegio en coche. En la confusión del clásico atasco que se suele formar en las puertas de los colegios y con las prisas por salir de allí con rapidez y liberar espacio, la mano de mi sobrina pequeña Alexia, que en aquella época tendría unos 7 años, quedó aprisionada en la puerta de atrás del coche en el momento de cerrarla. Solo fueron unos breves instantes, el tiempo que transcurrió entre que oímos sus gritos y mi hermana volvió a abrir rápidamente la puerta para liberarla, pero fue doloroso y la niña se asustó mucho (nosotras también, por cierto). En cuanto el coche arrancó, empecé a hablar con Alexia en un tono calmado, explicándole que había sido un accidente y que, evidentemente, su madre no tenía intención de hacerle daño. Además, reconocí explícitamente que la mano debía dolerle y que probablemente se había asustado, aspectos que ella confirmó entre hipidos. Después le propuse que nos ocupáramos juntas de todo aquello, invitándola a seguir mis indicaciones. Le expliqué que las dos íbamos a ir abriendo y cerrando la mano, ella la que se había quedado pillada en la puerta, acompañando el movimiento con la respiración: al cerrar la mano y apretar los dedos, inspiraríamos por la nariz, y al abrir la mano y extender los dedos, exhalaríamos, también por la nariz. Después de que el movimiento y la respiración se sincronizaran, la invité a ir progresivamente prestando atención a la sensación de la respiración en la zona de la nariz, y a observar cómo el ritmo iba cambiando. La verdad es que apenas dos calles más lejos, Alexia se había calmado y la mano casi no le dolía. Al llegar a casa le pusimos un poco de hielo en la mano y elogiamos lo bien que había manejado una situación difícil.

Por fortuna ese fue un accidente sin grandes consecuencias, como muchos de los que suceden cada día en todas las familias, pero permitió que Alexia empezara a integrar tempranamente y en «vivo y en directo» varias cosas importantes:

- A veces, en la vida ocurren accidentes y no pasa nada, no es grave.
- Cuando experimentamos dolor, sea físico o emocional, todas las personas (incluidos los niños) tenemos recursos propios para afrontarlo e, incluso, aliviarlo.
- Atender a la respiración y observar las sensaciones físicas que surgen en esos momentos difíciles, reconociéndolas y abriéndonos a ellas, aunque sean incómodas, en vez de luchar y tratar de que desaparezcan, es la mejor manera de manejar el dolor.

Un ejemplo estupendo de la capacidad de aprendizaje y traslación a otros contextos que tienen los niños es lo que le ocurrió a Paloma, una niña de 8 años que participó en un curso de mindfulness para niños que facilité hace unos años. Unas semanas después de finalizar el curso, me encontré a su padre por casualidad por la calle. Se alegró de verme y me dijo que llevaba días queriendo llamarme para contarme algo muy interesante. Parece ser que la niña tenía pesadillas nocturnas frecuentemente y que, en esas ocasiones, solía despertar a sus padres y pedirles que la dejaran dormir el resto de la noche con ellos. Hacía pocos días, una mañana al desayunar, Paloma les había contado que esa noche había tenido una pesadilla. Ellos se extrañaron de que no les hubiera despertado como hacía habitualmente y ella les contó que se le había ocurrido que, si prestaba atención a la respiración, como había practicado durante el curso, a lo mejor se le pasaba el miedo. Evidentemente, yo nunca le había dicho que recurriera a la respiración cuando tuviera pesadillas, entre otras cosas, porque ni siquiera lo sabía. Ella lo había hecho de motu proprio.



La regulación emocional con mindfulness en tres pasos: PARAR, RELAJAR y ABRAZAR:

1. **Reconocer** la emoción del momento cuando surge, notando las sensaciones en el cuerpo; por ejemplo, «hay enfado en mí».
2. **Aceptar** la emoción (enfado, rabia) sin entrar en pensamientos de por qué y para qué, simplemente aceptándola como la experiencia del momento, como algo natural y que acabará pasando.
3. **Acoger** con mindfulness esta experiencia, como si abrazaras con una atención abierta y acogedora tanto la emoción como las sensaciones del cuerpo, sin juzgar ni juzgarte durante un

momento. Si es posible, respirando de forma consciente unos instantes. Dándote un momento de PAUSA para CUIDARTE. Creando una burbuja de paz que incluya esa emoción.

Sugerencias prácticas para acompañar y guiar a los niños en el descubrimiento de su mundo emocional

Para finalizar este capítulo, te dejo seis ideas que pueden serte útiles a la hora de poner el foco de atención en el desarrollo de la inteligencia emocional en el entorno de niños y jóvenes:

1. Pasar tiempo con el niño y reconocer y estar dispuesto a adaptarse a su estado emocional cambiante cuando sea oportuno, reconociendo que es normal y saludable. Por ejemplo, si está alegre y activo, poner música y bailar; si está triste, expresarle cariño y comprensión, sin infravalorar o escamotear esa emoción.
2. Leer cuentos que permitan introducir un vocabulario emocional preciso y acoger todo el espectro de las emociones, sean agradables o desagradables, sin introducir juicios que puedan reprimir o estigmatizar como «malas» o «inconvenientes» emociones como la rabia o la tristeza.
3. Ayudarles a expresar sus emociones y a clarificar sus intenciones con indicaciones prácticas del tipo: «Veo que tienes la cara contraída y los puños apretados, como si estuvieras enfadado. ¿Por qué no te sientas conmigo y me cuentas qué pasa?», «No puedo entender lo que intentas decirme si lloras al mismo tiempo. Respira profundamente. Respira de nuevo y, cuando recuperes la calma, dime qué necesitas» o «Me doy cuenta de que estás frustrado. Dime, por favor, cómo puedo ayudarte».
4. Reconocer y honrar sus emociones, mostrando empatía y proponiendo maneras efectivas de manejar la experiencia desagradable, pero sin intentar que la emoción desaparezca antes de que el niño haya sido capaz de manejarla. Un ejemplo de conversación con un niño pequeño podría ser: «Siento que te hayas caído y hecho daño en la rodilla. Quizá te has asustado, ¿verdad? Y la rodilla debe dolerte bastante. ¿Qué te parece si le doy un besito y tú le envías cariño mientras respiras hasta que te sientas mejor?».
5. Crear un rincón de paz. Una manera de promover que los niños acepten y se tomen el tiempo necesario para manejar las diferentes emociones difíciles que, como todas las personas, sienten en algún momento es creando un espacio físico específico para ello, sea en casa o en el aula. Este espacio puede considerarse un «rincón de paz» en el que el niño pueda familiarizarse con sus emociones aflitivas y manejarlas, recuperando la calma y el equilibrio cuando se haya desestabilizado emocionalmente. Ese rincón puede disponerse de manera que sea un lugar verdaderamente agradable y apacible: con cojines, con alguno de los muñecos favoritos del niño, con dibujos que él mismo haya realizado, con música relajante, con algún cuento sobre emociones, incluso, eventualmente, con alguna fruta o bebida. Conviene explicarle al niño, cuando está calmado, claro, que ese es un espacio seguro para él y que puede pasar allí todo el tiempo que necesite hasta calmarse. Cuando él considere que está preparado, podrá volver a interactuar con los otros niños o adultos. Ese rincón de paz físico, delimitado en el espacio, es una manera de facilitar que el niño conecte, a través de la atención y la respiración, con ese otro «rincón de paz», más inmaterial, que está en su interior.
6. Ayudarles a cultivar deliberadamente y de forma temprana emociones agradables. La psicóloga americana Barbara Fredrickson, que ha publicado numerosos libros y artículos científicos sobre las emociones positivas, concluía en un estudio publicado en 2003 que las personas que crecen de forma sana y armoniosa son aquellas que tienen un ratio de 3:1 entre las emociones positivas y negativas que experimentan cada día. Aunque la validez científica de esta teoría ha sido cuestionada recientemente, la verdad es que tenerlo en cuenta me parece una buena manera de poner el foco de atención en el hecho incuestionable de que cuando la negatividad está demasiado presente en la vida no somos felices ni nos sentimos bien.

Según Fredrickson, las diez emociones positivas que tienen un mayor impacto en el bienestar son: la alegría, la gratitud, la serenidad, el interés (o capacidad de sentir curiosidad y fascinación por las cosas), la esperanza, el orgullo (no confundir con soberbia; cuando esta emoción se equilibra con la humildad, permite a las personas reconocer, atribuirse y celebrar los logros que resultan de un esfuerzo genuino y de un trabajo duro, favoreciendo la autoestima), la capacidad de diversión y regocijo, la inspiración, el asombro y el amor.



Exploración corporal corta para adultos (20-25 minutos)

A menudo, abstraídos en el ritmo frenético que la vida moderna nos impone, no somos conscientes de las tensiones y del cansancio que acumulamos en el cuerpo hasta que recibimos avisos físicos serios como contracturas o dolores o caemos enfermos. Este ejercicio, una de las prácticas formales de referencia del programa MBSR de entrenamiento para adultos que desarrolló Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts a finales de los años setenta del pasado siglo, es muy útil para cultivar la plena atención en el presente y, sobre todo, para familiarizarse con las sensaciones físicas y desarrollar conciencia sensorial y emocional y, también, amabilidad hacia uno mismo. Favorece que la atención se ancle progresivamente y descansa en el cuerpo, aceptando la experiencia tal y como es. Así, poco a poco, va emergiendo una conciencia más precisa y abierta del estado del cuerpo en cada momento y una comprensión directa de cómo dicho estado va evolucionando y cambiando a medida que se va aquietando la actividad mental, normalmente centrada en el pasado o el futuro. Esta es una práctica de regeneración y recuperación tanto de la mente como del cuerpo y es recomendable realizarla tumbados, preferiblemente en el suelo, sobre una esterilla o manta, en el caso de los adultos. Aquí te presento una versión simplificada y más corta de esta práctica que en su versión original suele durar unos 40 minutos.

Una vez tumbado en el suelo, puedes permitir que tus ojos vayan cerrándose suavemente, dejar que los brazos se sitúen a lo largo del cuerpo, con las palmas hacia arriba, si es posible, y comprobar que las piernas están estiradas y que los pies caen sin tensión hacia los lados. Cuando estés preparado, observa cómo te sientes ahora, sin dejarte llevar por pensamientos de otros momentos o de otros lugares.

Ve sintiendo progresivamente todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, los costados, la

parte delantera y la parte de atrás. Notando cómo se reparte el peso, tomando conciencia quizá de puntos de contacto más intenso en los talones, en las nalgas, en la espalda o en la cabeza.

Preparándote para seguir las indicaciones lo mejor que puedas y observar las sensaciones en el cuerpo mientras dejas que los pensamientos críticos o de juicio que puedan surgir desaparezcan por sí mismos sin darles mayor relevancia.

Puedes ajustar la postura si es necesario para que sea cómoda y estable y, cuando creas conveniente, CONGELARLA, tomando el firme propósito de intentar, en la medida de lo posible, mantener esa postura sin moverte... para mantener el foco de atención lo más estable posible.

Recuerda que si en algún momento tienes que moverte o reaccionar a alguna sensación puedes hacerlo despacio, siendo consciente de que lo estás haciendo y manteniendo la atención en las sensaciones que se producen durante el movimiento.

Deja que tu atención descansa simplemente en la conciencia de la sensación de la respiración en el cuerpo, en la observación de la entrada y de la salida del aire. A SU RITMO NATURAL, sin intentar controlarlo o cambiarlo, notando cómo el abdomen se hincha y se deshincha como si fuera un balón. Si tienes dificultad en notarlo, puedes seguir el movimiento poniendo la palma de una mano encima del abdomen.

A continuación, podrás ir enfocando la atención, como si fuera el haz de luz de una linterna potente, secuencialmente en cada una de las siguientes partes de cuerpo mientras observas qué sensaciones notas en ellas al prestar atención, acogiendo y aceptando esas sensaciones tal y como sean, precisamente porque ya las estás experimentando.

- Los dos pies
- Las dos piernas, enteras, desde el tobillo hasta la cadera
- La zona del abdomen y el pecho
- Los dos brazos, enteros, y con más detalle, las manos
- Las nalgas
- La espalda y el cuello
- La cara y la cabeza

Al prestar atención, en algunas partes notarás sensaciones intensas; en otras, sensaciones muy sutiles o, quizá incluso, puede que no haya sensaciones, especialmente al principio de tu práctica. Asimismo, a veces notarás sensaciones agradables y placenteras como, por ejemplo, cosquilleos o pulsaciones o relajación y en otras, sensaciones desagradables o incómodas como tensiones o picores o frío. Ten en cuenta que da igual la sensación que notes, eso no es

lo importante. Lo esencial es darte la oportunidad de observar esa parte del cuerpo, con interés y curiosidad, con amabilidad.

Si deseas practicar este ejercicio con niños, una buena opción puede ser realizarlo por la noche, cuando estén ya en la cama y listos para dormir. Intenta acortar ligeramente el ejercicio para que dure unos 10-12 minutos como máximo. Aunque esta práctica no es realmente una relajación, es frecuente que ese sea el estado que surge tras varios minutos de enfocar la atención en el cuerpo y observar las sensaciones tal y como son, sin luchar contra ellas o querer que sean diferentes. Por ello, es una excelente manera de que los niños se centren y se calmen después de un día lleno de actividades y excitación, y se preparen para dormir tranquilamente. En el caso de que el niño experimente alguna sensación (o emoción incómodas), permitirá que la evidencie, lo que le dará la oportunidad de poder hablar de ello.

Esta es la práctica número 3 del audio que podrás escuchar en www.esmindfulness.com.

Exploración del cuerpo, para niños, practicando agradecimiento

Hay una pequeña variación a este ejercicio que a mí me gusta mucho porque enfatiza de manera explícita la dimensión de amabilidad que deseamos promover como parte esencial de la plena conciencia. Consiste en ir cultivando agradecimiento y amabilidad hacia el propio cuerpo, en cada una de las partes, a la vez que se desarrolla conciencia sensorial. Con niños pequeños esta puede ser una opción adecuada para mantener su atención durante 10 minutos sin que el observar sensaciones se haga excesivamente pesado para ellos.

La estructura de esta práctica es esencialmente la misma que he descrito antes, pero al finalizar la observación de las sensaciones que surgen en cada parte al poner el foco de atención, se explora la posibilidad de agradecer a esa parte del cuerpo la función que ejerce y el apoyo que aporta a la persona, o al niño, para desarrollar diferentes actividades.

Por ejemplo:

Al acabar de observar las sensaciones en los pies, se les puede agradecer el hecho de que soportan el peso del cuerpo y la presión de los zapatos todo el día sin quejarse o que son fundamentales para correr, jugar al fútbol y saltar.

Al acabar de observar las piernas, se les puede agradecer el hecho de que permiten ir de excursión, nadar en el mar, ir en bici o en patinete, y que son fuertes y no se cansan fácilmente.

Al acabar de observar los brazos, se les puede agradecer que nos permiten dar abrazos o parar el golpe cuando nos caemos al suelo. También permiten jugar a baloncesto o a voleibol.

Al acabar de prestar atención a las manos, se les puede agradecer que nos permiten agarrar cosas o ir cogidos de la mano de un amigo o de papá o de mamá, dar palmas, comer, escribir y también acariciar.

Y así sucesivamente con cada parte del cuerpo.

Esta es la práctica número 4 y la encontrarás en <www.esmindfulness.com>.



Esta es una técnica que Mark Greenberg propone dentro del programa PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies), cuyo objetivo es que los niños de entre 3 y 7 años desarrollen la inteligencia emocional en las escuelas.

Se empieza contándoles la historia de una pequeña tortuga a la que no le gustaba ir al colegio y que se enfadaba cuando sus compañeros le quitaban el lápiz o se burlaban de ella. No sabiendo cómo manejar su enfado, decide ir a ver a una vieja y sabia tortuga para que le aconseje.

Esta le cuenta el secreto para saber manejar la rabia: «Tú ya tienes la solución en ti misma. Es tu concha. Cuando estés muy enfadada o sientas mucha rabia y no puedas controlarte, puedes meterte en tu caparazón. Cuando estés ahí dentro, podrás calmarte. Cuando yo estoy en mi caparazón, hago tres cosas —le dijo la anciana tortuga a la más joven—: primero me digo a mí misma “PÁRATE”, luego hago una respiración profunda o incluso varias si es necesario, y tercero me explico a mí misma cuál es el problema que me hace enfadar». Las dos tortugas practicaron juntas este sistema y luego la pequeña tortuga dijo que quería probarlo al día siguiente al volver a la escuela.

Después se le explica al niño que él también puede hacer algo parecido a lo que ha aprendido la pequeña tortuga. Simplemente, cuando sienta una emoción intensa y difícil (puede ser rabia, pero también miedo), puede abrazarse con los dos brazos, colocando ambas manos detrás en la espalda mientras baja ligeramente la cabeza hacia el pecho y cierra los ojos. Así podrá sentirse protegido como si estuviera dentro de su propio caparazón mientras hace una pausa, presta atención a la respiración, se explica a sí mismo cuál es el problema y poco a poco recupera la calma.

A veces, yo cuento una variante del cuento, más centrada en manejar el miedo, iniciando la historia con una pequeña tortuga que va a visitar a su abuela que vive al otro lado del lago y va a realizar el viaje por primera vez sola. Antes de salir, como tiene miedo de los peligros que puede encontrarse en el camino (algún zorro que quiera comérsela, una tormenta con lluvia y

muchos truenos, etc.), su mamá le explica que puede meterse dentro del caparazón y que allí hay un espacio interior de calma y seguridad. Después se explica la analogía de lo que el niño puede hacer si siente miedo en algún momento.



Abre y abraza

Esta indicación es una invitación para decir que sí a la experiencia interna de cada momento, sea la que sea, agradable o desagradable. Supone decir que sí a uno mismo tal y como es en ese instante, sin que haya nada que cambiar. Quizá en algunos momentos en los que has practicado HAZ UNA PAUSA has notado sensaciones intensas, incómodas, que seguían estando presentes aun después de expresar la intención de SOLTAR Y RELAJAR.

Practica ahora todo lo que puedas el abrirte completamente a esas sensaciones y aceptarlas tal y como son, sin querer cambiarlas o suprimirlas. Practica también el abrir la conciencia a la experiencia externa, suspendiendo el juicio, aceptando completamente las cosas que ocurren.

El termómetro emocional

Esta práctica informal tiene varias partes y está ideada para que los niños aprendan y practiquen conciencia emocional y puedan comunicar sus estados de una manera gráfica, usando imágenes o dibujos.

Puedes empezar seleccionando en revistas o internet, por tu cuenta o preferiblemente con los niños con los que quieras realizar este ejercicio, diversas imágenes que expresen las diferentes emociones básicas que hemos visto en este capítulo o, incluso, otros estados que sean habituales o significativos para tu entorno familiar; como preocupación, confusión, aburrimiento, actividad y movimiento, ganas de jugar y divertirse, ligereza y optimismo, etc. El proceso de seleccionar las emociones y las imágenes puede ser una ocasión de comentar y clarificar lo que cada emoción significa y de compartir ejemplos concretos en los que se ha experimentado en el pasado.

Una vez completada la selección, un primer ejercicio puede ser ordenar esas emociones/imágenes en una secuencia o graduación como si cada una fuera un grado de un

termómetro. Esto permitirá explorar la relación que hay entre las diversas emociones, los aspectos próximos y las diferencias.

Puedes elegir trabajar con todas las emociones que quieras y, además, las imágenes que uses pueden ir cambiando en el tiempo, pero es recomendable funcionar sobre una gama que facilite la elección —si la selección se tiene que hacer sobre 20 opciones diferentes, quizá sea demasiado complicado— a la vez que permita una cierta riqueza de matices. Probablemente, elegir entre 6 y 10 opciones sea más que suficiente para empezar.

Una vez definidas las emociones/imágenes, puedes usarlas como un ritual o juego habitual para chequear y expresar el estado de cada miembro de tu «tribu familiar» en momentos concretos: al salir de viaje, al ir o al volver del colegio, antes de hacer los deberes, antes de irse a dormir...

Identificar momentos desagradables es una oportunidad de poder regularlos y manejarlos de forma adecuada

Si prestas atención y te mantienes presente momento a momento en aquello que va ocurriendo, es más probable que te des cuenta rápidamente de cuándo una situación te está resultando desagradable o incómoda. Podrás tomar conciencia de los pensamientos o juicios que surgen y de las interpretaciones que haces y que te empujan a una cierta reacción o comportamiento. Pero podrás también sentir las sensaciones físicas (el ritmo del corazón, la sensación en el pecho o el estómago, la tensión en el cuello o en la espalda) y reconocer así la emoción desagradable que estás experimentando. Ahí es cuando podrás, con el tiempo y poco a poco, regularla con la práctica de mindfulness.



Identificando caras

Este es un juego sencillo orientado a que los niños se familiaricen con las expresiones faciales de cada emoción; inicialmente, se puede jugar con las emociones básicas y luego se pueden ir incluyendo progresivamente emociones más complejas. Se puede jugar de varias maneras.

Con material: consiguiendo imágenes de caras con expresiones de cada emoción y usando

esas imágenes para que los niños adivinen qué emoción expresa. En internet encontrarás muchas opciones, más o menos divertidas y adaptadas a diferentes edades.

Sin material: en un grupo, por turnos, cada niño y también el adulto que participa expresa facialmente una emoción y los demás deben adivinar cuál es. Esta versión tiene la ventaja de que no solo se trabaja la dimensión de reconocimiento en los demás, sino también la propia expresividad. Para expresar de la mejor manera posible la emoción, es conveniente dar la instrucción de conectar con un momento real en que se experimentó esa emoción.

Atención a sonidos

Esta es una actividad corta, pero muy completa, porque combina el hecho de prestar atención a diferentes sonidos, entrenando la concentración en estímulos de tipo auditivo, con la conciencia emocional, ya que cada niño puede experimentar emociones diferentes al oírlos. Yo suelo usar grabaciones que encadenan varios sonidos como, por ejemplo, el latido de un corazón humano, el sonido de la lluvia —empezando por una lluvia suave hasta llegar a una tormenta intensa con truenos—, el sonido del mar —evolucionando desde un chapoteo suave hasta el sonido de un mar más bravo—, el canto de pájaros o los sonidos de una selva tropical. También se puede incluir el canto de grillos o el redoble de tambores. Cada uno puede usar su imaginación para organizar el juego. Encontrarás mucha variedad de sonidos en internet o en grabaciones ya preparadas.

Se les pide a los niños que se tumben en el suelo, sobre una colchoneta o manta, y se dedican unos minutos de atención a la sensación de la respiración en la barriga (véase la práctica de atención a la respiración para niños en el capítulo I).

Después se les invita a permanecer callados y a prestar atención a los diferentes sonidos que van a escuchar, tomando conciencia de las emociones que provoque cada uno de ellos. Al acabar se puede comentar cómo ha sido la experiencia y, también, si han podido identificar a qué correspondía cada uno de los sonidos.



PELÍCULA: *Del revés* (Docter y Del Carmen, PIXAR, 2015). Duración: 1 hora y 42 minutos.

Creer puede ser un camino lleno de baches. Cuando el trabajo de su padre la lleva a cambiar de ciudad y a mudarse a San Francisco, las emociones que experimenta Riley, una niña

de 12 años, la llevan a entrar en conflicto con todos los aspectos de su nueva vida: la casa, el colegio, los amigos y también con sus padres. Esta reacción, inesperada en una niña normalmente alegre y cariñosa, pilla a sus padres desprevenidos, pero poco a poco irán entendiendo mejor la tristeza que Riley siente por primera vez y podrán apoyar a su hija en el proceso de prestar atención y acoger esta nueva emoción, integrando los aprendizajes que trae consigo.

Esta película pone en escena de forma atractiva y sencilla muchos de los últimos descubrimientos de la neurociencia sobre el funcionamiento de las principales emociones básicas —la alegría, el miedo, la ira, el asco y la tristeza— y sobre el papel fundamental que estas emociones desempeñan en los procesos mentales y en el desarrollo y crecimiento de las personas, en concreto, en el de los niños en su evolución hacia la adolescencia. Puede ser un punto de partida para establecer un diálogo sobre qué emociones siente el niño con relación a diferentes situaciones y qué hace para manejarlas.



COMUNICANDO DE FORMA CONSCIENTE

Todo vivir humano ocurre en conversaciones y es en ese espacio donde se crea la realidad en la que vivimos.

Humberto Maturana,
biólogo y filósofo chileno (1928)

Somos seres sociales y establecer relaciones y vínculos con otras personas, en los diferentes espacios profesionales y personales en los que transitamos, es importante para nuestro bienestar. Pero en algunos momentos a veces eso implica confrontación.

Las conversaciones que mantenemos de forma sostenida en el ámbito familiar, durante toda la vida, con los padres primero, con la pareja o con los hijos después, son dinámicas humanas que nos nutren y sirven de apoyo, pero que también, en ocasiones, son fuente de conflicto y de malestar. Las personas que mejor nos conocen y más nos quieren tienen también la capacidad de herirnos más profundamente porque pueden tocar, consciente o inconscientemente, «botones» muy sensibles que desencadenan en nosotros emociones aflictivas y experiencias de sufrimiento. Y eso mismo hacemos nosotros con ellas.

Curiosamente, una de las habilidades más importantes y que menos abunda es la de poder decir aquello que pensamos (lo que está en la mente) y sentimos (lo que está en el corazón) cara a cara, con precisión y amabilidad, sin herir ni agredir al otro, de tal manera que nos permita construir y/o reforzar la relación. Eso es lo que los expertos denominan comunicación emocional no violenta o, también, comunicación asertiva.

LA COMUNICACIÓN: EL DESEO DE INFLUIR EN LOS DEMÁS

De forma muy resumida y básica, en la comunicación hay siempre un emisor y un receptor (o receptores) y un mensaje. En una conversación, todos somos alternativamente emisores y receptores.

En el mensaje suele haber una parte verbal, el contenido lógico, que es lo que se dice. La elección de las palabras y el nivel de lenguaje elegido —más o menos sencillo y familiar o formal, complejo o técnico— son relevantes: idealmente, deben estar adaptados al contexto para que el mensaje sea descifrado correctamente y comprendido por el receptor. No le hablamos de igual manera a un adulto que a un niño, aunque a mí personalmente me desagrada cuando a los niños se les habla como si fueran tontos en vez de simplemente niños.

Pero, sobre todo, en cualquier comunicación hay también una parte no verbal, que trasmite en mayor medida la dimensión emocional del mensaje y que se refleja en la manera como decimos (o, en ocasiones, como no decimos) las cosas.

No es lo mismo decirle a un niño de 4 años: «Pablo, por favor, deja de jugar con la comida» en tono amable y con una sonrisa que decírselo gritando y en tono enfadado, mientras le quitamos la cuchara con un gesto violento. Aunque las palabras son las mismas, el tono de voz y los gestos son totalmente diferentes y cambian por completo el sentido del mensaje para el que lo recibe. Eso es fácil de entender y no es algo nuevo.

El contenido no verbal de la comunicación reside en gran medida en la fisiología del cuerpo (la postura corporal, la gestualidad al comunicar, la expresión facial y la mirada) y, en menor medida, en la voz (el tono, el ritmo o cadencia, la velocidad).

Siempre que nos comunicamos, la dimensión emocional está presente, aunque no seamos conscientes de ello. Cuando las emociones son muy intensas, esa parte no verbal tiende a secuestrar la comunicación y a eclipsar el contenido lógico. En una discusión, aunque tengamos razón en el contenido de aquello que decimos (parte lógica), si gritamos y perdemos los papeles, la razón se nos acaba escapando por las formas a las que la rabia nos conduce y acabamos teniendo que pedir disculpas a la otra persona.

El psicólogo Albert Mehrabian, de UCLA (Universidad de California Los Ángeles), realizó numerosos experimentos en situaciones en las que la comunicación era ambigua o el comunicador abordaba sentimientos o actitudes personales y estableció que, en esos casos, el receptor atribuye a esa parte no verbal un peso del 93% de la información (55% para la parte corporal y 38% para la dimensión vocal), mientras que la parte verbal influye solo en un 7%. Aunque el comunicador no sea consciente del contenido emocional de su mensaje, el receptor lo percibe claramente, ya sea también a nivel inconsciente, y reaccionará ante ello.

Comunicar con plena conciencia es ser consciente de la intención y de lo que queremos decir, de lo que decimos efectivamente, de cómo lo decimos y cómo nos sentimos. Si somos capaces de mantenernos totalmente presentes en una conversación, dándonos cuenta de los pensamientos, de

las sensaciones físicas y de las emociones que surgen en el espacio de la mente, podremos comunicarnos de manera más consciente y eficaz. Esto implica tener una buena autoconciencia.

Pero una comunicación consciente debe también permitir darse cuenta de cómo recibe el mensaje la persona con la que hablamos. Esta última parte implica ser consciente de cómo lo percibe y lo interpreta el otro, según su situación, sus creencias y su estado emocional. Una comunicación consciente nos permite ser capaces de poner el foco de atención en el receptor.

El problema aparece cuando las emociones intensas y aflictivas nos llevan a perder el equilibrio o la conexión, secuestran la comunicación y la echan a perder. Eso ocurre cuando anticipamos una conversación difícil y que quizá implica confrontación o cuando nos encontramos ya metidos de lleno en una situación de conflicto. ¿Te resulta familiar?

LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN Y LAS COMUNICACIONES DIFÍCILES

En esos momentos en los que se activa la alerta de peligro y sentimos una emoción de miedo o rabia, todos desplegamos esencialmente dos estilos de comunicación que están en consonancia con los comportamientos que esas emociones propician y que vimos en el capítulo 3: o tenemos una comunicación pasiva, es decir, nos retiramos y no nos expresamos, sometiéndonos a la voz del otro, o nos expresamos con agresividad, atacando a la otra persona e intentando imponerle nuestra voz sin escuchar la suya. A la mayoría de nosotros nos cuesta comunicar de forma asertiva porque no nos han enseñado a hacerlo. La asertividad nos permite expresar nuestra posición de manera equilibrada, pero integrando al mismo tiempo la postura del otro.

Algunas personas usan una variante del estilo de comunicación pasiva que se denomina pasivo-agresiva y que, en mi opinión, es bastante tóxica porque no es franca ni honesta y rompe la confianza. Las personas que utilizan ese estilo se retiran y aparentemente aceptan la posición del otro, pero en realidad siguen haciendo lo que quieren. Es un estilo bastante habitual en algunos adolescentes, por ejemplo. Un intercambio clásico que ilustra este estilo sería la siguiente conversación: «Tienes la habitación hecha un desastre como siempre, haz el favor de recogerla antes de ir al colegio, esto no es un hotel», a lo que el adolescente responde: «Vaaale, recogeré mi habitación antes de irme». Si has experimentado este estilo, no tendrás ninguna duda de que se irá sin haber recogido antes la habitación.

Una de las conversaciones más extendidas en el tiempo y más difíciles de mi vida fue la que mantuve en mi adolescencia con mi padre. Aunque han pasado muchos años, la recuerdo marcada por el conflicto, que surgía con frecuencia en mi relación con mi padre a raíz del enfrentamiento entre su actitud estricta y bastante autoritaria (rabia y estilo agresivo) y la actitud rebelde e

independiente a la que mi carácter fuerte y mi condición de hija-mayor-que-abre-camino me empujaban en ese momento (rabia para establecer mis límites y estilo agresivo también).

Aunque esto pasaba a finales de los años setenta, este mismo tipo de dinámicas sigue ocurriendo ahora, con combinaciones diferentes en algunos casos (madre/hija, padre/hijo), en el inicio de la pubertad.

Más allá de la rabia que pueden experimentar en ocasiones un padre o una madre hacia su hijo/a, suele haber otras emociones, también aflitivas, pero desde las que resulta más fácil comunicarse sin violencia: el miedo a que le pase algo o a ser un mal padre, la tristeza ante la radical transformación (no precisamente agradable) que ha sufrido el hijo/a al entrar en la pubertad y ante la pérdida del niño/a encantador/a que hablaba, daba besos y disfrutaba con la relación familiar. Conectar con esas emociones, que quizá se esconden detrás de la rabia —más explosiva y visible a veces— puede ayudar a ir cambiando progresivamente el tono y el estilo de una confrontación.

Otra de las conversaciones difíciles que he mantenido en el pasado ha sido conmigo misma, en mi diálogo interior, que frecuentemente se vio dominado por la autoexigencia y el juicio. Recuerdo que cuando estudiaba en la universidad, en el transcurso de una de esas conversaciones intensas y profundas que duran buena parte de la noche, mi mejor amiga de aquella época usó una metáfora que me impactó, aunque tardé años en poder encontrar un recurso para poder hacer algo diferente al respecto. Me dijo algo así como que yo era como un barco bello y elegante, con grandes velas, que no avanzaba porque yo misma me dedicaba a darle hachazos, creando vías de agua en él. La práctica regular de mindfulness me ha llevado progresivamente a tratarme con mayor amabilidad, a identificar y manejar las emociones de miedo y rabia que siento, sin ignorarlas o reprimirlas, y a conseguir eliminar casi del todo los ciclos rumiativos y de autoflagelación que antes me hacían infeliz y también ineficiente.

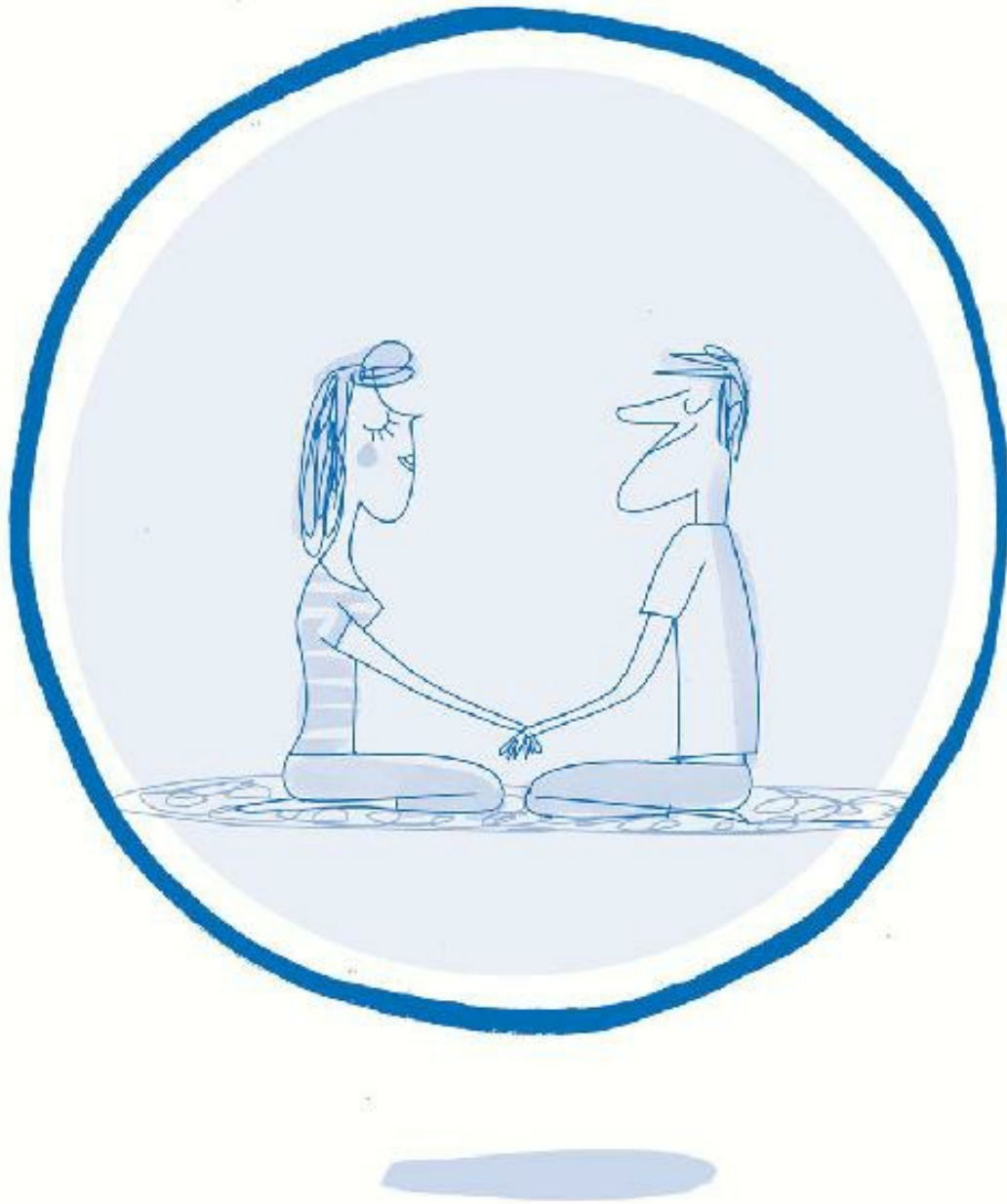
En el momento de escribir este libro, la conversación más profunda, a veces difícil y siempre apasionante, que hay en mi vida probablemente sea la que tengo desde hace años con mi marido, al que quiero y admiro profundamente. Intento que sea lo más consciente posible y evitar la confrontación, aunque tengo que reconocer que no siempre lo consigo. Sin embargo, en los momentos más complicados, me acuerdo de una anécdota deliciosa sobre este tema que el psicólogo estadounidense Richard Davidson explica en un libro, que a mí me tranquiliza mucho.

Davidson cuenta que, siendo estudiante y a punto de acabar la carrera, fue invitado a asistir a la celebración del 35 aniversario de boda del eminente psicólogo y profesor de Harvard James McClelland y de su esposa Mary, una mujer muy espiritual y pintora de gran talento. Tras la proyección de unas diapositivas que ilustraban la vida que la pareja había compartido, el joven Davidson, que llevaba muy poco tiempo viviendo con su novia y reflexionaba mucho sobre las perspectivas de su propio compromiso matrimonial, se preguntaba cómo habrían logrado sus

anfitriones mantener el matrimonio tantos años sin que los conflictos o las discusiones hicieran mella en él. Le preguntó entonces a Mary McClelland cómo era estar casada desde hacía tanto tiempo. Ella, mirándole fijamente a los ojos le contestó: «Bueno, los primeros dieciocho años fueron un infierno».

EL «LOVE LAB» DEL DOCTOR JOHN GOTTMAN

El psicólogo John Gottman lleva más de treinta años estudiando en su laboratorio de la Universidad de Washington, en Seattle, conversaciones de parejas sobre los temas cotidianos en los que tienen conflictos: ha filmado los intercambios de más de mil parejas, y ha analizado luego tanto el contenido de los mismos —los temas y las palabras que usan— como las expresiones y los gestos de los dos miembros de la pareja y el tono de sus voces. En cada caso, ha controlado también la evolución del ritmo cardíaco y de la tensión arterial y ha tenido en cuenta cualquier síntoma de tensión o relajación corporal. Eso le ha llevado a perfeccionar una metodología impresionante que le permite predecir con un nivel de fiabilidad muy alto, del 91%, si una pareja seguirá felizmente unida o acabará separándose en el futuro, tras haber analizado su interacción durante tan solo 5 minutos.



Gottman afirma que todas las parejas felices y con una relación duradera tienen conflictos y que en realidad eso no es grave, sino más bien algo sano porque, si no existieran, eso sería un signo de distancia emocional y de ausencia de una verdadera relación. La mayoría de estos conflictos, alrededor de un 69% según su experiencia, están basados en diferencias fundamentales de personalidad, valores o estilos de vida de cada miembro de la pareja, que son difíciles de cambiar. Son conflictos insolubles y, por tanto, crónicos. Discutir por ellos es una pérdida de tiempo y de energía y algo que daña la relación. Algunos de los problemas típicos a los que se

enfrenta toda pareja en algún momento son: el dinero, la familia política, el trabajo, el sexo o el mantenimiento de la casa. Quizá te resulten familiares.

Sorprendentemente, Gottman sostiene que las habituales recomendaciones de resolución de conflictos, como, por ejemplo, escuchar activamente al otro y validar lo que dice, no suelen funcionar en estos casos. Lo realmente importante es entender las diferencias esenciales de cada miembro de la pareja que provocan dichos conflictos, aceptarlas y aprender a vivir con ellas, honrándolas y respetándolas. Su consejo es centrarse en hacer todo lo posible por limitar las discusiones que no resuelven los conflictos y que, por el contrario, empeoran la situación.

En el transcurso de sus investigaciones, Gottman ha podido identificar cuatro actitudes o comportamientos que aumentan la negatividad del otro cuando surgen en una discusión, la empeoran y llevan a la pareja a perder la comunicación y, en un porcentaje muy elevado de casos, también la relación. Él los llama los cuatro jinetes del Apocalipsis y suelen aparecer en el siguiente orden:

1. **La crítica:** la crítica —no confundir con la queja, que es más concreta y circunscrita a una situación— contiene palabras negativas sobre la personalidad o el carácter del otro. Implica también culpar al otro, que, casi siempre, la percibirá como una acción agresiva, como un ataque. Una queja sería: «Estoy enfadada porque ayer no recogiste la ropa de la tintorería. Me dijiste que te ocuparías tú esta semana». Una crítica sería algo así como «Ayer no recogiste la ropa de la tintorería. Eres un egoísta. No se puede contar contigo nunca. No soporto que cada vez te olvides de las tareas familiares de las que te tienes que ocupar tú».
2. **El desdén o desprecio:** expresar con palabras o gestos (poner los ojos en blanco, por ejemplo) la idea de que uno es moralmente superior, rebajando al otro. La burla o el sarcasmo pertenecen a este tipo de actitud, letal para la comunicación, ya que implica una falta de respeto por el otro.
3. **La actitud defensiva:** raramente funciona porque el cónyuge agresivo que originó esa reacción no suele dar su brazo a torcer y la percibe como un contraataque, ya que en realidad tiende a culparle a él («El problema no soy yo»). Aunque no lo parezca, esencialmente es un comportamiento agresivo y agrava la discusión que ha podido iniciarse con una crítica o un comentario desdeñoso. Un ejemplo sería: «Pero si yo no sabía que tenía que ir a recoger la ropa de la tintorería», o un contraataque más evidente del tipo: «Bueno, tú la semana pasada también te olvidaste de llevar el coche a la revisión».
4. **La actitud evasiva:** se produce cuando un miembro de la pareja se cierra, se distancia y abandona la comunicación. Una descripción de esta actitud se daría cuando uno de los cónyuges se ve bombardeado por las críticas de su pareja y se esconde detrás del periódico

o del iPad. Cuanto más se cierra uno de los miembros de la pareja, más grita el otro. Este comportamiento, que evita la pelea pero pone muy en peligro la relación, se produce con más frecuencia en los hombres que en las mujeres (Gottman indica que en el 85% de los casos), porque en situaciones de conflicto su activación del estado de alerta es más intensa: evolutivamente, el sistema cardiovascular masculino es más reactivo que el de la mujer y más lento en recuperarse de la tensión. La mujer secreta oxitocina y ello la hace capaz de recuperarse más rápidamente después de una situación de estrés. Por ello, los hombres tienden a intentar evitar más las confrontaciones. En las situaciones de conflicto de pareja, los pensamientos relacionados también difieren en cada género: las mujeres tenderán a generar pensamientos tranquilizadores y los hombres tenderán a tener pensamientos negativos y/o a considerarse víctimas inocentes de la ira o quejas de la esposa, lo cual les lleva a una actitud defensiva.

Según Gottman, lo más importante para que una pareja sea feliz y se mantenga unida en el tiempo no es tanto cómo resuelve las discusiones, sino la manera en que se comporta en los momentos en los que no discute: la calidad de la amistad que va construyendo momento a momento. En su libro *Siete reglas de oro para vivir en pareja*^[5] describe siete principios que fortalecen la amistad y que él ha podido observar a lo largo de sus investigaciones en todas las parejas emocionalmente inteligentes que han logrado mantener una relación duradera a pesar de sus diferencias y conflictos.

Destacaré aquí tres de ellos que me parecen estar muy relacionados con la práctica de mindfulness en la medida en que implican una actitud de apertura, interés, curiosidad y amabilidad hacia el otro y hacia la experiencia compartida. Mantener una atención consciente y amorosa en cada momento de la relación permitirá que cada miembro de la pareja vaya tejiendo una conversación perdurable y nutritiva:

1. **Mejorar los mapas del amor:** conocer íntimamente el mundo de la pareja, su personalidad, sus gustos, sus esperanzas y sueños. Mantenerse al día de cómo evolucionan esos aspectos a lo largo del tiempo. Este principio se basa en prestar atención al otro.
2. **Cultivar el cariño y la admiración,** prestando atención no tanto a los defectos del otro o a aquello que hace mal o que no hace, sino a aquello que sí hace o hace bien. Suspender los juicios favorece poder centrarse en lo positivo.
3. **Acercarse al otro de forma cotidiana:** disfrutar haciendo juntos pequeñas cosas y compartiendo momentos aparentemente triviales para mantener y enriquecer el vínculo, sin

esperar a ocasiones especiales o a celebraciones establecidas. Eso implica capturar instantes, cuando surgen: una confidencia, un paseo, una broma, una sonrisa o un mensaje.

¿NIÑOS PEQUEÑOS, PEQUEÑOS PROBLEMAS; NIÑOS MAYORES, GRANDES PROBLEMAS?

Las madres están muy implicadas en el bienestar de sus hijos, por lo que cuando estos atraviesan momentos de dificultad ellas también los experimentan. A menudo se ha considerado que el período más exigente para la madre es el de la infancia, que requiere una atención constante, y es física y emocionalmente intenso, pero un estudio realizado por la Universidad de Arizona[6] sobre parentalidad con más de 2.200 madres y titulado *What it feels like to be mother (Qué se siente al ser madre)* concluye que la época más difícil para las madres es la pubertad, cuando los niños tienen entre 12 y 14 años, y entran en la adolescencia. Los niños se enfrentan en esa edad a numerosos cambios tanto a nivel interno, hormonal, en su propio cuerpo, como también a nivel externo, escolar, con la entrada en un entorno de aprendizaje más impersonal y exigente y menos protegido que el que frecuentaban en la fase infantil. Además, empiezan a sentir una atracción creciente por la experimentación (alcohol, drogas, tabaco...) y sus anhelos de comunicación se concentran en las relaciones con sus pares y en ser populares, por lo que la comunicación en casa se resiente.

Las cosas que funcionaban antes para acompañar al niño ante la dificultad, los abrazos, las palabras cariñosas, los momentos de conexión como el de contar cuentos por la noche, ya no funcionan, y eso es muy desconcertante, especialmente para las madres, que deben encontrar un nuevo código de comunicación.

Quizá porque el estilo de vida promueve una gran diversidad de actividades y existen muchas distracciones disponibles, tanto para los adultos como para los jóvenes, uno de los temas que está emergiendo con fuerza desde hace unos años es la reducción del tiempo de comunicación en el ámbito familiar. En 2012, la estadounidense Shirley Brice Heath, profesora de lingüística de la Universidad de Stanford, publicó un estudio que aseguraba que de los 89 minutos de media que los jóvenes estadounidenses de 14 años pasaban conversando con sus padres en 1979, se había pasado a solo 9 minutos en 2009.

Otro tema peliagudo en ese momento es el de establecer límites. Por un lado, las madres quieren que sus hijos les cuenten lo que hacen con sus amigos, pero, por otra parte, sienten la preocupación de que estos intercambios transparentes sean interpretados como una aprobación implícita de comportamientos de riesgo, en la medida en que son revelados. Las decisiones sobre qué autorizar y dónde establecer la línea que no se debe sobrepasar generan confusión e

inseguridad y, para mayor desespero, a eso se añade el distanciamiento, los ojos en blanco y el tono seco y despreciativo que el preadolescente, antes totalmente encantador, despliega ahora de manera habitual. Este rechazo puede ser muy doloroso para las madres y, por eso, reconocer y elaborar esas emociones es clave para que no secuestren la comunicación en esa fase delicada.

Las estadísticas indican que la edad de la maternidad se ha retrasado en las sociedades occidentales. Eso conlleva asociado que, para cuando los hijos entran en la preadolescencia, muchas mujeres se enfrenten también a cambios relevantes en su propio proceso de desarrollo: empiezan a notar un cierto declive físico o incluso menor agilidad en el funcionamiento cognitivo, o conectan con la conciencia de la mortalidad. Las acrobacias constantes que requiere conseguir encajar las obligaciones laborales con las agendas de actividades de los hijos y la coordinación familiar son la guinda del pastel.

Todo esto repercute frecuentemente en la capacidad de la madre de autorregularse, y el estudio de la Universidad de Arizona muestra que las madres de niños adolescentes de esas edades son las que presentan un mayor nivel de estrés y depresión.

Como veremos en el capítulo 7, una de las mejores cosas que las mujeres pueden hacer en esa fase, para poder mantener la ecuanimidad y el equilibrio como madres y como personas, es cuidarse y garantizarse espacios de recuperación y regeneración.

CULTIVANDO COMUNICACIONES CONSCIENTES Y AMOROSAS EN EL NÚCLEO FAMILIAR

A continuación te propongo seis hábitos que pueden resultarte útiles para tener conversaciones más armoniosas y enriquecedoras en casa con tus seres queridos. Evidentemente, también pueden aplicarse a otros ámbitos de tu vida.

1. Prestar atención, interesarse plenamente por el otro, sobre todo cuando está a nuestro lado

Esto puede parecer una obviedad, pero no lo es. Yo viajo mucho en metro por la ciudad, a veces en horario de salida de colegios, y cada vez con más frecuencia soy testigo de la siguiente escena que me produce mucha tristeza: un pequeño intenta sin éxito comunicarse con el adulto que lo acompaña porque la atención de este está concentrada en su dispositivo móvil. A veces, ni siquiera lo intenta. Otras, según la edad del niño, este está también inmerso en su propio aparato. Este es un fenómeno reciente, evidentemente, y me pregunto qué impacto tendrá en el tipo de comunicación interpersonal que estos niños desarrollarán cuando sean más mayores. Me refiero a la comunicación real, no a la virtual. Mantener acotada la interferencia de las pantallas en los momentos de comunicación es una forma de demostrar que el otro es importante: comer sin tener el televisor encendido, no llevar el iPad a la cama al irse a dormir con la pareja, no tener el móvil encima de la mesa y estar pendiente de él cuando se está con otras personas son acciones que ayudan a fomentar el que se establezcan conversaciones reales.

Por otro lado, debemos considerar que cuando rumiamos y estamos inmersos en los pensamientos tampoco conseguimos prestar

atención a la persona que está con nosotros.

2. Promover las comunicaciones positivas y limitar las quejas

Las consecuencias de las interacciones que mantenemos se almacenan a diario en el banco de memoria, ya sea como experiencias que nos han hecho «sentir bien» o como experiencias que nos han hecho «sentir mal». Los recuerdos con emociones fuertes persisten, ya que el cerebro archiva y recupera más fácilmente aquellos recuerdos que están asociados a fuertes datos sensoriales. Olores, sabores y emociones asociados a un recuerdo le dan distinciones que permiten recuperarlo con mayor facilidad. Con poca provocación, podemos reabrir al instante una mala experiencia y hablar de ella de nuevo, una y otra vez, inundándonos a nosotros y a los demás con negatividad.

El trauma emocional, las experiencias que amenazan nuestro ego, bienestar y autoestima o, simplemente, los conflictos que tocan algunos botones delicados tienden a persistir y crear efectos tóxicos que, con el tiempo, se convierten en las historias que contamos a todo el mundo. Por supuesto, compartimos esas historias dolorosas con la esperanza de obtener una respuesta compasiva, y eso es importante y útil, pero también es bueno saber soltarlas y dejarlas en el pasado para que no contaminen el presente o el futuro. Enfocarse en resolver un problema con la persona que lo ha originado en vez de quejarse de él a otras personas o centrar la atención en expresar aquello que funciona bien o es agradable son maneras concretas de limitar y resolver las comunicaciones difíciles y multiplicar las agradables. Escoge cuidadosa y conscientemente lo que eliges compartir. Florecerá aquello que tú abones.

3. La importancia de saber decir NO y poner límites

A casi todos nos cuesta decir que no, en particular a las personas queridas. La emoción y las sensaciones que van aparejadas a ese tipo de respuesta son desagradables. Nos sentimos culpables, incómodos, incluso egoístas o malas personas. A veces nos da miedo: ¿Qué pensarán de mí si me niego? ¿Se enfadarán conmigo, se romperá la relación? Presta atención la próxima vez que digas NO, si no lo has observado todavía. El problema de no saber decir que NO es que acabamos haciendo cosas que no queremos o aceptando que otros hagan cosas con las que no estamos de acuerdo o que nos desagradan. A menudo después les pasamos factura por ello, con enfados y comunicaciones violentas en otros momentos. En cambio, decir que SÍ es agradable, nos hace sentir bien. Así que una buena manera de aprender a decir que NO, si es algo que te cuesta, es considerar que todo NO a algo supone siempre un SÍ a otra cosa. Conectar con ese SÍ hace más fácil decir que NO. Por ejemplo, si tu hijo tiende a dejar sus deberes para el último momento y luego espera que le ayudes cuando tú estás ocupada haciendo otras cosas o simplemente tomándote un tiempo de descanso, quizá en algún momento sea conveniente decirle que NO con amabilidad, pero con firmeza, aunque eso implique que tenga una mala nota.

De esa manera no solo estás diciendo SÍ a tu propio tiempo y prioridades, sino que también estás mostrándole a tu hijo que es posible decir que NO de forma asertiva. También estás permitiendo que él integre la importancia de saber organizarse y de no esperar que los demás resuelvan sus problemas en el último momento. Establecer límites y reglas de funcionamiento y respetarlas crea un marco de convivencia en el que se integran las necesidades de todos los miembros de la familia.

4. Dar feedback a los seres queridos con la intención de ayudarles a crecer y no para descargar nuestra frustración

Dar *feedback* no es fácil y recibirlo tampoco... Aunque todos tenemos un auténtico deseo de aprender y mejorar, también anhelamos ardientemente ser aceptados, tal y como somos, de manera incondicional. El *feedback* que recibimos tiende a sugerir de manera central que lo que hacemos o como somos no es totalmente adecuado y puede llevarnos a conectar con nuestras inseguridades más profundas. Sheila Heen, experta en negociación y miembro del Harvard Negotiation Project, indica que existen tres clases de *feedback*: 1) *la apreciación*, que comunica al otro «te veo, te entiendo, me importas», le indica que valoramos sus esfuerzos y le da motivación para seguir avanzando; 2) *el coaching*, que surge desde la intención de guiar y ayudar al otro a aprender y a mejorar, y 3) *la evaluación*, con la que le indicamos dónde se sitúa con relación a los objetivos o expectativas definidas y lo que puede esperar. Es la parte de «nota» más o menos cuantitativa o cualitativa: «No has tenido el nivel de notas que pactamos y, por tanto, por ahora no te compraremos la moto».

Es recomendable equilibrar los tres tipos de *feedback* y no centrarse en un solo tipo, asegurarse de dar *feedback* desde una

posición personal ecuánime y amorosa y estar dispuesto a acompañar a la persona que recibe el *feedback* en el manejo de las emociones aflitivas que puedan surgir en el proceso, especialmente si esa persona es todavía joven.

5. Privilegiar la comunicación no violenta

Marshall Rosenberg es un psicólogo estadounidense famoso por haber desarrollado maneras de comunicarse que permiten a las personas resolver sus diferencias sin recurrir a la violencia. Su modelo de comunicación no violenta se sustenta en dos grandes principios, que a estas alturas del libro te resultarán familiares: en primer lugar, no emitir juicios sobre ninguna situación y centrarse en observaciones objetivas y precisas sobre lo que está ocurriendo, lo cual elimina el riesgo de caer en críticas y suscitar reacciones defensivas en el otro; en segundo lugar, no emitir juicios u opiniones sobre la otra persona (hablar desde la cabeza), sino comunicarse desde lo que uno está sintiendo o experimentando (hablar desde el corazón). Rosenberg anima a escoger cuidadosa y conscientemente el lenguaje que se usa, eliminando aquellas palabras que enjuician y no crean armonía. Recomienda también escoger momentos y lugares adecuados para que la comunicación no se enturbie y pueda fluir de la mejor manera posible, sobre todo si el tema es espinoso: por ejemplo, evitar las comunicaciones tipo «aquí te pilló y aquí te mato» que solemos iniciar en caliente y que descolocan al otro y lo ponen a la defensiva, o asegurarse de «lavar los trapos sucios en casa», que es una forma popular de expresar que no conviene mantener comunicaciones delicadas en público.

6. Pedir perdón

Todos hacemos, con intención o sin ella, cosas que hieren a otras personas y todos perdemos en alguna ocasión los papeles. Una manera poderosa y rápida, aunque no siempre fácil, de evitar que las discusiones se disparen o se pierda la comunicación es sencillamente decir «lo siento». Lo que nos suele impedir hacerlo es la emoción que nos domina en ese momento, miedo o rabia, o el apego a tener razón, el ego o el orgullo. Aunque expresarlo claramente con esas palabras sea lo más adecuado y efectivo si se hace con sinceridad, algunas personas tienen diferentes maneras de pedir perdón mientras van manejando su emoción: realizan un gesto cariñoso o hacen algo que simboliza su arrepentimiento —cocinar algo rico, hacer un dibujo, dejar un corazón encima de la mesa...—. Reconocer y apreciar ese gesto, sin exigirles necesariamente que pronuncien las palabras concretas, al menos en un primer momento, es una manera de no contribuir a aumentar o prolongar una discusión. Pedirles perdón a los hijos cuando se ha tenido un comportamiento inadecuado o injusto con ellos es la mejor manera de que ellos integren esta práctica fundamental desde el ejemplo. Pedir perdón no nos hace más débiles, al contrario. Es sanador y demuestra nuestra madurez y sabiduría.

La vida transcurre en la conversación constante que mantenemos con aquello que ocurre momento a momento. No es fácil, pero el que esa comunicación sea consciente, amable y fuente de armonía y bienestar solo depende de nosotros.

Presta atención después de finalizar la lectura de este capítulo a cómo te comunicas en la vida diaria: ¿Promueves el contacto directo con otras personas o tiendes a quedarte en casa y a preferir el uso de correos electrónicos o mensajes cuando tienes que decir algo? ¿Escuchas a los demás o casi siempre hablas tú? Observa también cómo respondes al teléfono.

¿Consideras que estás pasando suficiente tiempo con tus seres queridos —pareja, hijos, padres, amigos—? Y, sobre todo, ¿estás dedicándoles suficiente atención cuando estás con ellos?

Reflexiona sobre las comunicaciones conflictivas y fuente de desarmonía que hay en tu vida, identificando las emociones que sientes. Observa si alguno de los recursos propuestos en este capítulo te puede permitir manejarlas de manera más adecuada, resolviendo el conflicto o haciéndote sentir mejor. Quizá hay muchas cosas que ya haces en los momentos difíciles, aunque

hasta ahora no eras necesariamente consciente de ello. A lo mejor quieres reconocer y agradecerte el mérito de todo lo que ya estás haciendo para comunicarte con amabilidad y considerar si es conveniente reforzar esos comportamientos de forma deliberada.



Atención a los sonidos

Empezaremos esta práctica, la número 5 de la serie que encontrarás en www.esmindfulness.com, prestando atención a la respiración, tal y como se describe en el capítulo I, un ejercicio que ya debes de haber realizado varias veces y con el que estarás familiarizado.

Siéntate en una silla, en un lugar tranquilo y en una postura erguida, con los pies bien apoyados en el suelo, evitando la tensión o rigidez en la espalda o los hombros. Cierra los ojos suavemente o baja la mirada y toma conciencia de los puntos de contacto del cuerpo en esa postura para permitir que la atención vaya centrándose en el cuerpo. Presta atención a la sensación de la respiración en la zona del abdomen, sintiendo cómo se hincha suavemente al inspirar y cómo se deshincha al exhalar. Siente el ritmo natural de la respiración y cuando hayas conectado con él y hayas observado varios ciclos de respiración, mueve la atención emplazándola a la zona de la nariz, en el triángulo que forman las ventanas de la nariz y las comisuras del labio superior. Observando la sensación de roce del aire al inspirar y al exhalar. Si notas que aparecen pensamientos, reconócelos y deja que pasen a un segundo plano sin darles seguimiento hasta que desaparezcan del espacio de la conciencia. Recuerda que no se trata de cambiar la respiración ni controlarla, simplemente de observar su flujo, el ir y venir.

Toma conciencia del sonido de la respiración. Quizá puedas notar la diferencia sutil entre el sonido de la inspiración y el de la exhalación.

Desde la consciencia del sonido de la respiración, amplía el foco de atención para poder incluir todo el paisaje sonoro en el que estás inmerso. Notando quizá otros sonidos del cuerpo, sonidos de la habitación en la que estás, incluso sonidos externos y más lejanos. No tanto buscando deliberadamente sonidos, sino más bien permaneciendo atento al surgir de diferentes sonidos en la conciencia. Notando cómo aparece un sonido y, una vez que lo has percibido, dejando que pase a un segundo plano y permaneciendo alerta al surgir de otro nuevo. Algunos sonidos son muy elevados e intensos, otros son más suaves y sutiles. A lo mejor puedes notar la reacción de la mente a los diferentes sonidos, cómo juzga algunos como

desagradables y otros como agradables. Puede ser consciente de cómo surgen las etiquetas, las palabras o ideas que se asocian a diferentes sonidos. No les des importancia y deja que pasen también. Todos los sonidos que oímos son ondas sonoras que se producen cuando las oscilaciones de la presión del aire son convertidas en ondas mecánicas en el oído humano y percibidas por el cerebro. Quizá puedas sentir algún sonido en otras partes del cuerpo. Simplemente observa.

Poco a poco, vuelve a enfocar la atención en la sensación de la respiración en la zona de la nariz.

Puedes practicar así 5-10 minutos diarios, usando un reloj o una alarma para marcar el tiempo. Es una buena práctica para entrenar la capacidad de escuchar en profundidad.



Escucha en profundidad

Tenemos dos orejas y una sola boca. Quizá eso es para que podamos escuchar más que hablar. Practica el escuchar con plena conciencia todo lo que puedas, en el ámbito familiar, con tus hijos, pareja o padres. También en el entorno profesional, con amigos o desconocidos. Presta mucha atención a lo que se dice y a cómo se dice. También a lo que no se dice. Observa aquellos matices que pasan desapercibidos si no se escucha con mucha atención, con curiosidad e interés.



Hay un dicho sufí que recomienda:

Antes de hablar, deja que tus palabras atraviesen tres puertas.

Ante la primera puerta, pregúntate: ¿ES CIERTO?

Ante la segunda puerta, pregunta: ¿ES NECESARIO?

Ante la tercera puerta, pregunta: ¿ES AMABLE?

Este es un principio simple, aunque más difícil de aplicar de lo que puede parecer, que todos podemos tener presente de manera cotidiana antes de hablar y en las interacciones que mantenemos con otras personas. También es una historia corta e inspiradora que podemos compartir con los niños.

Las X razones por las que te quiero o admiro

Hace algunos años pasé el fin de año haciendo un retiro en el monasterio Plum Village, con el maestro zen Thich Nhat Hahn. Una de las charlas que más me impresionó durante aquella semana fue la de una joven monja americana, Chau Chau Nghiem, que compartió con todos los asistentes una carta que le había enviado a su padre con motivo de su cumpleaños en la que le expresaba las razones por las que le quería, le admiraba y se sentía orgullosa y agradecida de que fuera su padre. Aunque ahora no recuerdo cuántas eran, sí recuerdo que eran tantas como los años que cumplía su padre y esa era la magia del regalo. Un tiempo después, cuando mi madre cumplió 75 años le escribí una carta de este tipo. Recuerdo las emociones y todos los recuerdos intensos de momentos vividos con mi madre que surgieron durante todo el proceso de escritura de la carta, la intensa conexión que sentí con ella y el profundo amor y agradecimiento por todo lo que había hecho por mí a lo largo de toda mi vida.

Este es un ejercicio que puedes regalarle a algún ser querido, en un cumpleaños o en una ocasión especial. O simplemente en algún momento en el que desees expresarle de manera poderosa tu amor, o recordarle lo que significa para ti, la importancia que su presencia y su cariño tienen en tu vida y el agradecimiento que sientes por ello. Después de escribirlo, también puedes decidir no entregárselo. Pueden ser cosas del tipo: «Te quiero y te admiro por aquella vez en la que defendiste a mi amigo Alfonso cuando todos pensaban que había robado dinero» o «Te agradezco que siempre me hayas apoyado en mis deseos de hacer algo que me apasione» o «Te quiero por todo el esfuerzo que has hecho para que pueda tener una buena educación».

Es importante que las cosas que escribas sean auténticas y que realmente las sientas de manera intensa en el corazón.



El teléfono o cómo se distorsiona un mensaje

Este es un juego tradicional y muy conocido. En él los participantes se divierten al escuchar cómo un mensaje se va distorsionando al ser transmitido a lo largo de una cadena de oyentes. Es importante recordar que cambiar el contenido del mensaje a propósito se considera hacer trampa y que la longitud del mensaje puede variar desde una sola palabra o frase hasta una breve historia.

Los participantes se alinean hombro con hombro, ya sea de pie o sentados; esta formación representa la línea telefónica. El participante que se encuentra al principio de la línea susurra de manera rápida un mensaje; en general, es el adulto que organiza el juego quien dice el mensaje inicial, pero en partidas sucesivas puede ser cualquier jugador a quien se le ocurra el mensaje que va a ser transmitido.

Quien haya oído el mensaje inicialmente se lo comunica en igual forma a quien está a su lado, y así, de manera sucesiva, el receptor del mensaje murmura lo que cree haber oído a quien le sigue en la línea, de modo que el mensaje llegue hasta el otro extremo, o sea, al último participante. El mensaje, por haber sido murmurado, se torna un tanto indistinguible, lo que es parte esencial del juego, pues el mensaje no puede ser repetido.

El último jugador dice en voz alta, para que todos los participantes puedan oírlo, el contenido de la comunicación tal como ha llegado hasta él. Puede después investigarse de qué manera ha ido distorsionándose el mensaje en las transmisiones sucesivas. No hay un límite establecido respecto al número de participantes en el juego, pero quizá un mínimo de cuatro o cinco personas sea necesario para poder iniciarlo.

Es un juego interesante para evidenciar cómo el contenido de las comunicaciones se va distorsionando al pasar de unas personas a otras, aunque prestemos mucha atención.

Pasar la corriente en las manos

Este es un juego de atención en la comunicación de mensajes no verbales. Es conveniente que haya cuatro o cinco jugadores como mínimo para que sea divertido y no muchos más de siete para que sea posible identificar la transmisión de la corriente. Todos los jugadores se ponen en círculo y se cogen de las manos menos uno que queda fuera y será el observador que tiene que adivinar por dónde está pasado la corriente. La corriente pasará de mano en mano mediante señales discretas de presión de los dedos de las manos. Las manos de todos tienen que estar muy visibles para el observador. Al inicio de cada ronda, el observador cierra los ojos y los demás participantes acuerdan en silencio quién será el primer emisor de la señal.

Durante el juego el sentido de la emisión también puede cambiarse si algún jugador lo desea, lo que permite introducir más efecto sorpresa para todos los jugadores.

Cuando el observador identifica quién ha pasado la señal, esa persona se convierte en el observador y el primero puede entonces incorporarse al círculo. Este juego favorece la capacidad de observación y atención, tanto del observador como de los jugadores, que tienen que ser capaces de sentir señales más o menos sutiles al recibir la corriente.



PELÍCULA: *El club de los poetas muertos* (Peter Weir, 1989). Duración: 2 horas y 4 minutos.

Un nuevo y excéntrico profesor de literatura inglesa, John Keating, llega a un elitista y estricto colegio privado de chicos de Nueva Inglaterra. Utilizará métodos poco convencionales para conseguir llegar a sus estudiantes, que se enfrentan a enormes presiones de sus padres y de la escuela. A través de la poesía, intentará abrir sus mentes y sus corazones a la arriesgada y maravillosa aventura de Vivir, con mayúsculas. Con su ayuda, los estudiantes aprenderán a salir de sus conchas y a perseguir sus sueños, y descubrirán el significado de *carpe diem*, vivir el momento.

Esta emotiva película es una excelente manera de iniciar conversaciones sobre temas tan importantes como: la posibilidad de que cada persona encuentre su pasión y elija su propio camino, del valor de ser inconformista y librepensador, de no dejar de soñar y de luchar por cambiar el mundo y hacerlo mejor; de saber cambiar de punto de vista y ver las posibilidades en vez de los problemas o limitaciones, de elegir bien las palabras y asumir la propia responsabilidad. La difícil comunicación de uno de los chicos protagonistas con su padre, que acaba en la película de manera trágica, puede servir de base para un diálogo sobre las cosas que es importante poder compartir en la familia.



CREANDO VÍNCULOS AMOROSOS

No podemos hacer grandes cosas,
pero sí cosas pequeñas con un gran amor.

Teresa de Calcuta,
monja y misionera católica albanesa
(1910-1997)

A menudo, los niños tienen gestos espontáneos de generosidad y de amabilidad hacia los demás que suponen una lección para los adultos.

Recuerdo un caso concreto que me ocurrió hace ya un tiempo cuando iba con mi sobrino Yannick —que no tendría más de 5 o 6 años— por el metro de París, ciudad donde él vivía. Nos dirigíamos a visitar un museo, creo recordar, cuando en un momento dado tuvimos que realizar un transbordo. En el largo pasillo que comunicaba ambas líneas de metro había un mendigo de rodillas pidiendo. En París, al menos hace años, era muy frecuente ver mendigos en las calles o en el metro, y al final, lamentablemente, uno acababa no prestándoles atención. Cuando mi sobrino vio que yo pasaba sin detenerme por delante del mendigo, me tiró de la mano y mirándome a la cara me preguntó muy sorprendido si no le íbamos a dar dinero al señor que estaba pidiendo. Él veía a una persona necesitada y su reacción natural era desear ayudarla. Lo que más me conmovió fue que el niño propuso darle parte de su propio dinero. Yannick solía guardar en un pequeño monedero las diferentes monedas que su abuela le daba para ayudarlo a familiarizarse con el dinero y con el cálculo, céntimos en su mayoría pero también algún euro, y ese día lo había cogido al salir de casa por alguna razón que ahora no recuerdo. No me pidió que yo le diera dinero, sino que quiso entregar el suyo. En aquel momento reaccioné diciéndole que ya le daba yo dinero al señor que pedía, privándole así a él de la oportunidad de completar su gesto (darle algo de su

propio dinero también), lo que hubiera sido más generoso y le hubiera enseñado de manera práctica el valor de tener comportamientos que sirvan de inspiración a los demás.

En su libro *El hombre en busca de sentido*, el psiquiatra austríaco Viktor Frankl, que pasó varios años en un campo de concentración y sobrevivió a él, describe las condiciones terribles en las que vivían los internos y también los distintos comportamientos y actitudes que cada uno desplegaba en ese entorno. Una de las frases en mi opinión más impactantes de ese libro dice así: «Los que vivimos en campos de concentración podemos recordar a los hombres que recorrían los barracones confortando a los demás, cediendo su último trozo de pan. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecieron suficiente demostración de que se le puede quitar todo a una persona, excepto una cosa: la última de las libertades humanas, la de elegir su actitud en cualquier circunstancia, elegir su propio camino».

En el capítulo anterior hemos visto cómo podemos ser más conscientes y estar más presentes en las conversaciones que establecemos con otras personas y con la vida en general tal y como surge, momento a momento. Es este capítulo veremos cómo podemos cultivar deliberadamente estados mentales y emocionales positivos que nos permitan crear, desarrollar y mantener vínculos amorosos con las personas queridas y extender esos vínculos a todos los seres. Estados que, según afirma la ciencia, nos hacen sentir mejor y contribuyen a nuestro bienestar personal y, por supuesto, también al colectivo.



En uno de sus artículos, el psicólogo Marshall Rosenberg, creador del modelo de comunicación no violenta que presenté en el capítulo anterior, habla de la comunicación compasiva recurriendo a una metáfora muy poética que puede ser adecuada para compartir con niños. Rosenberg dice que podemos hablar usando el «idioma chacal» o el «idioma jirafa». De hecho, indica que todos aprendemos de forma temprana a pensar y hablar como chacales. Los chacales están pegados al suelo, solo se preocupan por sus necesidades inmediatas y no pueden ver el futuro. Hablar como un chacal es juzgar, clasificar a las personas, usar términos como «bien» y «mal», hablar desde la cabeza. Es un lenguaje de exigencia. Las jirafas, en cambio, poseen el corazón más grande de todo el reino animal, poseen un cuello muy largo que les permite ver a lo lejos y viven con gentileza y fuerza. Hablar jirafa es hacerlo desde el corazón, comunicando sin juzgar a los otros, creando así bienestar en nosotros y en los demás. Es un lenguaje en el que las cosas se piden, evitando decirles a los demás que «tienen que» o «deben» hacer algo, dándoles la oportunidad de decir que

sí, pero aceptando que digan no. Al decirle a alguien que «tiene que» limitamos su libertad y su capacidad de responsabilizarse de sus acciones.

Las jirafas piden lo que quieren, no expresan lo que no quieren. Cuando alguien nos dice «no hagas X», es difícil «no hacer X». Es más fácil «hacer Y» si nos dicen «haz Y». Las jirafas no hacen peticiones en tiempo pasado. No dicen «hubiera sido genial si ayer hubieras ordenado tu habitación». Se centran en lo que quieren en el presente. Y se responsabilizan de sus emociones, conscientes de que estas son consecuencia de sus deseos.

Una madre jirafa que se enfada al ver el salón desordenado y lleno de los juguetes de sus hijos sabrá que siente enfado. Sabrá que su enfado surge de su deseo de que su salón esté ordenado y recogido y se responsabilizará de esa rabia: «Estoy enfadada porque quiero/deseo que el salón esté ordenado y ahora está hecho un desastre». Y, finalmente, pedirá un resultado distinto: «Me sentiría mejor si recogierais vuestros juguetes». Una madre chacal diría: «Estoy enfadada porque vosotros habéis...».

Para hacer peticiones de manera clara, una jirafa usará este esquema:

- Describirá la situación «el salón está lleno de juguetes».
- Identificará su emoción «estoy enfadada».
- Explicará la causa de su emoción en términos de sus necesidades «necesito orden y el salón está desordenado».
- Realizará su petición «me sentiría mejor si recogieras los juguetes».

Los chacales piensan que los demás son responsables de sus estados emocionales. De ahí surge la comunicación violenta, por eso dicen cosas destinadas a herir, castigar o culpar a los otros.

En lenguaje chacal espera que los demás demuestren su amor por nosotros haciendo lo que nosotros queremos. En lenguaje jirafa quizá uno persista en persuadir a los demás de algo, pero no vive bajo la influencia de la culpa. Tiene una comprensión profunda de que nadie tiene control sobre la respuesta de las demás personas y, diga lo que diga el otro, uno seguirá hablando el lenguaje jirafa sin cambiar a lenguaje chacal. Si alguien parece tenso o enfadado, una jirafa escucha para poder entender sus sentimientos y necesidades y no se tomará sus palabras como un ataque personal. Una jirafa tampoco dirá NO a una solicitud sin explicitar las razones y necesidades que la llevan a rechazarla, empatizará con la otra persona.

ESCUCHANDO CON EL CORAZÓN

Hace años encontré esta aproximación práctica para poder escuchar con el corazón desarrollada por Marian Stuart y Joseph Lieberman en el libro de David Servan-Schreiber

Curación emocional. Personalmente, me ha resultado muy útil en conversaciones con personas que se encontraban en momentos de gran intensidad emocional, incluso de sufrimiento, dándome una pauta clara para abordarlas desde el respeto y la apertura hacia lo que les estaba ocurriendo.

Puedes hacer esta práctica con tus hijos en momentos de crisis o cuando lloren, o también si ves que tu pareja se muestra muy disgustada o alterada por algo, usando las siguientes preguntas poderosas:

1. ¿Qué **ha pasado**? Escucha con plena conciencia y SIN INTERRUMPIR durante unos 3 minutos lo que el otro dice. Para evitar que el otro se pierda en detalles que no son muy relevantes y entre en un proceso de narrativa cognitiva que no va a ayudarlo a sentirse mejor, al cabo de ese tiempo es conveniente introducir la segunda pregunta.
2. ¿Qué **emoción sientes**? Anima a la persona a conectar y expresar la emoción que siente en relación con esa situación. Quizá la persona sintiera una emoción de rabia en el momento en que sucedió la crisis y ahora siente tristeza o miedo. Es importante identificar la emoción que siente el otro en este momento en el caso de que sea diferente a la primera.
3. ¿Qué **es lo más difícil para ti**? Permite hacer aflorar lo que está dificultando en este momento la experiencia del otro.
4. ¿Qué **te ayuda o puede ayudar a enfrentarte a ello**? Más que darle consejos o indicaciones de lo que debe hacer (algo que todos tendemos a hacer), es importante acompañar al otro en el proceso de conectar con sus propios recursos internos, ayudándole a enfocar la atención en lo que funciona y que quizá no se ha parado a identificar dentro del secuestro emocional que experimenta.
5. Puedes a continuación **expresar empatía con frases de apoyo** como «Siento lo que te ha pasado», «Debe de ser duro para ti». Aunque no resuelve la situación de la otra persona, la empatía hace que se sienta comprendida, acompañada, menos sola.

LOS BENEFICIOS DE LA EMPATÍA

Dicho de una manera coloquial, la empatía es la capacidad de ponernos en el lugar de los demás, de meternos en su piel, lo que nos permite entender tanto lo que piensan como lo que sienten.

De manera más precisa o científica, la empatía se puede definir como la capacidad de comprender, ser consciente, ser sensible o experimentar los sentimientos, pensamientos y experiencias de los otros sin que estos hayan sido comunicados de manera objetiva o explícita.

Para algunas personas eso resulta fácil, pero para otras es algo muy complicado. Cuanto más empática es una persona, menos utilizará la violencia para resolver conflictos, como las jirafas de Rosenberg.

¿Qué es lo que nos permite saber o intuir lo que piensa y siente otra persona? Y quizá más importante todavía, ¿qué es lo que nos lleva a interesarnos por lo que les pasa a los demás y a responder con solicitud y sensibilidad a ello?

Los niños recién nacidos muestran una gran sensibilidad hacia las caras y ya son capaces de copiar los gestos que los adultos realizan con la boca. En 1996, un equipo de científicos italianos de la Universidad de Parma dirigido por Giacomo Rizzolatti descubrió la existencia en diversas áreas de la corteza cerebral de unas células cerebrales especiales que se activan no solo cuando un individuo realiza una acción o expresa una emoción, sino también cuando observa la misma acción ejecutada por otros o la misma emoción expresada por otros. Esas neuronas que «reflejan como un espejo lo que observamos» se denominaron neuronas espejo y constituyen la base neural del aprendizaje por imitación de los humanos y de los grandes primates, proceso que en gran medida sucede de forma automática.

Son precisamente estas neuronas las que hacen posible que percibamos las intenciones y las emociones que sienten los demás.

El sistema de neuronas implicado en la empatía está ya presente en el recién nacido de forma rudimentaria, pero solo se desarrolla si se estimula a través de la interacción social. En los primeros meses de vida, las emociones se experimentan e integran por contagio: si en la maternidad de un hospital un bebé empieza a llorar, su llanto se contagia al resto de los recién nacidos. Los niños aislados y sin interacciones con otras personas tienen dificultades en entender a los demás y empatizar con ellos: los estudios realizados con niños de orfanatos que han recibido poca estimulación de los adultos que les cuidaban y no pudieron «contagiarse» de sus emociones en sus primeros meses de vida muestran que a esos niños les cuesta reconocer y expresar sus emociones y tienen poca empatía.

A partir de los 18 meses, un niño pequeño intentará consolar a otro que llore, ofreciéndole un juguete o una galleta o dándole un beso, y podrá seguir las acciones que vea en su entorno e imitarlas conscientemente.

La empatía, además, es fundamental para nuestro desarrollo moral y para la supervivencia ya que nos permite funcionar en el entorno social, sustentando el lenguaje y la cultura. Es una habilidad que nos lleva a colaborar, a crear vínculos, a ser aceptados y queridos por la comunidad y por eso nos ayuda a adaptarnos mejor a lo que ocurre. Aunque hay personas que tienen una mayor inclinación natural a la empatía, es una característica que puede desarrollarse conscientemente y de forma deliberada. Las conexiones entre neuronas que no se usan se atrofian o desaparecen, mientras que, por el contrario, como ya vimos en el capítulo 2, las que se usan de

manera regular se refuerzan. Las evidencias demuestran que las neuronas espejo se activan con mayor intensidad en las personas más empáticas.

El psicólogo Luis Moya, en su libro *La empatía: entenderla para entender a los demás*,^[7] señala que a veces confundimos erróneamente la empatía con otros dos comportamientos: por un lado, con la *empatía subjetiva*, que es la tendencia a recurrir a la propia experiencia para entender la de los demás. Eso ocurre cuando efectuamos una valoración o juicio centrado en nosotros mismos, en lo que sentiríamos si estuviésemos en una situación similar, y proyectamos ese estado en la otra persona, relatándole cómo nos sentimos nosotros en una situación parecida. Para empatizar realmente, es necesario suspender los juicios y estar completamente presente en la experiencia, la propia, pero sobre todo la del otro, atendiendo a las señales que emite, especialmente a las señales no verbales y más sutiles. Eso implica casi siempre escuchar mucho y hablar poco.

Por otro lado, empatía se suele confundir con la *simpatía*, que es cuando hacemos nuestro el estado emocional del otro y lo sentimos de igual manera, siendo entonces también afectados por él y no pudiendo ser de ninguna ayuda. Otros autores lo denominan *angustia empática*.

Vamos a ver estos diferentes comportamientos de manera más precisa con un ejemplo concreto:

Imagina que viajas en un avión con tu pareja, o con alguno de tus hijos, al que le aterroriza volar. Durante el vuelo puedes tener diversas reacciones:

1. No le prestas especial atención a la otra persona, aunque está sentada a tu lado. Pero poco a poco tu respiración se acelera y estás más agitado. Si alguien te preguntara, dirías que no te sientes muy bien. No eres consciente de los sentimientos de tu pareja o de tu hijo y tienes una percepción confusa de los tuyos. Has tenido un *contagio emocional*, no consciente.
2. Te das cuenta de que estás preocupado por el hecho de que tu pareja o hijo esté ansioso. Sientes empatía emocional por él. Te sientes incluso un poco mal y te das cuenta de que tu estado es el resultado de la emoción de la otra persona. Estás en resonancia afectiva, pero eso no hace necesariamente que intentes ayudarla. Si te dejaras embargar por ese estado, estarías simpatizando con el otro, sintiendo *angustia empática*.
3. No estás ansioso. Te sientes bien y te das cuenta de ello y de que tu pareja o hijo, al contrario, se siente mal. Más bien sientes una sensación cálida de solicitud y la motivación de hacer algo por la otra persona. Esto sería *preocupación empática*, antesala a la compasión, de la que hablaremos luego.
4. Si la perspectiva es puramente cognitiva y no hay componente afectivo, estás funcionando en un modo conceptual. Hay *empatía cognitiva*. Razonas: «Mi pareja o hijo tiene miedo a volar,

debo ocuparme de él». Le coges la mano e intentas convencerle de que no pasa nada. No hay ansiedad ni tampoco hay una sensación de calidez y de solicitud. Simplemente, un modelo mental que te recuerda que es lo que se debe hacer en esas situaciones.

Puedes preguntarte cómo reaccionas en situaciones similares, en momentos de dificultad para otras personas: visitas al dentista con tu hijo, operaciones o temas de salud de tus padres, reuniones importantes de tu pareja. Reflexiona si tu experiencia es diferente según la persona que esté pasándolo mal: ¿cambia si es tu pareja o tu hijo pequeño? ¿Cambiaría si en vez de ser alguien cercano, un miembro de tu familia o incluso un amigo, fuese un desconocido?

LA COMPASIÓN

En chino la palabra «corazón» evoca una idea de mente-corazón o centro en que reside la cognición de la persona, y la palabra «mindfulness» se simboliza con un ideograma compuesto que asocia las ideas de ahora y de mente-corazón. Mindfulness sería, por tanto, traer el corazón al ahora, estar completamente presente con el corazón, tener el corazón (y no solo la mente) abierto a la experiencia de cada momento. Por eso, de forma implícita la compasión está completamente entrelazada a mindfulness. No estamos del todo presentes si el corazón está cerrado. La mayoría de nosotros, por razones diversas en apariencia, pero esencialmente por miedo a sentirnos heridos (a ser rechazados, a no estar a la altura, a no gustar) y por aversión a sufrir y sentir dolor, poco a poco vamos cerrando las puertas del corazón con la intención de protegerlo, pero en realidad lo que estamos haciendo es impidiéndonos sentir la vida con plenitud. La práctica de mindfulness nos conduce progresivamente a poder estar presentes en la experiencia de cada momento, aceptándola sea como sea, y por tanto nos permite ser capaces de abrirnos y orientarnos hacia el sufrimiento, el nuestro o el de otras personas, en vez de huir o cerrarnos a él.

La neurocientífica Tania Singer, que ha realizado numerosos estudios sobre las bases neuronales de la empatía y la compasión, define este último estado como «la motivación altruista de intervenir a favor de alguien que sufre o está necesitado». Cuando una persona siente compasión, toma consciencia profunda del sufrimiento de la otra persona y experimenta un deseo intenso de aliviarla y de hacer algo bueno por ella. Hay un sentimiento cálido y sincero de solicitud que no implica, como en el caso de la empatía, que uno sienta el sufrimiento del otro. En la dimensión afectiva se tiene un sentimiento por el otro, en la dimensión cognitiva se le entiende y en la dimensión motivacional se desea ayudarle.

La compasión es un estado o emoción positivo. Contrariamente a la resonancia emocional o a

algunas dimensiones de la empatía, la compasión refuerza el coraje y la determinación interior, y por ello no solo no genera fatiga o desgaste en la persona que la experimenta, sino que ayuda a sobrepasar y a reparar esos estados si es que se producen.

Desde hace años, el Dalái Lama ha hecho de la compasión el centro de su mensaje. Como él dice: «Todo ser sensible, incluso mi enemigo, teme al sufrimiento tanto como yo y quiere ser feliz. Este pensamiento nos conduce a sentirnos profundamente preocupados por la felicidad de los demás, sean amigos o enemigos. Esta es la base para la auténtica compasión. Perseguir la felicidad permaneciendo indiferente a los demás es un error trágico». Este es también el mensaje de otro importante líder espiritual, el papa Francisco. Es una lástima que la compasión no esté presente en los programas y prioridades de los líderes políticos que gobiernan las instituciones públicas de nuestros países. Cada uno de nosotros podemos reflexionar sobre lo que nos impide ser más compasivos. Personalmente, me he dado cuenta de que en mi caso es el miedo y la exigencia.

CREANDO UN VÍNCULO AMOROSO CON UNO MISMO: ¿AUTOCOMPASIÓN O AUTOESTIMA?

Uno de los mayores descubrimientos que realizan a menudo las personas que vienen a los cursos de mindfulness y reducción de estrés es la enorme autoexigencia que tienen consigo mismas, la dureza y poca amabilidad con la que se tratan. Eso es fuente de mucha tensión y sufrimiento para ellas. Aprender a pedir ayuda, a no llevar todo el peso de los problemas, es un acto radical de aceptación de las propias limitaciones que nos hace más tolerantes con las de los otros.

Practicar la amabilidad, lo he mencionado varias veces, está en el corazón de la práctica de mindfulness y hacerlo con uno mismo no es muy diferente a hacerlo con los demás.

La autocompasión consiste simplemente en dirigir la compasión hacia uno mismo en los momentos en los que uno sufre, cuando fracasa o falla en algo o cuando observa algún aspecto de sí mismo que no le gusta. Es lo contrario de culparse o «machacarse». Una de las personas que más ha contribuido a difundir este concepto en los últimos años ha sido la psicóloga americana Kristine Neff, quien ha propuesto un modelo de autocompasión en tres dimensiones:

1. Amabilidad hacia uno mismo: extender la amabilidad y la aceptación a uno mismo, sin juzgarse con dureza ni criticarse.
2. Humanidad compartida: entender la experiencia personal como parte de una experiencia

humana más amplia y no como algo separado o aislado: «A los demás les pasa lo mismo que a mí», «Soy como las demás personas».

3. Mindfulness o plena conciencia: mantener una conciencia equilibrada de las emociones y pensamientos dolorosos, sin identificarse con ellos y tomando perspectiva.

No hay que confundir la autocompasión con la autoindulgencia o con el victimismo. Autoindulgencia es caer en comportamientos que tienden a compensar de forma inmediata una emoción aflictiva, pero que no son saludables o adecuados para resolver esa situación a medio plazo y, por tanto, no implican tratarse bien en realidad: «Como me siento triste porque he tenido una decepción con una amiga, voy a comerme una bolsa entera de patatas fritas y un bote de helado» o «Como estoy estresado, voy a pasar la tarde viendo películas en vez de hacer los deberes».

El victimismo, o sentir lástima de uno mismo, es el egocentrismo en el que caemos cuando consideramos que nuestros problemas son los únicos o los más importantes en el mundo, desconectándonos de los demás y olvidando que otras personas pueden estar viviendo situaciones igual o más graves que la que vivimos nosotros. Es una actitud que no facilita sentirse mejor ni tampoco resolver las dificultades.

Neff sostiene que la autocompasión es también diferente a la autoestima, que está relacionada con cuánto nos gustamos y con el sentido que cada uno desarrollamos de nuestro valor. Y además demuestra algo interesante: que tiene algunas ventajas respecto a ella.

La cultura occidental, con su énfasis en el individualismo y los logros materiales, valora mucho la autoestima y tiende a basarla en lo especial o diferente que la persona es respecto a los demás y en cuánto destaca: estar en la media no es suficiente, uno tiene que sobresalir, ser mejor. Si lo piensas, el énfasis que se le da en el sistema educativo a las notas y al resultado académico, por encima de la valoración del esfuerzo realizado, sea cual sea el resultado obtenido, tiende a favorecer la autoexigencia y provoca de hecho baja autoestima en los niños cuando no logran estar por encima de la media. Aunque obviamente no todos podemos estar por encima de la media en todo, eso no debería impedirnos ser felices y disfrutar con lo conseguido si nos hemos esforzado adecuadamente.

La autoestima suele depender del último logro o fracaso y, por tanto, de factores externos.

Aunque poseer una dosis razonable de autoestima es indudablemente positivo, si los adultos basamos nuestras comunicaciones con los niños esencialmente en ese registro, alabando con profusión sus cualidades («Eres muy guapo», «Qué lista eres», «Qué bueno eres en matemáticas», «Eres el mejor»), corremos algunos riesgos. El primero es que podemos favorecer actitudes y comportamientos narcisistas que lleven al niño o al joven a despreciar a los demás para sentirse ellos superiores. El segundo es que el niño confíe únicamente en esas cualidades para conseguir

sus objetivos y desestime la importancia del esfuerzo personal. Si en algún momento dichas cualidades no le bastan para afrontar nuevos retos o desaparecen por los cambios del entorno o de su propio desarrollo, el niño no tendrá otros recursos y quizá se hunda y fracase.

Por ejemplo, tras las importantes campañas realizadas para promover la autoestima en Estados Unidos en los últimos años, diversos estudios recientes alertan sobre un aumento preocupante de comportamientos narcisistas en las nuevas generaciones. Algunos de los elementos que justifican dichos comportamientos son, por un lado, el número creciente de hijos únicos, muy deseados, apreciados y mimados por sus padres, y por otro, el impacto de las nuevas tecnologías y de las redes sociales que les ofrecen oportunidades infinitas de obtener atención, aceptación y validación de terceros. Un último elemento que hay que considerar es el aumento en nuestras sociedades del culto a la fama y a la celebridad, que se materializa, por ejemplo, a través de los medios, de los programas de televisión o de los blogs.

La combinación de esos factores interfiere gravemente en la capacidad de los niños y adolescentes de aprender a valorarse ellos mismos y de construir una identidad sólida y estable.

En contraste, la autocompasión no se basa en autovaloraciones, sino en la convicción de que uno la merece, como cualquier ser humano, independientemente de ser más o menos atractivo o más o menos inteligente. No depende de elementos externos, sino de uno mismo, y está siempre disponible, especialmente en los momentos más difíciles.

No te sorprenderá saber que los estudios demuestran que la autocompasión está vinculada a una mayor resiliencia emocional, a un menor narcisismo y a una mayor solicitud hacia los demás.

EL VALOR DEL ALTRUISMO

Matthieu Ricard se hizo famoso hace unos años cuando, tras haber participado en diversos estudios científicos, fue declarado «el hombre más feliz del mundo». Ricard tiene un recorrido vital fascinante. Nacido en Francia, en el seno de una familia de intelectuales y artistas, su padre era el conocido periodista y filósofo Jean François Revel y su madre, la pintora abstracta y también monja budista Yanhe Le Toumelin. Estudió biología genética molecular en el prestigioso Instituto Pasteur y consiguió un doctorado bajo la dirección del premio Nobel François Jacob. Sin embargo, tras finalizar sus estudios, decidió abandonar una carrera científica que se iniciaba de forma muy prometedora para irse al Himalaya y centrarse en la práctica del budismo tibetano. Allí acabó convirtiéndose en monje.

Cuando se le pregunta sobre sus «trucos» para ser feliz, Ricard siempre dice que todos podemos ser felices si buscamos la felicidad en el lugar adecuado: la felicidad no reside en una

búsqueda incesante de experiencias o placeres, sino en poner el foco de atención en eliminar las toxinas mentales que nos hacen sufrir (el odio, la obsesión, la arrogancia, la envidia, la codicia o el orgullo) y en cultivar deliberadamente estados positivos que nos nutran, como la compasión y el altruismo.

El altruismo, una palabra que se usa poco en el lenguaje común, es el objeto de uno de sus últimos libros[8] que se titula precisamente *En defensa del altruismo*.

Altruismo es un término que acuñó el filósofo francés Auguste Comte en el siglo XIX y que describe una preocupación desinteresada por el bien de los demás, la disposición a interesarse por los otros y a dedicarse a ellos. Aunque la acción es esencial para que haya altruismo, la intención debe existir. El altruismo supone una acción consciente y deliberada que no implica necesariamente sacrificio personal, aunque puedan surgir eventualmente consecuencias imprevistas e indeseadas.

La visión contemporánea de Ricard y de la ciencia es que el altruismo es un estado mental momentáneo más que una manera de ser estable. Pero los estudios evidencian que puede convertirse en una manera de ver las cosas y de vivir si se cultiva de forma deliberada el darle importancia al bienestar de los demás.

Los niños, hasta una determinada edad, nos dan constantes muestras de altruismo. En verano suelo pasar unos días en una casa familiar en la playa con mi madre y mis hermanas y sobrinos, que habitualmente viven fuera de España. Nos reunimos unas doce o catorce personas y eso requiere bastante intendencia a la hora de comprar las vituallas. Hace años, en una de las ocasiones en las que me ocupaba yo de esa labor, recluté a uno de mis sobrinos pequeños — Sandro, que en aquella época tendría unos 6 años— para que me acompañase. Pensé que así podríamos compartir unos momentos juntos y charlar de manera más íntima y que, además, participaría de la experiencia, integrando el valor de colaborar en las tareas que afectaban al grupo.



Al finalizar las compras, para celebrar el rato que habíamos compartido, propuse ir los dos a comer un helado. Sandro aceptó con entusiasmo, pero, cuando entrábamos en la tienda, me preguntó si sería posible comprarle también uno a sus hermanas y primos que se habían quedado en casa. Yo le dije que ellos no nos habían acompañado y tampoco habían colaborado en tareas comunes ese día y que el helado era una forma de premiarnos. Cuando le planteé que los demás recibirían lo mismo que él, sin haber hecho nada, él me contestó que le daba igual, que a él le gustaría que los demás pudieran disfrutar también de un buen helado. ¡Evidentemente, fuimos a casa a dejar las bolsas y luego me llevé a todos mis sobrinos a comprar helados...!

A medida que crecemos e integramos principios y normas «chacal», por retomar el símil del

inicio del capítulo, estas muestras de altruismo espontáneo se dan con menos frecuencia. Por eso es conveniente promoverlas de manera deliberada y consciente, en nosotros mismos y en los más jóvenes.

LA IMPORTANCIA DE SABER AGRADECER

Si no prestamos atención, muchos gestos de amor pueden pasar desapercibidos y por tanto no ser agradecidos.

Carmen ha sido una de las participantes más jóvenes que ha asistido a un curso de MBSR. Tenía 16 años y venía acompañada por su padre. Deseaba adquirir herramientas para afrontar mejor el año escolar que iba a pasar en Estados Unidos, sola y sin poder viajar a España o recibir la visita de sus padres. Aunque le apetecía mucho, suponía un gran reto y la perspectiva le impresionaba. En una de las últimas sesiones, tuvimos ocasión de compartir un ejercicio de comunicación en el que me explicó, con lágrimas de emoción, el descubrimiento que había realizado esa semana. Carmen acompañaba habitualmente a su madre al supermercado y hasta esa semana no se había dado cuenta de la intención de algo que hacía siempre su madre en esas ocasiones. Compraba siempre una bolsa de las patatas que le gustaban a ella, la ponía al final en el momento de pagar y la dejaba fuera de las bolsas de la compra para que las dos se la pudieran comer en el coche mientras regresaban a casa. De repente, Carmen se había dado cuenta, y había aprendido a valorar que su madre hacía eso porque la quería, porque sabía que a ella le gustaban esas patatas y quería hacer algo amoroso por ella. Probablemente conectó también con el hecho de que durante el siguiente año no iba a poder compartir esos momentos con su madre. El darse cuenta de todo eso, de manera consciente, cambió de forma radical su percepción de esa experiencia cotidiana y aparentemente banal.

Agradecer a otros lo que hacen por nosotros o, simplemente, su presencia en nuestra vida es una manera de reforzar el vínculo con ellas y de favorecer una relación armoniosa. Intenta desarrollar tu capacidad de estar agradecido por las personas que tienes a tu alrededor, por lo que hacen por ti otras personas, de forma interna. Encontrarás una propuesta de práctica corta formal para hacerlo al final del capítulo. Luego podrás agradecerles a los demás, explícita o implícitamente, aquello que haya tocado tu corazón. Recuerda también que mostrar reconocimiento a los niños por las cosas que hacen, sin darlas por supuestas, les motiva y refuerza su autoestima.

PROMOVIENDO LA AMABILIDAD EN LOS NIÑOS

Fundado en 2001, el Greater Good Science Center de la Universidad de Berkeley es un centro de investigación interdisciplinar orientado a promover la ciencia del bienestar y la paz interior. Entre sus diversas actividades, desde 2004 publica periódicamente artículos de divulgación con la investigación científica más reciente sobre compasión, altruismo y felicidad, con la intención de poder establecer puentes entre la ciencia y la práctica.

En una de sus publicaciones, presentaba las siguientes recomendaciones para promover de manera práctica y eficaz la amabilidad en los niños:

1. Evitar el uso de recompensas externas para reforzar comportamientos altruistas. Por ejemplo, conviene reflexionar dos veces antes de decirles a los niños que van a conseguir un regalo especial si comparten sus juguetes, o de prometerles tiempo de televisión extra si ayudan a limpiar y recoger después de la cena. Por muy tentador que eso pueda parecer para premiar a los niños cuando hacen algo bueno, ese enfoque puede ser contraproducente: ellos pueden aprender que la bondad solo vale la pena practicarla cuando van a recibir algún tipo de premio como resultado. En cambio, los niños deben llegar a experimentar la sensación de que la bondad es su propia recompensa, una visión respaldada por los estudios de neurociencia que muestran que los centros de placer del cerebro se activan cuando las personas se comportan de manera altruista.
2. Elogiar el carácter, no el comportamiento. La investigación sugiere que los niños son más propensos a hacer de la bondad un hábito si se les elogia por ser buenas personas y no solo por hacer algo bueno. Por ejemplo, decir: «Eres una persona muy servicial» puede ser más eficaz que decir «Eso que hiciste fue una cosa que me ayudó mucho». Al alabar su carácter se anima a los niños a ver la bondad como una parte esencial de lo que son y parece ser especialmente eficaz en torno a los ocho años, cuando los niños están formando su identidad moral.
3. Pero en cambio, conviene criticar el comportamiento, no el carácter. En otras palabras, está bien inducir culpa, pero no vergüenza. Los niños que se sienten culpables («Hice algo malo») después de la mala conducta son más propensos a sentir remordimiento y reparar el daño que los que sienten vergüenza («Soy una mala persona»). Criticar un comportamiento transmite que es posible que el niño cambie su manera de actuar y tomar mejores decisiones en el futuro. Tal crítica puede ser especialmente eficaz cuando se incluye también la afirmación positiva (por ejemplo, «Eres una buena persona, y yo sé que puedes hacerlo mejor»).
4. Servir de ejemplo con un comportamiento altruista. En última instancia, las acciones hablan más que las palabras cuando se trata de cultivar el altruismo. Las investigaciones muestran

que, cuando los niños son testigos del comportamiento altruista de los adultos, son más propensos a comportarse de manera altruista ellos mismos, independientemente de lo que los adultos digan acerca de la importancia del altruismo.

Gandhi dijo: «El día que el poder del amor anule el amor del poder, el mundo conocerá la paz». Los beneficios de que el amor, la amabilidad, la compasión y el altruismo se promuevan y entrenen desde la infancia son evidentes y el impacto que esto tendría en el mundo en una sola generación sería enorme. Todos podemos contribuir a ello, si nos lo proponemos, desde el ejemplo personal.



Práctica de amabilidad

Para desarrollar la amabilidad o la bondad, uno comienza a menudo conectando con el pensamiento de un ser querido, un amigo o familiar (padre, madre, abuelo o abuela en el caso de los niños), que esté vivo y por quien es fácil y espontáneo sentir una sensación natural de calidez o cariño.

Visualiza su imagen en la mente, viendo la sonrisa que hay en sus ojos y cara y que te dedica a ti, porque te quiere. Tómate un poco de tiempo para sentir su amor. A continuación, cambia el enfoque de manera que puedas enviarle todo tu amor y cariño, dejando que fluya libremente desde tu corazón hacia el de esa persona, en tu imaginación.

Esta primera parte de la práctica, que se centra en suscitar y cultivar una cualidad de amor y amabilidad, puede realizarse con niños de forma cotidiana durante unos minutos.

La siguiente parte de la práctica, que la hace un poco más larga, implica ir cultivando durante unos minutos la conciencia de la cualidad de calidez, de atención y de amabilidad que se ha suscitado inicialmente. Algunas personas pueden sentir la calidez que surge en el corazón al realizar la primera parte de la práctica y simplemente abandonarse a ella, dejando que poco a poco vaya extendiéndose por todo el cuerpo. Para la mayoría, expresar en silencio, interiormente, deseos genuinos para el bienestar de esas personas durante unos instantes puede ayudar a sostener la cualidad de amor y amabilidad. Utiliza frases como: «Deseo que vivas seguro y feliz», «Deseo que estés sano y tengas paz y tranquilidad». Mientras repites esas frases u otras similares, utilizando tus propias palabras puedes conectar con la intención genuina que sientes en el corazón por el bienestar de la persona.

Esta práctica no pretende que el estado de ese ser querido mejore de forma mágica, sino cultivar las cualidades de amabilidad y ternura en nosotros mismos, tanto en el corazón como en la mente, ya que cuanto más amables y amorosos somos, mejor se encuentran las personas que nos rodean.

Una última fase de esta práctica número 6, que puede introducirse a medida que la persona va familiarizándose con ella, consiste en sostenerla unos minutos, sintiendo y saboreando el efecto que va produciendo en el cuerpo y en la mente: observando la apertura, relajación, suavidad, calidez que acompañan la expresión de esos deseos de bienestar. La encontrarás en www.esmindfulness.com.

Práctica corta de gratitud

Esta práctica, la número 7 del audio que encontrarás en www.esmindfulness.com, enlaza con el ejercicio de agradecimiento hacia el propio cuerpo que te propuse en el capítulo 3, cultivándolo en otra dimensión y extendiendo la gratitud a otras personas.

Puedes empezar cerrando los ojos y haciendo un par de respiraciones profundas, deliberadas, y después permitir simplemente que la respiración fluya a su ritmo natural. Observa la sensación de roce del aire en las ventanas de la nariz unos instantes y, cuando estés preparado, piensa en una persona a la que quieres, por la que te interesas o preocupas y sientes ternura o calidez, visualizando su imagen en la conciencia.

Observa la sensación que sientes al conectar con ella ahora, aunque no esté contigo, y en silencio ve dándole las gracias: por todo lo que hace por ti, por los momentos agradables que compartís, aunque sean pequeñas cosas, simplemente por existir y por estar presente en tu vida.

Mantente unos minutos en esos sentimientos de agradecimiento, apreciación y calidez observando el efecto de la respiración en la zona del corazón y en el cuerpo.

Cuando estés listo, puedes abrir los ojos.



Di la verdad (tu verdad)

La verdad es siempre la del instante presente y es subjetiva. Practica todo lo que puedas el

mantenerte plenamente conectado con lo que sientes en el momento y elige hablar desde el corazón, con ecuanimidad y sin dejarte llevar por emociones aflitivas, reconociendo lo que es más auténtico y adecuado en ese instante. Si escuchas en profundidad, identificar tu verdad será más fácil y natural.

Poniéndose en la piel del otro

Una forma de ayudar a los niños a desarrollar empatía tanto emocional como cognitiva es a través del cine, del teatro, de la danza o de la lectura, que estimulan la capacidad de fantasear y de tomar la perspectiva del otro, de ponerse en su lugar.

Los estudios demuestran que abordar de forma razonada con los niños los motivos por los que determinados comportamientos son inadecuados y proponerles que hagan un cambio de roles y expresen cómo se hubieran sentido en el lugar del otro o cómo piensan que se ha sentido la otra persona ante ese comportamiento contribuye a que desarrollen empatía. Esto puede ponerse en práctica desde edades tempranas; por ejemplo, en momentos en los que el niño ha pegado o insultado a otro, no quiere prestar o compartir un juguete o rechaza ayudar cuando se le pide.

Agradeciendo cotidianamente

Agradecer permite centrarse en lo que uno tiene y no en lo que le falta. Es una manera sencilla y rápida de cultivar estados mentales y emocionales positivos, de manera cotidiana. Al acostarte cada día, agradece tres cosas buenas que te hayan pasado ese día o tres cosas que tienes y que quizá habitualmente das por supuestas: la salud, tener personas queridas a tu alrededor, tener recursos suficientes para vivir la vida con dignidad y comodidad. Puedes realizar esta práctica con tus hijos antes de que se duerman para anclar ese hábito en ellos.



Reconocer lo bueno en uno mismo y en los demás dibujando una flor

Este es un juego en el que pueden participar entre cuatro y siete personas, niños y adultos.

Si el grupo es más grande, se puede subdividir en grupos más pequeños.

Se necesitan hojas de papel y lápices o rotuladores de colores.

Cada participante coge una hoja de papel y dibuja una flor grande del color que quiera. La flor debe tener un corazón y unos pétalos grandes, con suficiente espacio para poder escribir algo dentro. El número de pétalos de las flores debe ser igual al número de jugadores.

Para empezar, cada participante escribe su nombre en el corazón de su flor

Luego escribe en uno de los pétalos algo que le gusta de sí mismo, de lo que se siente orgulloso. Puede ser cualquier cosa: «Ya se ir en bici de dos ruedas», «Tengo un pelo bonito», «Soy el máximo anotador del equipo de baloncesto», «Estoy manejando mis emociones de forma más consciente», «Tengo disciplina (he conseguido levantarme pronto cada mañana y hacer 15 minutos de práctica de mindfulness)», etc...

Cada participante pasa su hoja a la persona que tiene a su izquierda. Esa persona entonces escribe en uno de los pétalos algo que le gusta de la persona cuyo nombre figura en el corazón de la flor; respondiendo a la frase «Me gusta X porque...»: «Es generoso, siempre comparte su merienda», «Es buena cocinera, me hace unos bocadillos buenísimos», «Baila muy bien», etc.

Las hojas van moviéndose hacia la izquierda y, al recibir una nueva hoja, cada participante escribe en uno de los pétalos vacíos algo que le gusta de la persona cuyo nombre figura en el corazón de la flor.

Cuando cada jugador recibe su hoja de vuelta, todos los pétalos tienen algo escrito y puede leer en ellos todas las cosas que los demás aprecian en él.

Si se desea, se puede dibujar una segunda corona de pétalos, desde el inicio o al acabar la primera ronda, de forma que se pueda expresar un segundo aspecto agradable de cada participante.

Este juego estimula la capacidad de reconocer y apreciar lo bueno que hay en nosotros mismos y en los otros y supone, además, una práctica de generosidad y de amabilidad hacia al otro. La expresión a través de un medio poético y creativo, el dibujo de la flor, permite anclar la práctica en un nivel emocional y de corazón, de forma que no sea un ejercicio superficial o meramente cognitivo.

Cuento: una historia real de amabilidad de delfines hacia los seres humanos

En junio de 1971, Yvonne Vladislavich navegaba en un yate en medio del océano Índico, cuando de repente la nave explotó. Ella salió despedida, pero el barco se hundió y se vio abandonada a su suerte.

Lejos de las rutas de navegación, no había ninguna esperanza de rescate. Aterrorizada, se mantenía en el agua braceando, a la espera de una muerte segura. Entonces vio a tres delfines que se acercaban a ella. Para su asombro, uno de ellos nadó por debajo de ella y la mantuvo a flote con su propio cuerpo, grande y fuerte. Agradecida, ella se aferró al elegante y suave cuerpo del delfín.

Mientras, los otros dos delfines iban nadando en círculos alrededor de ella para protegerla de los tiburones.

Los delfines la llevaron y protegieron a través de las aguas cálidas durante muchas horas hasta que llegaron a una boya de aviso que estaba flotando en el mar. La dejaron en la boya y pronto fue recogida por un barco que pasaba.

Se calculó, a partir de la posición de la boya y la posición de su yate cuando explotó, que los delfines la habían llevado y mantenido viva durante de 200 millas marinas llenas de peligros (unos 370 kilómetros).

Puedes leer más sobre esta historia en: <http://www.care2.com/greenliving/3-stories-of-dolphin-saviors.html#ixzz3sjl78NS5>.



PELÍCULA: *Kung Fu Panda III* (Jennifer Yuh Nelson, Alessandro Carloni, 2016). Duración: 1 hora y 35 minutos.

En este tercer episodio de la saga, como consecuencia de una serie de acontecimientos, Po se convierte finalmente en el Guerrero del Dragón y maestro de referencia del kung-fu pero rápidamente se da cuenta de que enseñar es más difícil de lo que cree. Desmoralizado, se cuestiona y se pregunta si él es en realidad el maestro elegido y tiene las cualidades para ello. El reencuentro con su padre biológico y con los otros miembros de su familia original de pandas le ayudará a encontrar su camino y a conectar con la fuerza del *chi*, dos elementos esenciales para vencer a las fuerzas del mal que en este episodio vienen del más allá.

La película enfatiza valores como la perseverancia, el esfuerzo, la humildad, la autenticidad o el sentido del humor en el camino del autoconocimiento, temas ya presentes en los dos capítulos anteriores de la saga, que también son muy recomendables. Asimismo describe, en la línea de lo que vimos con la película *Ratatouille*, sugerida en el capítulo I, cómo cualquier persona que cultive esas cualidades y sienta una verdadera pasión o motivación puede aspirar a materializar grandes sueños o aspiraciones, como, por ejemplo, convertirse en el Guerrero del Dragón.



CULTIVANDO EL SER.

Tomando conciencia de las actitudes que deseamos encarnar

Lo que logramos a nivel interior va a cambiar la realidad exterior.

Plutarco,

historiador y ensayista griego (45-120 d.C.)

Algunas de las personas que participan en mis cursos de mindfulness se enfrentan a situaciones muy duras, enfermedades graves o entornos personales y profesionales extremadamente complicados que exigen mucho de ellas mismas. Se encuentran en situaciones límite que las llevan a replantearse quiénes son y qué es importante para ellas.

Quizá una de las personas más conmovedoras y admirables con las que he tratado haya sido Catalina, una mujer de unos cuarenta años, bióloga, que había sido gimnasta de élite en su juventud. Cuando la conocí estaba en una silla de ruedas desde hacía seis años, tras sufrir un grave accidente deportivo y quedar prácticamente tetrapléjica. Después de tener un hijo muy deseado hacía más o menos un año, la ansiedad y el estrés la habían llevado a recaer en la anorexia, enfermedad que había sufrido ya en su adolescencia cuando competía. Aunque necesitaba ayuda para realizar cualquier movimiento y tenía muchos dolores, cuando venía a las sesiones no se quejaba, por el contrario, siempre estaba sonriente y agradecida. Sin embargo, cuando hablamos en el momento de la inscripción, me transmitió su preocupación por la negatividad y el pesimismo que sentía de forma habitual y el impacto que eso podía tener en la relación con su hijo y su desarrollo futuro. Aunque los sentimientos aflitivos que experimentaba Catalina sin duda resultaban comprensibles dadas sus circunstancias, en realidad estaban impidiéndole disfrutar de aquello que más le importaba en ese momento, la relación con su hijo, y estaban minando su capacidad de ser feliz como madre y como persona.

Casi al final del programa, en la sexta semana, me llamó para decirme que declinaba asistir el

día de práctica intensiva porque no se atrevía a enfrentarse a ese momento, en un espacio desconocido, habiéndole además fallado una persona que debía darle apoyo. Le propuse practicar sola en casa, con ayuda de material sonoro para poder explorar la experiencia de alguna manera. En la siguiente sesión, Catalina compartió con todo el grupo el principal descubrimiento que había realizado. Se había dado cuenta de que la inmovilidad y la limitación que sufría se expresaban en su vida no solo a nivel físico, en el cuerpo, que era lo más evidente y visible, sino también a nivel mental, en la actitud con la que afrontaba lo que le ocurría y sus proyectos, llevándola a mantenerse en una zona segura pero insatisfactoria y a no arriesgarse a ir más allá. Estar más presente, incluso si había incomodidad y las cosas eran difíciles, le permitía expandir sus límites. Si bien era consciente desde hacía tiempo de que la enorme autoexigencia que se imponía a sí misma le había ocasionado durante toda su vida un gran sufrimiento, ahora había comprendido que eso no tenía por qué ser así. Que podía tratarse con más amabilidad. Que podía hacer las cosas de forma diferente y ser feliz, con su situación y circunstancias. Que la vida que llevaba no era la vida que deseaba vivir con su hijo, ni los valores o actitudes que le quería transmitir. En eso está y estoy segura de que lo conseguirá.

Lo cierto es que todos arrastramos limitaciones que condicionan y afectan la manera en que nos relacionamos con nosotros mismos y con nuestros seres queridos. Generalmente, esas limitaciones son menos visibles y, quizá por ello, menos impactantes que la condición física a la que se enfrenta Catalina, pero no por ello tienen menos importancia: son creencias, reacciones emocionales o comportamientos que nos hacen infelices y nos impiden desplegar todo nuestro potencial, como ya vimos en el capítulo 2. La reflexión de Catalina es muy poderosa porque aborda temas fundamentales que nos preocupan a todos los seres humanos: el tipo de persona que somos y el que querríamos ser, la forma en que queremos vivir la vida, los valores y actitudes que son importantes para nosotros y que nos gustaría transmitir a los niños y jóvenes, sean nuestros hijos o no.

Todas las personas queremos ser felices y sentirnos bien. También deseamos que nuestros seres queridos puedan afrontar sus vidas de la mejor forma posible. La neurociencia afirma que hay habilidades personales que pueden entrenarse y que tienen una relación directa con el bienestar. Más allá de lo que tenemos, de lo material, cómo somos define en mejor medida la posibilidad que tenemos cada uno de vivir con plenitud, de desplegar nuestro potencial más elevado y de liberarnos del sufrimiento y del dolor.

DESPLEGAR EL TALENTO PERSONAL

Al ser padres, muchas personas se preguntan cómo será su hijo. Eso forma parte de la enorme excitación, curiosidad y sueños que provoca la llegada de una nueva vida al núcleo familiar. Por supuesto, todos los padres desean que sus hijos puedan desarrollar su talento, en la dimensión que sea, y sentirse realizados.

Hoy en día, gracias a los trabajos del psicólogo de Harvard Howard Gardner, sabemos que no hay un solo tipo de inteligencia, sino que todos tenemos múltiples inteligencias: musical, físico-kinestésica, lógico-matemática, lingüística, viso-espacial, interpersonal, intrapersonal y naturalista.

También sabemos que el desarrollo de una persona dependerá en parte de su genética y en parte será el resultado del entorno en el que crezca, la familia y la educación que reciba, así como también de las cosas que le pasen en su vida y que irán modelando su carácter y su comportamiento.

En el mundo actual, nos enfrentamos a retos y situaciones nuevas que exigen de nosotros mucho más que una serie de conocimientos técnicos (SABER) o el dominio de habilidades prácticas específicas (HACER). Hoy, más que nunca, es esencial que las nuevas generaciones desarrollen competencias y habilidades personales (el SER) que les permitan lograr una comprensión profunda de la complejidad, tanto de su entorno como de su propia mente. Por ello es fundamental que la educación favorezca en ellos de forma adecuada el desarrollo de la AUTOCONCIENCIA y el AUTOCONOCIMIENTO ya que necesitarán todos los recursos emocionales y sociales que puedan conseguir para poder actuar de forma innovadora y creativa. Veamos a continuación más detalles sobre las inteligencias múltiples de Gardner.

LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES DE HOWARD GARDNER:

1. **Inteligencia musical y rítmica:** facilidad para identificar sonidos.
2. **Inteligencia visual y espacial:** facilidad en resolver rompecabezas o puzzles y en hacer juegos de construcción. Pensamiento en imágenes. Afición a los dibujos.
3. **Inteligencia verbal y lingüística:** facilidad para escribir, leer o contar cuentos.
4. **Inteligencia lógica y matemática:** facilidad para la resolución de problemas aritméticos, juegos de estrategia y experimentos.
5. **Inteligencia corporal y cinética:** facilidad para procesar el conocimiento a través de las sensaciones corporales. Habilidad a la hora de realizar actividades físicas, sean deportivas o de danza o expresión corporal, y manualidades.
6. **Inteligencia interpersonal o inteligencia social:** habilidades de comunicación y de

empatía, de creación de vínculos con otras personas. Capacidad de liderazgo y de manejo en grupo.

7. Inteligencia intrapersonal: capacidad de la persona de conocerse a sí misma, de tener conexión con su vida interior y conciencia de sus emociones y reacciones.

8. Inteligencia naturalista: facilidad de conexión y relación con la naturaleza.

Puedes reflexionar sobre cómo se manifiesta tu propia inteligencia en esas diferentes facetas y observar cómo la expresan tus seres queridos en el núcleo familiar, sin juzgar y atendiendo a cómo se desenvuelven de forma natural en diferentes momentos del día. Si estás interesado en cuantificar tus diferentes inteligencias de alguna manera, una opción puede ser dar una puntuación de 1 a 10 en cada una de ellas de manera intuitiva y luego contrastar tu valoración con algún test de autoevaluación de las inteligencias múltiples que encuentres en internet. A lo mejor te da pistas sobre algún punto ciego, sobre alguna faceta desconocida para ti.

Hay una anécdota sobre Mahatma Gandhi que me encantó cuando la leí la primera vez. Cuenta cómo un padre había llevado a su hijo diabético a ver a Gandhi para que este le ayudara diciéndole al niño que dejara de tomar azúcar porque era perjudicial para su salud. El padre creía que su hijo, que a él no le hacía ningún caso, sí escucharía la recomendación si venía de Gandhi, porque este era un hombre sabio y con gran reputación. Cuando el líder indio escuchó la petición, pidió al hombre y a su hijo que regresaran dos semanas más tarde. Cuando volvieron al cabo de ese tiempo, Gandhi le dijo efectivamente al niño: «No comas azúcar». Entonces el hombre le preguntó a Gandhi con curiosidad por qué había necesitado dos semanas para decirle al niño algo que podría haberle dicho en la primera visita y Gandhi le explicó que eso no era posible en aquel momento ya que entonces también él tomaba azúcar. Dos semanas era el tiempo que había necesitado para experimentar en carne propia cómo era no tomar azúcar. No podía dar un consejo que él mismo no seguía. Si te fijas, este es un gran ejemplo de coherencia personal.

A menudo las personas pretendemos decirles a otras, especialmente si son niños, lo que deben hacer o cómo deben ser, pero no necesariamente practicamos la coherencia interna que implica predicar con el ejemplo.

En el inicio de este libro he puesto mucho énfasis sobre la importancia de transmitir la práctica de la atención plena o mindfulness desde el ejemplo y la integración personales. Las indicaciones o teorías que se añaden a la lista de conocimientos e informaciones que los niños reciben se almacenan, me temo, brevemente en sus memorias. Estoy convencida de que mindfulness no puede transmitirse como una actividad más que el joven pueda alternar en su agenda extraescolar con el tenis, la guitarra o las clases de inglés. La plena conciencia es realmente una forma de vivir, de estar presente, que uno puede poner en práctica mientras estudia, trabaja, juega al tenis, aprende

inglés, va al gimnasio o, simplemente, se divierte con los amigos. Puede considerarse en ese sentido un estado mental o, incluso, un rasgo o una habilidad además de una práctica.

Esto mismo es válido también, naturalmente, para las actitudes, competencias o habilidades personales que consideramos importante transmitir a los demás. Es difícil hacerlo sin el ejemplo, sin la personificación de esos principios o valores. Aunque encarnar habilidades o actitudes y dar ejemplo no es garantía de que una persona joven las integre, sí es, en mi opinión, una condición imprescindible para que lo llegue a hacer.

Cambiar actitudes o hábitos no es fácil para nadie, pero el primer paso siempre está relacionado con tomar consciencia de cómo hacemos las cosas, de los comportamientos que nos caracterizan.

EL ESTILO EMOCIONAL DEL CEREBRO

Uno de los modelos más usados en psicología para intentar describir la personalidad ha sido el de los cinco rasgos principales. Quizá hayas oído hablar de él. Este modelo caracterizaba el temperamento en función de cinco grandes dimensiones que tradicionalmente se habían considerado más o menos estables en la edad adulta y que, a su vez, englobaban diversas características o subfacetas vinculadas: apertura a la experiencia (apertura al cambio y curiosidad), conciencia o responsabilidad (capacidad de autocontrol, planificación), extraversión, afabilidad o amabilidad y neuroticismo o inestabilidad emocional.

Durante años, se realizaron numerosos estudios a partir de estos rasgos de personalidad. Por ejemplo, sobre la relación entre cada rasgo de personalidad y el éxito académico o profesional o sobre las diferencias que podía haber en su expresión según la cultura, el género o, incluso, según el orden al nacer. Yo, que era la hermana mayor en la familia, recuerdo haber oído comentarios y leído artículos sobre cómo los hermanos mayores tendían a ser más responsables, socialmente más dominantes, menos amables o, incluso, más tradicionales y menos abiertos a ideas nuevas.

La investigación de los últimos quince años ha establecido que el cerebro es plástico y va modelándose a lo largo de la vida como consecuencia de las experiencias, de los pensamientos y de los propios procesos neuronales. Ya lo hemos visto en capítulos anteriores.

El carácter o la personalidad no son lo que creemos o deseáramos. No son tampoco una serie de rasgos estables y fácilmente identificables, sino más bien un ramillete de hábitos, tendencias e intereses, relacionados de manera imprecisa y muy dependientes del contexto y de las circunstancias. La razón por la que las personas parecemos tener un carácter determinado y

consistente es porque solemos controlar el entorno en el que funcionamos. Pero cuando nos enfrentamos a entornos volátiles, cambiantes y ambiguos, ese control resulta cada vez más difícil.

El neurocientífico Richard Davidson, que en su laboratorio de la Universidad de Madison (Wisconsin) lleva más de treinta años investigando el efecto de las prácticas contemplativas en el cerebro y en el desarrollo de su estructura neuronal, ha propuesto un modelo alternativo muy interesante sobre las características relevantes que identifican y describen cómo cada persona se relaciona con su experiencia. Lo denomina el «estilo emocional» del cerebro.[9]

En su modelo, Davidson establece seis dimensiones o aspectos, definidos a partir del estudio sistemático de las bases neuronales de la emoción. Cada una de esas dimensiones es el reflejo o la expresión de circuitos cerebrales y de procesos neuronales identificables y medibles por la neurociencia.

Las seis dimensiones o habilidades que caracterizan el estilo emocional de una persona son:

1. **La Atención:** la capacidad de prestar atención en cada momento, con foco y claridad, desechando distracciones. En un extremo se sitúa una capacidad de foco importante y, en el otro, la falta de foco, falta de atención. Las personas que tienen déficit de atención se sitúan, según Davidson, en este último extremo.
2. **La Autoconciencia:** el nivel de conciencia de los propios pensamientos y sentimientos y de conexión con las sensaciones del cuerpo y las emociones que uno siente. La comprensión de los propios comportamientos y reacciones que surge de la introspección y de la sintonía con el propio estado interno. Algunas personas tienen mucha conciencia de ello y para otras, en cambio, hay mucha opacidad.
3. **El Talante:** la forma en la que se ven las cosas, la mirada con la que se establece la relación con la experiencia. En un extremo de esta dimensión está el talante positivo, la capacidad de ver lo bueno y agradable que hay en la vida, en las situaciones o en las personas. En el otro extremo, estaría el talante negativo, cuando la mirada se fija sobre todo en lo que no funciona, en lo malo, lo desagradable.
4. **La sensibilidad al contexto:** la capacidad de regular las respuestas emocionales en función del contexto social y del entorno en el que uno se encuentre, de forma que el comportamiento sea adecuado. En un extremo se sitúan las personas que tienen una sintonía elevada con el contexto y en el otro las personas que están desconectadas del campo social.
5. **La intuición social:** la sensibilidad o habilidad para captar las señales sociales que emiten las personas que están en el entorno, su lenguaje corporal o el tono de voz. En un extremo se sitúan las personas que tienen una inteligencia social elevada; en el otro, las personas que no son capaces de leer y dar significado a esas señales y las encuentran desconcertantes. Las

personas que están en algún punto del espectro autista, por ejemplo, tienden a estar en este segundo extremo, según la gravedad de los síntomas que presenten.

6. La resiliencia: la capacidad de enfrentarse a situaciones adversas, superándolas y saliendo fortalecido de ellas. Una forma de medir la resiliencia es considerando el tiempo que uno tarda en recuperarse de la adversidad y regresar a un punto de reposo o equilibrio. Puedes reflexionar sobre qué haces tú en las siguientes situaciones: ¿cómo te tomas el que las cosas no salgan bien?, ¿te hundes y sufres durante mucho tiempo o lo aceptas y pasas página con rapidez? Cuando te enfrentas a retos y dificultades, ¿luchas y muestras determinación o te sientes impotente y te rindes con facilidad? Cuando tienes una discusión con tu pareja, ¿te quedas enganchado con ese tema todo el día o lo dejas atrás con rapidez?

Cada una de estas seis dimensiones tiene una gama de expresión amplia, una escala continua entre dos niveles extremos, y cada persona se sitúa en un punto determinado para cada una de las escalas. Es precisamente la combinación única que cada persona presenta de todas esas dimensiones la que configura su «firma» cerebral. Por ello, hay innumerables estilos emocionales. Cada persona es diferente de forma sutil. Además, cada una de las puntuaciones de las distintas escalas puede evolucionar en función de los cambios que se produzcan en la vida de la persona y en el cerebro. Por eso, este perfil emocional va modificándose a lo largo de la vida.

Lo más interesante, según afirman Davidson y otros científicos, es que esa firma cerebral puede también ser modificada de forma deliberada e intencional. Estas seis dimensiones pueden, por tanto, considerarse competencias o habilidades que es posible entrenar o cultivar. Para poder hacerlo, una persona debe primero tomar conciencia de cuál es la expresión de su estilo emocional en cada dimensión en el momento actual de su vida y considerar si las consecuencias que eso tiene son adecuadas, si le satisfacen y aportan bienestar o no.

En función de la evaluación que haga, si desea modificar alguna faceta, podrá optar por algún entrenamiento mental que le permita moldear su cerebro, de la misma manera que con el ejercicio físico y la dieta alimentaria se puede moldear el cuerpo. No resulta fácil, lleva tiempo y requiere disciplina, pero puede conseguirse. Las prácticas meditativas, como mindfulness o la bondad amorosa —un tipo de meditación en el que se expresan deseos de felicidad, salud y seguridad, tanto hacia uno mismo como hacia otras personas—, son esencialmente ejercicios mentales, aunque tienen también impacto en el cuerpo.

La neurociencia contemplativa es una rama de la neurociencia que estudia el impacto de las prácticas contemplativas en la estructura y en los procesos neuronales del cerebro. Desde hace años se han realizado numerosos estudios, tanto con meditadores con extensa experiencia como

con principiantes que se han introducido en la meditación participando en un programa de entrenamiento de ocho semanas como MBSR.

Davidson destaca las siguientes evidencias sobre prácticas que permiten un entrenamiento deliberado para introducir cambios en diversas dimensiones del estilo emocional del cerebro:

1. MBSR, o la reducción del estrés basada en mindfulness, permite entrenar la dimensión de la resiliencia, ya que mejora la activación del córtex prefrontal izquierdo, lo cual es una señal indicativa de rapidez en la recuperación frente a un reto estresante.
2. La meditación mindfulness, practicada durante un período más intensivo, refuerza la regulación prefrontal de los circuitos cerebrales implicados en la función atencional y fortalece las conexiones entre el córtex prefrontal y otras áreas del cerebro también implicadas en ella, mejorando la atención selectiva y reduciendo el parpadeo atencional — momento en que la atención se interrumpe brevemente, como ocurre con la visión cuando parpadeamos—. Por eso, permite modificar la dimensión de la atención, favoreciendo que la persona tenga mayor foco.
3. La meditación de amabilidad y compasión es una práctica contemplativa que propuse en el capítulo anterior. Está orientada a cultivar de manera deliberada una actitud más compasiva hacia uno mismo y hacia terceros, tanto personas queridas como personas desconocidas o, incluso, personas con las que existe un conflicto o diferencia de opinión. Es una práctica que refuerza conexiones entre el córtex prefrontal y zonas del cerebro relevantes para la empatía. Por ello, tiene impacto variar la dimensión de la intuición social, hacia el extremo de mayor intuición, y también la dimensión del talante, hacia el extremo más positivo.
4. La mayoría de las formas de meditación mejoran la autoconciencia, aunque solo sea porque promueven una mayor conexión con el cuerpo.

Cultivar mindfulness es una forma de avanzar en un mayor autoconocimiento y en una mejor comprensión de quiénes somos y cómo lo manifestamos momento a momento. Nos aporta claridad y conexión con lo que es importante para nosotros y nos puede ayudar a desplegar nuestro mejor potencial.

¿Cuáles son las habilidades clave que tú consideras que un niño o adolescente debería poder entrenar e integrar para poder manejarse eficazmente en el mundo actual y futuro y vivir una vida plena y feliz?

A lo mejor para indagar sobre este tema te sirve de ayuda conectar con habilidades o competencias que eres consciente que has aprendido tú mismo —cuando eras pequeño o quizá después, ya mayor y de forma intencional— o con otras que a lo mejor no posees todavía, pero que consideras que te serían útiles y te gustaría integrar.

Aparte de las dimensiones que Davidson define en su modelo del perfil emocional del cerebro, algunas que a mí me parecen útiles e importantes, y no necesariamente en ese orden, son:

- Independencia, soberanía, capacidad de desarrollar y expresar un criterio propio.
- Autoconfianza y capacidad de confiar en los demás.
- Autocontrol y autodisciplina, capacidad de diferir la recompensa y de esforzarse.
- Flexibilidad y capacidad de adaptarse a situaciones nuevas e imprevistas.
- Creatividad.
- Amabilidad hacia uno mismo y hacia los demás.
- Generosidad, capacidad de compartir y de colaborar.
- Compasión, hacia uno mismo y hacia los demás.

Al acabar la lectura de este capítulo puedes dedicar un tiempo a reflexionar sobre cómo se manifiestan estas competencias en tu vida en este momento, observando si hay alguna que desearías promover o que te parece particularmente adecuada considerando la situación que vives. Elige una o varias cualidades que te parezcan importantes y proponte practicarlas durante la próxima semana en tu día a día. Puedes escoger un tema para la semana o, quizá, un tema diferente cada día, y hacer un balance al final de la semana: por ejemplo, practicando de lunes a miércoles la amabilidad hacia ti mismo y hacia los demás, y de jueves a domingo, la flexibilidad y la intención de adaptarte y fluir con lo que pase. Encontrarás algunas propuestas prácticas de ejercicios informales que pueden servirte de orientación en el apartado de lluvia de burbujas al final del capítulo.

También puedes prestar atención para detectar cómo expresan esas cualidades tus hijos o pareja, a propósito o de forma espontánea, reconociéndolas y apreciándolas ante ellos.

LA CAPACIDAD DE DESARROLLAR SOBERANÍA Y UN CRITERIO PROPIO

Tanto los adultos como los niños a menudo ajustamos nuestro comportamiento y opiniones a los del colectivo de iguales en el que nos movemos, a veces conscientemente, a veces con poca o nula reflexión. Esta conformidad tiene una motivación social y es particularmente importante en la adolescencia, cuando el joven, como parte de su proceso de maduración, necesita ser aceptado e integrarse en el grupo. La conformidad permite la transmisión de la cultura humana: favorece de forma rápida y estable la uniformidad dentro de un grupo y promueve la diversidad cultural con la aparición progresiva de diferencias entre grupos.

Una situación extrema de conformidad se produce en situaciones en las que la persona sabe perfectamente que en realidad la opinión mayoritaria no es correcta o adecuada. Un estudio realizado en 2011 por los psicólogos Daniel Haun y Michael Tomasello con veinticuatro grupos de cuatro niños de 4 años confirmó que la sensibilidad a la opinión de los iguales/pares aparece en edad preescolar y que la presión del grupo se produce también de forma temprana.

Dicho estudio demostró que, cuando tenían que expresar en público su respuesta a la tarea planteada, los niños en situación de minoría tendían a adaptarla al criterio expresado previamente y de forma pública por los otros tres miembros del grupo, aunque supieran con certeza que este era erróneo. Un segundo estudio de seguimiento realizado con dieciocho grupos de cuatro niños de 4 años reveló que los niños no cambiaban su «verdadera» opinión sobre la situación, sino simplemente la expresión pública de esa opinión. Curiosamente, existen algunas evidencias de que esta tendencia humana a la conformidad dentro del aprendizaje social no se produce en otros grandes primates como los chimpancés o los orangutanes.

El mundo se ha globalizado y la hiperconexión permite que las opiniones y los comportamientos se hagan públicos con mayor facilidad, que las modas y el consumo se difundan en todos los niveles. La capacidad de desarrollar discernimiento, un criterio personal sólido y la asertividad para expresarlo aunque se esté en minoría es fundamental y puede aprenderse.

Plantearse la pregunta «¿Estoy haciendo esto porque lo hace todo el mundo?» o «¿Quiero que mi hijo/pareja haga esto porque yo lo hago?» puede ser una manera de conectar con la intención desde la que actuamos o queremos que actúen los demás.

La tendencia de muchos padres a sobreproteger a sus hijos —cada vez más tardíos, muy deseados y, a menudo, únicos— puede empobrecer su desarrollo y atrofiar algunas de sus capacidades para manejarse en la vida, haciéndoles, en contra de lo deseado, más pasivos y vulnerables, menos autónomos y menos resilientes. Esos padres «helicóptero», como se les ha denominado, porque sobrevuelan con extrema atención todos los aspectos de la vida de sus hijos, o «apisonadora», porque allanan todos los obstáculos que se les presentan, llegan a extremos como el de acompañar a sus hijos a inscribirse a la universidad o a quejarse a los profesores sobre las evaluaciones —en su opinión injustas— que han recibido sus hijos. Creen obrar bien, de hecho estos comportamientos surgen del amor que sienten por sus hijos y del deseo de facilitarles la vida para que no sufran y no tengan disgustos, pero no se dan cuenta de que tarde o temprano sus hijos deberán tomar sus propias decisiones y enfrentarse a dificultades y, si no han aprendido a hacerlo solos, se sentirán inseguros y faltos de confianza cuando llegue ese momento.

Por otra parte, en el extremo opuesto, algunos progenitores compensan de manera inconsciente la falta de contacto y atención a sus hijos a la que sus ocupadas vidas profesionales les abocan mediante la concesión de todos sus deseos materiales, a veces de forma extravagante. En este caso también se producen consecuencias negativas en la capacidad que desarrollarán esos jóvenes de

apreciar y valorar las cosas, de esforzarse para conseguir objetivos, superando las dificultades y obstáculos que surjan en el camino.

LA IMPORTANCIA DE SER CAPAZ DE DIFERIR LA RECOMPENSA: EL AUTOCONTROL

El psicólogo americano Walter Mischel inició a finales de los años sesenta del siglo pasado una línea de investigación sobre el autocontrol y la capacidad de diferir la recompensa con niños en edad preescolar. En esos estudios, conocidos como *The marshmallow experiment* o «test de las golosinas», cuando el niño participante entraba en la sala donde se realizaba el estudio, el investigador le entregaba una chuchería de malvavisco. Tras decirle que tenía que ausentarse unos 20 minutos de la sala, le indicaba que podía comerse el dulce en su ausencia o esperar a su regreso en cuyo caso recibiría otro y podría entonces comerse los dos. El dilema al que se enfrentaban esos niños de 4 años, aparentemente solos en una sala vacía, era sucumbir al deseo de saborear inmediatamente una chuchería deliciosa o esperar para conseguir otra y duplicar el placer. Los estudios revelaban de manera conmovedora y divertida las diferentes estrategias usadas por los niños para resistir la tentación, que iban desde cerrar los ojos o desviar la mirada a ponerse las manos bajo los muslos o moverse en la silla para liberar la tensión.

Estudios posteriores realizados con los mismos niños que participaron en la investigación de Mischel evidenciaron que la capacidad de diferir la recompensa que mostraban a los 4 años estaba relacionada con otros resultados que obtuvieron a lo largo de su vida, como por ejemplo: logros académicos, resultados de exámenes de ingreso a la universidad, competencia social y cognitiva o consumo de drogas. Una mayor capacidad de autocontrol del niño predecía, con mayor fiabilidad que el cociente intelectual (inteligencia cognitiva), mejores resultados académicos y profesionales de la persona durante el resto de su vida.

El autocontrol es una función ejecutiva, una habilidad cognitiva de rango superior que facilita el que haya una modificación flexible del pensamiento y del comportamiento frente a nuevas demandas. Esa capacidad está localizada en una parte del cerebro concreta, el córtex prefrontal, que se desconecta en momentos de peligro y por ello es la primera capacidad que se pierde en momentos de estrés. Los mecanismos mentales que permiten que haya autocontrol cognitivo o emocional constituyen una de las funciones ejecutivas que se activan con la red de atención. Vimos ese proceso de forma gráfica con la explicación del cerebro y el símil de la mano de Daniel Siegel en el capítulo 2.

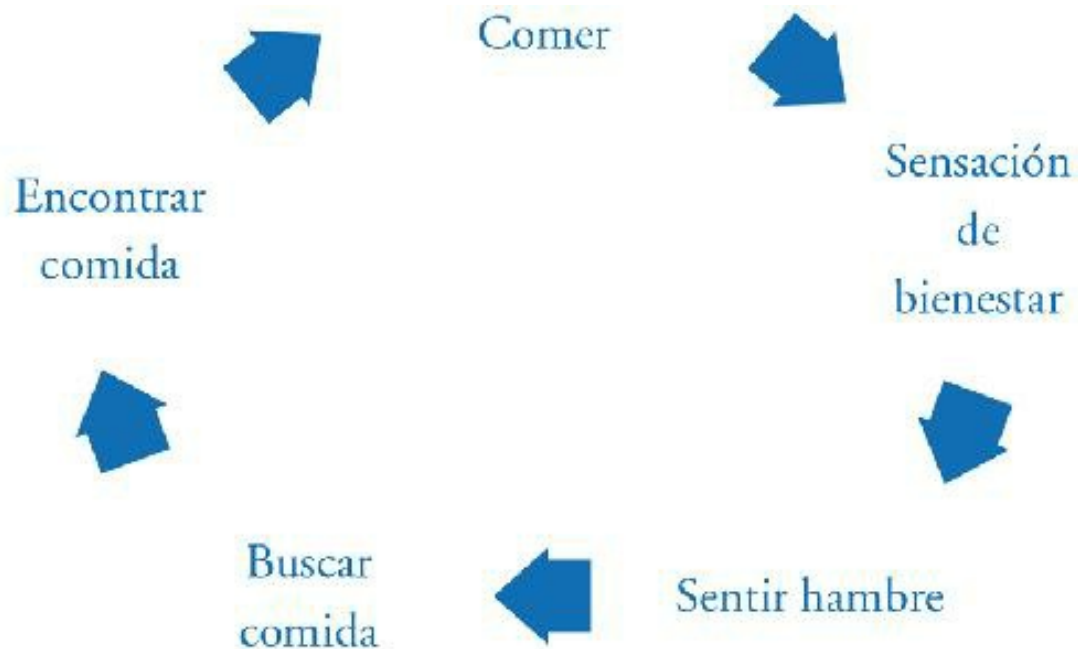
ENTENDIENDO CÓMO FUNCIONA LA MENTE: EL APRENDIZAJE BASADO EN LA RECOMPENSA

Ya hemos visto en el capítulo 1 que, en general, nos cuesta mantener la atención de forma sostenida en algo concreto. Durante casi el 50% del tiempo la mente está vagando de un tema a otro sin que ello esté vinculado necesariamente con lo que ocurre en ese momento.

Este comportamiento está íntimamente relacionado con uno de los sistemas neuronales más básicos que se conocen y que sustenta los procesos de aprendizaje primarios fundamentales, como, por ejemplo, la búsqueda de comida, que es igual en todos los demás mamíferos. Para explicarlo de manera sencilla, imagina a un antepasado nuestro de la prehistoria hace miles de años que estuviese hambriento. En aquella época, la comida no estaba disponible tan fácilmente como ahora. Alimentarse dependía mucho de la motivación ya que conseguir sustento implicaba salir a buscarlo y arriesgarse con ello a ser capturado por un animal o un grupo humano hostil. El hambre es, obviamente, el gran motivador para salir y buscar comida. De hecho, la principal actividad de los grupos de humanos durante la mayor parte de la historia ha sido esa, buscar alimentos. Se estima que se dedicaba a ello aproximadamente el 25% de su tiempo. Cuando este humano hambriento encontraba algo comestible, su primera reacción, anticipándose al momento de comérselo, era alegrarse enormemente y después, cuando finalmente se lo comía, su cerebro le premiaba con una sensación de felicidad profunda.

Nuestro cerebro tiene un área que se llama el «centro dispensador de recompensas» que premia los comportamientos que son favorables a la supervivencia. Así, cuando tenemos frío y hallamos una fuente de calor, sentimos una sensación de placer, al igual que si tenemos sed y encontramos agua o si estamos fatigados y descansamos. Este sistema también funciona en la versión castigo: si un adolescente de la prehistoria tenía hambre y veía una seta apetitosa pero después de comérsela tenía náuseas y fuertes dolores de estómago, aprendía que las setas pueden ser tóxicas y que era mejor evitarlas como fuente de alimentación.

Sea mediante recompensa o castigo, el aprendizaje se refuerza con la práctica y se convierte en una experiencia natural. Tengo hambre, me siento mal; como algo nutritivo y me siento bien. Ese ciclo se repite miles de veces en la vida y va generando un aprendizaje basado en la recompensa cuyo esquema puedes ver en la siguiente figura.



Ese es el mecanismo fundamental por el que se establecen hábitos (y también adicciones): hay un estímulo que desencadena el proceso, un comportamiento asociado y una recompensa («me siento bien») que favorece repetir el comportamiento para volver a sentirse bien.

Pero este proceso de aprendizaje, como todo en la naturaleza, tiene algunas imperfecciones que pueden generar conductas no saludables. Como el cerebro es muy activo y creativo, en momentos en los que una persona se siente mal, por ejemplo debido a la ansiedad que le produce un asunto futuro —en un adolescente, un examen de matemáticas, una asignatura que no entiende del todo bien o una cita con una chica o chico...—, quizá sienta un malestar en el estómago causado por esa ansiedad, pero que confunde con el hambre. El cerebro entiende que la preocupación puede deberse a un problema grave en el futuro y piensa que es mejor tener reservas energéticas para posibles dificultades —en la prehistoria, la obsesión principal era comer suficientemente para sobrevivir—. El chaval, reaccionando al hambre, va al frigorífico y se prepara un buen bocadillo, el estómago se entrega a la digestión y su centro de recompensas le premia por esa ingesta extra, lo que aplaca la ansiedad. Sin embargo, si este comportamiento se repite con demasiada frecuencia, este joven aprenderá a aplacar el malestar con comida y tenderá a engordar.

En la adolescencia, los jóvenes pasan muchas épocas en las que se sienten mal debido a la inseguridad. El desarrollo no llega a todos por igual y se sienten raros, no se gustan o no están cómodos en su piel. Por eso, tratan de evitar ese malestar fijándose en algunos modelos y referentes que consideran atractivos, *cool* o «enrollados» o «guais» —como se decía cuando yo era adolescente—. Estos representan a su joven «ideal»: parecen seguros, independientes, a veces incluso son rebeldes y hacen cosas que están prohibidas.

Hay otro ejemplo que empieza a ser preocupante y es la adicción a las nuevas tecnologías móviles y redes sociales que ya mencioné en el primer capítulo del libro. En Estados Unidos lo llaman el FoMO,[10] que son las siglas en inglés de «miedo a perderse algo» o a quedarse colgado. No es algo solo de jóvenes, en Estados Unidos hay cursos y talleres para adultos que sufren este mismo malestar, que les hace mirar compulsivamente el teléfono y estar siempre interactuando en el espacio virtual a costa de perderse el presente real. Hay personas que asisten a nuestros cursos MBSR que se dan cuenta de que muchas veces no están presentes en su casa con sus hijos debido a la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales, que les lleva a consultar el teléfono constantemente, perdiendo la preciosa atención hacia sus hijos. Este proceso está recogido en la siguiente gráfica:



El FOMO se da también en entornos laborales, donde el exceso de correos electrónicos y el hecho de que estos se manden a cualquier hora despiertan el miedo a perderse algo importante y llevan a estar constantemente interactuando con las pantallas.

Así, cuando alguien experimente momentos de estrés, de aburrimiento o sensación de vacío, se desencadenarán esos mismos procesos adictivos que le llevarán a buscar su teléfono e interactuar en este medio para aplacar su miedo o intentar obtener una sensación placentera que compense la sensación desagradable que le invade.

Este mecanismo de aprendizaje por recompensa, que tan útil ha sido para el ser humano a lo largo de su historia, tiene también un lado oscuro —tal y como estamos viendo en el siglo XXI— que nos está llevando a comportamientos tóxicos que están literalmente afectando a nuestra salud: a comer en exceso o comer alimentos muy poco saludables, extremadamente ricos en azúcares y en grasas; a fumar; a comprobar constantemente los mensajes y correos electrónicos o a vivir compulsivamente pendientes de las redes sociales. También a consumir drogas o alcohol.



Al mantenernos presentes, observando con curiosidad la experiencia y aceptándola, aunque reconozcamos que es desagradable, es más factible poder soltar el anhelo de sentirse bien y

cambiar así el hábito de reaccionar a las sensaciones desagradables y los comportamientos orientados a obtener placer inmediato. De esa manera, podremos reemplazarlos por nuevos hábitos conscientes, deliberados y más eficaces.

Tanto para los padres como para los hijos, poder entender, de forma práctica y desde la experiencia, cómo funciona la mente y hablar de ello sin juzgar y con cariño será de gran ayuda para poder afrontar mejor aquellos hábitos que no son sanos y que cuesta mucho erradicar.

Probablemente, lo más importante y más bonito que cada uno de nosotros podemos hacer en la vida es vivirla con plenitud y conciencia, expresando y ofreciendo al mundo la mejor versión de nosotros mismos, ese talento hermoso y único que no será manifestado por nadie a menos que lo hagamos nosotros. Ayudar después a que otros lo logren también sería quizá nuestra mayor contribución.



Caminar conscientemente

A lo largo del día, pasamos bastante tiempo caminando de un lado a otro, aunque sean trayectos cortos, en casa o en la oficina. Esto es saludable porque así movilizamos el cuerpo y compensamos el sedentarismo al que la vida moderna nos empuja. Sin embargo, solemos hacerlo sin darnos cuenta, con el piloto automático puesto. Este ejercicio nos permite entrenar la capacidad de permanecer totalmente presentes en el proceso de caminar y poder crear momentos de conexión y de recuperación personal en cualquier desplazamiento que hagamos.

Podemos empezar poniéndonos de pie y tomando consciencia de la sensación del cuerpo en esa postura: notando el contacto de las plantas de los pies con el suelo, las sensaciones en las piernas; observando si las rodillas están extendidas o flexionadas; repasando la espalda y sintiendo si está recta, notando las curvas naturales que tenemos en la zona lumbar, en la zona dorsal y también en la zona cervical; permitiendo que los brazos caigan a cada lado del cuerpo sin que haya tensión.

Conectando con la sensación de la respiración en el cuerpo, notando el movimiento del abdomen o del pecho al inspirar y exhalar. Cuando sientas que la atención está anclada en el cuerpo, con la siguiente inspiración puedes levantar con suavidad el pie derecho prestando atención a las sensaciones que van surgiendo en las plantas de los pies al realizar ese movimiento. Notarás quizá cómo se va despegando la planta derecha y cómo el peso del cuerpo va basculando progresivamente hacia la planta izquierda.

Presta atención al desarrollo del movimiento: el pie derecho se va levantando, luego se adelanta y finalmente va descendiendo lentamente hasta posarse en el suelo. Fíjate en cómo algo tan sencillo como caminar se descompone en una multitud de pequeños movimientos.

Observa cómo es la experiencia de estar en equilibrio, cuando el pie derecho está elevado y todo el peso del cuerpo se concentra en el pie izquierdo.

Puedes ir caminando a un ritmo suave, casi a cámara lenta, acompañando cada movimiento con la respiración: inspirando al levantar un pie, exhalando al adelantarlo y posarlo en el suelo. Permitiéndote expresar una actitud de amabilidad en el caminar, como si cada paso fuese una caricia al suelo, como si estuvieses dando un masaje con los pies a la superficie de la Tierra.

Cuando te des cuenta de que la atención se ha desviado a pensamientos de otros momentos, de que estás caminando sin prestar atención, sin conciencia del proceso, con el piloto automático puesto, puedes agradecerte el haberte dado cuenta y volver a enfocar la atención en la sensación de contacto de las plantas de los pies, como una forma de anclarte en lo que está ocurriendo en el presente, en aquello que está haciendo el cuerpo, alineando así la mente y el cuerpo.

A medida que vayas practicando el caminar con conciencia de forma lenta, serás capaz de hacerlo a un ritmo más rápido, al caminar por la calle, por ejemplo.

Busca la práctica 8 en <www.esmindfulness.com>.

Caminar por una línea

Este es un juego de atención que usan en los colegios Montessori y que se parece mucho a una meditación caminando. Se invita a los niños a caminar cuidadosamente, colocando un pie delante del otro, pisando de manera precisa una línea circular dibujada en el suelo. Mientras caminan despacio, los niños atienden a la sensación de contacto de los pies en el suelo, a cómo cambia el peso del cuerpo de una pierna a otra, a la experiencia de mantener el equilibrio. Este ejercicio favorece el foco de atención y la concentración y también va introduciendo una mayor conciencia en el hecho de caminar.

Garbanzos, judías y pensamientos

A medida que nos familiarizamos con el funcionamiento de la mente somos más capaces de darnos cuenta de la cantidad de pensamientos que surgen en cada momento y también

podemos observar sus características: algunos pensamientos son ligeros, otros más pesados o «pegajosos», pues vuelven una y otra vez. Algunos son agradables, otros desagradables. A veces las personas que han hecho un entrenamiento de mindfulness conmigo, al cabo de varias semanas, me comentan que tienen más pensamientos que al empezar. En realidad, no es que tengan más pensamientos, es que, al estar más atentos, son más conscientes de ellos.

Una manera bastante concreta y lúdica de profundizar en la observación de los pensamientos es usando un puñado de garbanzos y de judías como manera de volverlos más evidentes. Los garbanzos pueden representar pensamientos agradables y las judías pensamientos desagradables.

Prepara una alarma con el tiempo que quieras dedicarle al ejercicio. Para empezar, 5 o 6 minutos serán suficientes. Coge un puñado de garbanzos en una mano y un puñado de judías en la otra y, si es necesario, prepara también un par de cuencos en los que ir depositando las leguminosas durante el ejercicio. Puedes realizar esta práctica sentado en una silla o en el suelo, en un cojín de meditación. Después de haberte enraizado en la postura y haber realizado dos o tres respiraciones conscientes y deliberadas, puedes simplemente atender al ritmo natural de la respiración, observando las sensaciones que surgen en la zona de la nariz como hemos visto ya anteriormente. Cuando notes que surge un pensamiento, deposita en un cuenco un garbanzo o una judía, según el pensamiento sea agradable o desagradable. Al final del ejercicio podrás visualizar la cantidad de pensamientos que han aparecido.

Este ejercicio permite practicar la observación de los pensamientos sin juicios, reemplazando progresivamente los bucles y asociaciones que suelen surgir con relación a ellos: «Uff, qué horror; tengo que dejar de pensar en el conflicto que tengo en el trabajo/con mi hermana/con X» por «Qué interesante, un pensamiento sobre el conflicto que tengo con mi jefe ha aparecido en la conciencia. Voy a dejarlo pasar y ver qué sucede luego» o «El dolor de la rodilla me está matando» por «Qué interesante, una señal de la rodilla ha llegado al cerebro».

Puedes realizar este ejercicio con niños a partir de 8 o 9 años de forma simplificada si lo deseas, usando solo garbanzos cada vez que observen un pensamiento, sin especificar si es agradable o desagradable. A medida que se familiaricen con el ejercicio puedes introducir más detalles.



Confía en lo que emerge

Renuncia a querer controlar lo que no es controlable, acepta el constante cambio interno y externo que se produce sin que tú hagas nada. Ríndete y entrégate a la experiencia, en particular, cuando aquello que surge es desagradable o incómodo, confiando en que también eso cambiará. Esta indicación engloba asimismo escuchar en profundidad y decir la verdad, recomendaciones hechas en los dos capítulos anteriores.

Observando el deseo y el placer

Presta atención esta semana a la aparición del deseo de consumir algo y observa la orientación de la mente hacia el objeto deseado. Explora tu capacidad de notar la sensación de deseo y contemplarla con mindfulness, sin tener que intentar satisfacer ese anhelo obligatoriamente. O posponiéndolo hasta otro momento en el que surja. Puede ser deseo de comer algo a media mañana o media tarde, de tomar un café o algo caliente, de tomar una copa al finalizar la jornada laboral o, simplemente, de tomar postre después de comer o repetir un plato. También puedes prestar atención al impulso de consultar los mensajes del teléfono o enviar mensajes.

Pulsera de color

Esta es una práctica que puede servir de ayuda, como recordatorio, para trabajar y afianzar algún cambio que se quiera adoptar. Yo la usé durante un tiempo para ver si podía disminuir la desagradable tendencia que tengo a quejarme y a ver lo que no funciona. Puede usarse también para disminuir el cotilleo, el hablar mal de otras personas o para limitar la tendencia que uno puede tener a encolerizarse y a tener discusiones.

Consiste en hacerse una pulsera con una cuerda de un color vistoso (yo usé un cabo marinero fino de color amarillo intenso) con un nudo corredizo para que sea posible ponérsela y quitársela, cambiándola de mano. Se coloca en una mano, preferiblemente aquella con la que se escribe, y el objetivo es no tener que cambiarla de lado durante al menos ocho semanas. La pulsera simboliza la intención, el compromiso que uno toma consigo mismo de hacer algo de forma diferente, y es una manera de prestar atención constantemente a ese tema, ya que la pulsera es muy visible. Cuando uno repite el viejo hábito que desea erradicar, cambia la pulsera de mano, renueva su intención de responder de manera diferente y empieza de nuevo a correr el plazo de ocho semanas.

No es importante si en algún momento se falla y se tiene que cambiar la pulsera de mano,

eso es normal y es probable que ocurra varias veces. Lo poderoso de este ejercicio es que hace explícita la intención de realizar un cambio y pone el foco de atención en ello. Aunque existe la creencia de que se pueden cambiar hábitos en veintiún días, un estudio realizado en Inglaterra en 2009 («How are habits formed: Modelling habit formation in the real world»)[11] demostró que para adoptar un nuevo hábito y que este se vuelva automático se necesitan de media sesenta y seis días. Dicho estudio también evidenció que perder una oportunidad de desplegar el nuevo comportamiento, cayendo en el viejo hábito, no afectaba al proceso de entrenamiento.

Este ejercicio es una excelente manera de cultivar amabilidad hacia uno mismo y aceptación de los momentos en los que no se consigue hacer las cosas perfectamente. También es muy útil para favorecer la integración experiencial de la importancia del esfuerzo, para aprender a poner el foco de atención en el proceso más que en un resultado determinado. No importa cuánto se tarde en cambiar un hábito arraigado o en integrar uno nuevo, habrá que empezar y dedicar el esfuerzo que sea necesario. Se puede simplemente prestar atención, momento a momento, a cómo se despliega ese comportamiento, sin juzgar.

Si hay algún hábito que afecta a varios miembros del núcleo familiar (por ejemplo, a ti y a tu pareja), quizá queráis realizar este ejercicio juntos, usando cada uno una pulsera. Cuando se unen varias intenciones de cambiar algo, el efecto siempre es más poderoso.



Caminar con los ojos cerrados: cultivando la confianza

Este juego se basa en la práctica de caminar conscientemente y es una buena manera de cultivar conciencia al caminar de manera lúdica, al ir por la calle o por el bosque, al tiempo que se exploran emociones de miedo o inseguridad y se cultiva la confianza hacia uno mismo y hacia los demás. Se realiza por parejas y pueden participar niños a partir de 5 años.

En cada pareja hay una persona que realiza el ejercicio y cierra los ojos, la otra actúa como guía y cuidador, velando por la seguridad de su compañero. Los papeles pueden intercambiarse de manera que ambas personas puedan explorar cómo viven la experiencia en cada uno de los roles, el de participante y el de cuidador.

Al cerrar los ojos, desconectamos un sentido muy predominante en la percepción, la visión, que determina en gran medida la manera en que nos manejamos habitualmente. El hecho de

no ver permite una mayor preponderancia de los demás sentidos, una atención más alerta y, por tanto, una conciencia diferente de lo que está ocurriendo.

El participante caminará con los ojos cerrados, cogiendo el brazo del cuidador y siguiendo las orientaciones que este proporcione verbalmente o mediante el contacto físico. Se le animará a mantener los ojos cerrados y a prestar atención a las sensaciones que note durante el recorrido: el contacto de los pies con el suelo, la textura y la inclinación del terreno, los sonidos, las luces, la temperatura, las sensaciones de tacto que se le propongan. Para ello se podrán aprovechar todos aquellos elementos que surjan en el trayecto: hojas de vegetación; troncos de árboles; materias diversas (hierro en verjas y puertas o plástico en manillares de moto); perros, si se cruza alguno, etc. Es importante ser creativo y estar conectado con el momento, aprovechando las posibilidades que aparecen en el momento de poner en práctica el juego.

Por su parte, el cuidador se asegura de que el participante no corra riesgo de golpearse o caerse, le avisa de las eventuales dificultades que aparecen (escalones, desniveles) o le guía para evitar obstáculos o personas. También le propone ocasiones de experimentar con los sentidos, de manera adecuada a la edad y experiencia del participante, con indicaciones que enriquezcan y maten la actividad, por ejemplo: «¿Notas la textura diferente del suelo ahora?», si se está pisando una rejilla o se ha pasado de asfalto a tierra o arena, o «¿Notas ahora el calor del sol en la cara?». También puede acelerar el ritmo al caminar o subir y bajar escaleras, de manera que la experiencia suponga un mayor reto y el participante pueda sentir emociones más intensas. Es importante que el participante esté acompañado y cuidado en todo momento, pero sin privarle de la posibilidad de poder explorar los límites de su comodidad y de lo desconocido.

Durante el juego o al finalizar, el participante puede también comentar las emociones que está sintiendo y compararlas con lo que el cuidador percibe en la misma situación.

Este juego es uno de los que más impacto provoca en los adultos que participan en los talleres «Burujas de Paz o cómo llevar mindfulness a niños y jóvenes» que realizo varias veces al año, según comentan al finalizar muchos de los participantes. En él, los dos roles son muy interesantes y reveladores para el adulto, ya que permiten explorar cómo se siente uno al dejarse cuidar por otra persona, pero también cómo se vive la experiencia de acompañar y guiar a otro.

Caminar con los ojos cerrados: versión avanzada

Con niños ya familiarizados con este juego o niños mayores, se puede realizar una versión

algo más difícil y más orientada a cultivar presencia plena y confianza. Deberá hacerse en espacios grandes, aceras muy anchas en la ciudad o parques o pistas amplias. En esta versión, el participante camina sin el contacto con el cuidador siguiendo sus indicaciones. Este le guía para que camine hacia la derecha o la izquierda, a ritmo más o menos rápido, incluso puede ponerse delante del participante e indicarle que se dirija hacia su voz, moviéndose y repitiendo la indicación de forma que nunca le alcance, pero le siga.

Caerse hacia atrás

Este otro juego permite explorar con niños y adolescentes su capacidad de soltar y de soltarse, confiando y abriéndose a la vida y a la experiencia. En él se invita al participante a cerrar los ojos, colocarse de espaldas al adulto y dejarse caer hacia atrás, separando ligeramente los brazos del cuerpo. El adulto se habrá colocado de cara a su espalda y estará preparado para cogerlo, pudiendo decidir en qué momento de la caída lo agarra. Evidentemente, cuanto más se retrase la recogida, más larga será la caída del niño y más intensa la sensación y emoción que experimente. Se recomienda ir poco a poco de manera que la experiencia no sobrepase la capacidad del niño.

Es recomendable que el adulto que desee proponer este juego a un niño o adolescente lo haya experimentado antes como participante, dejándose caer. También es importante asegurarse de que la constitución física de la persona que va a dejarse caer hacia atrás no sobrepase la fuerza de la persona que debe acogerla y sostenerla.



PELÍCULA: *Billy Elliot* (Stephen Daldry, 2000). Duración: 1 hora y 51 minutos.

Billy tiene 11 años y pertenece a una familia humilde. Vive con su padre y con su hermano mayor, ambos mineros, además de con su abuela materna, que empieza a tener algunos despistes debidos a la edad. Su madre, a la que Billy adoraba, murió. La acción transcurre en 1984 en un barrio pobre de una ciudad minera del norte de Inglaterra cuando la huelga de los mineros está en pleno apogeo.

Su padre le envía a practicar boxeo, pero Billy asiste por casualidad a una clase de ballet y, sorprendentemente —teniendo en cuenta el ambiente de violencia en el que está inmerso—, descubre que bailar le gusta más que ninguna otra cosa.

Esta película muestra de manera emotiva el coraje de un niño por ser él mismo y defender

su pasión contra viento y marea en un entorno familiar y social poco propicio. Es una película que aborda muchos de los temas que exploramos con mindfulness: la suspensión de juicios y la tolerancia, la gestión de las emociones aflictivas, la comunicación en el ámbito familiar; la generosidad y la solidaridad, así como la importancia del esfuerzo. No perderse, en el minuto ochenta y cinco la respuesta de Billy cuando le preguntan qué se siente al bailar.



LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE Y TRATARSE CON AMABILIDAD

El factor que probablemente tiene mayor impacto en los niños es el nivel de bienestar y de desempeño de su madre. Si te preocupas por los niños, cuida a las madres.

Rick Hanson,

neuropsicólogo,
maestro de meditación y escritor

Muchos médicos de atención primaria me cuentan que hay días que tienen tantos pacientes en la sala de espera que, a veces, hasta se olvidan de ir al baño y al final tienen que ir corriendo.

Es el caso de Belén, médico de atención primaria que participó en un curso MBSR (ya mencionado anteriormente) organizado en su lugar de trabajo. Ella se apuntó al entrenamiento de mindfulness esencialmente porque no le costaba nada: el curso lo pagaba el centro de salud y las sesiones se desarrollaban a la hora de comer en una sala del propio ambulatorio. El primer día declaró que era bastante escéptica sobre el programa y explicó que tenía diabetes, por lo que quizá tendría que comer algo durante las sesiones. Al cabo de tan solo dos semanas de poner en práctica las indicaciones del programa, se dio cuenta de hasta qué punto, en su vida cotidiana, hacía caso omiso de su condición de diabética y no se cuidaba ni se trataba con amabilidad. En concreto, tomó conciencia del colosal impacto que las bajadas de glucosa que sufría tenían en su estado, tanto físico como mental, así como en su comportamiento en el trabajo o en casa. Se dio cuenta de que, en general, no escuchaba a su cuerpo, ignoraba la señal de que tenía que hacer una pausa para poder ponerse su inyección y seguía con las visitas en el ambulatorio o con lo que tuviera que hacer en casa. En esos momentos en los que estaba muy cansada e irascible, no escuchaba lo que le decían los pacientes o sus hijos. En consecuencia, tenía más discusiones y no llevaba a cabo correctamente las tareas. Al incrementar su atención, Belén identificó mejor los

momentos en los que tenía que hacer una pausa y fue capaz de anteponer su salud y bienestar a la urgencia de las visitas en espera o de las peticiones de su familia cuando llegaba a casa. Según explicó, ese cambio había tenido un efecto positivo en su vida: estaba más tranquila y tenía más energía.



El otro gran descubrimiento de Belén estaba relacionado con el uso que hacía de su móvil, que al conducir siempre dejaba en el bolso en el asiento del copiloto. En esas primeras semanas de practicar plena conciencia, se había dado cuenta de su tendencia a contestar las llamadas mientras estaba al volante y, sobre todo, del gran peligro que suponían las distracciones que ese comportamiento provocaba en su conducción. Con una cierta incredulidad, Belén confesó que había descubierto su adicción al móvil y, en consecuencia, había decidido dejar el bolso en el asiento de atrás para evitar la tentación de acceder a él cuando conducía.

Otras personas se dan cuenta de que el trabajo y las obligaciones se han ido comiendo poco a poco los momentos que dedicaban a sí mismos: han dejado de ir al gimnasio y su cuerpo se resiente y acumula contracturas; ya no hacen una comida decente con una pausa formal y los bocadillos delante del ordenador se han convertido en su modo de alimentación habitual... De forma más sutil, algunas personas se dejan llevar por la impaciencia y la prisa en la que viven, y eso les empuja a cruzar las calles con los semáforos en rojo, arriesgando su vida y la de otras personas.

A los jóvenes también les empieza a pasar lo mismo. Yo me sorprendí hace poco cuando un estudiante universitario de último año de administración de empresas, tras realizar una práctica de atención a la respiración de unos 10 o 15 minutos en el contexto de un taller de introducción a mindfulness que facilitaba en la universidad, dijo que había tenido la impresión de estar perdiendo el tiempo, ya que tenía exámenes y mucho trabajo... A los 20 o 21 años, ese chico ya consideraba que dedicar unos minutos a hacer una pausa en la que poder regenerar mente y cuerpo y recuperar energía era una pérdida de tiempo. ¿Qué le pasará cuando su actividad no se limite a estudiar para aprobar unos exámenes?

Quizá te preguntes cómo puede una persona olvidarse de sus necesidades más básicas o llegar a ponerse en peligro. Pues probablemente poco a poco y sin darse cuenta, como en la historia de la rana que quizá hayas oído alguna vez. La historia cuenta que si se mete una rana en una olla llena de agua hirviendo, la rana identifica que eso no es bueno para ella y salta fuera inmediatamente, sin embargo, si se mete a esa misma rana en la olla cuando el agua está todavía fría o a temperatura ambiente y se calienta progresivamente, la rana no reacciona, se queda quieta y se va acomodando a la temperatura cada vez más elevada hasta perder el sentido y morir.

Aunque, según la biología, esta historia no sea cierta, es una buena metáfora de lo que a las personas a veces nos ocurre en la vida: se van sucediendo diversas situaciones y cambios graduales que nos crean incomodidad creciente, malestar o incluso algún problema de salud. Sin embargo, todo ello es suficientemente leve o tan sutilmente progresivo como para pasar desapercibido. No obstante, puede llegar un momento en que esa acumulación de pequeños cambios acabe alcanzando un punto en el que nos «quemamos», en el que caemos en el estrés o

burn out o conlleve un problema físico más grave. El *burn out* es un tipo de estrés psicológico laboral que afecta particularmente a profesionales centrados en el cuidado de otras personas, como, por ejemplo, profesionales de la salud, de la educación o, también, del orden y de la seguridad pública. Se caracteriza por un agotamiento físico y emocional extremo de la persona — de ahí el nombre, síndrome «del quemado» o del trabajador consumido—, por una falta de entusiasmo y de motivación, por sentimientos de ineficacia y de baja realización personal.

UN ENTORNO COMPLEJO Y CON GRANDES CAMBIOS QUE AFECTA A LA SALUD

En los últimos años han aumentado mucho en nuestro país los casos de estrés, ansiedad o depresión. España es uno de los países que más ansiolíticos y antidepresivos consume por habitante y las estadísticas señalan un aumento preocupante del uso de ese tipo de medicamentos en los últimos diez años.

En paralelo a los problemas a los que las personas adultas nos enfrentamos, también los más jóvenes están sufriendo las consecuencias de la crisis y de las dificultades socioeconómicas que hemos atravesado en los últimos años. Cada vez hay más preocupación por la salud mental de los niños y de los adolescentes.

Los problemas de impulsividad y falta de autocontrol, de agitación, de agresividad, de baja tolerancia a la frustración, de exigencia y deseo de satisfacción inmediata de las necesidades, de negatividad y de desafío a la autoridad de padres y profesores están a la orden del día. Además, están aumentando de manera considerable las consultas psicológicas por trastornos de déficit de atención, de hiperactividad y de ludopatías o adicciones (las llamadas patologías del exceso) a móviles y videojuegos que, al menos en parte, están relacionadas con el acceso a las nuevas tecnologías en edades tempranas y sin que haya habido suficiente tiempo o experiencia para definir un marco adecuado de pautas de utilización, tema del que ya he hecho mención en capítulos anteriores.

Un padre me contaba hace poco la enorme preocupación que sentía por que su hijo de 15 años estaba aislado y distanciado de sus amigos y de la familia tras haberse centrado completamente en actividades virtuales y juegos de ordenador que le llevaban a pasar la mayor parte del tiempo interaccionando *online* con gente a la que nunca había visto. Además, el adolescente había desarrollado actitudes y comportamientos muy agresivos y hostiles hacia sus padres. Al escucharle no pude evitar preguntarme cómo habían llegado a esa situación, cuál había sido el proceso, qué síntomas o cambios habían ido apareciendo progresivamente sin ser detectados.

Además de afectar a la salud mental y el comportamiento, el estilo de vida occidental está

teniendo otros impactos negativos en nosotros a nivel físico. Combinados con el estrés, el tipo de alimentación, el sedentarismo y la falta de actividad física están favoreciendo el aumento del sobrepeso y la obesidad en la población, así como problemas cardiovasculares, de colesterol elevado, diabetes y dolor físico crónico (contracturas o tensiones musculares).

Comemos con más frecuencia fuera de casa y también consumimos más comidas preparadas, industriales, ricas en azúcares y grasas saturadas, que contienen demasiadas calorías, considerando la actividad física que desarrollamos. Cerca de mi casa hay un colegio y me apena ver que ahora los adolescentes para desayunar, en vez de recurrir al clásico bocadillo casero, durante el recreo van a un supermercado o a la tienda de la esquina y se compran galletas, bollería industrial o una bolsa de patatas. Aparte de ser probablemente más caros, todos esos alimentos son sin duda mucho menos saludables.

Sin embargo, la salud y el bienestar de una persona no reside únicamente en el hecho de que no desarrolle ninguna patología o enfermedad mental, emocional o física, sino también en la posibilidad de que pueda desplegar todo su potencial, de que esté conectada a un propósito y a un sentido más trascendentes, a un núcleo de valores que le proporcionen una estructura interna desde la que afrontar la vida.

Las personas florecemos y salimos adelante incluso en situaciones de presión creciente y cambio rápido cuando prestamos atención a todas las dimensiones de nuestra vida. Debemos aprender a sostener de forma integrada el trabajo, las relaciones y también nuestro propio espacio íntimo sin que esas tres esferas entren en conflicto, porque conforman un mismo espacio vital continuo en el que ninguna parte puede funcionar si no lo hacen también las demás. Que los jóvenes aprendan a vivir de esta manera ya desde una edad temprana será esencial para su bienestar futuro.

Pero la verdad es que, cuando veo las agendas de actividades extraescolares de algunos niños, me «estreso» solo de imaginar su ritmo cotidiano y el de sus madres o padres, que tienen que llevarlos a todas partes. Cada vez hay menos espacio para el juego libre y no reglado. Incluso el deporte ha dejado de ser una actividad física lúdica y se orienta más a la competición o a poder destacar. Como además el número de hijos únicos es cada vez mayor, en las ciudades los niños están más aislados y ya no tienen amigos con los que jugar y socializar en el parque. Lamentablemente, la calle hace tiempo que desapareció como espacio de juego en las grandes ciudades. Hace más de diez años, una amiga neoyorquina me sorprendió al contarme que organizaba «citas para jugar» con las madres de los amigos de su hijo. Entonces me pareció un tanto artificial y forzado, pero eso mismo está ocurriendo ahora aquí en nuestro país.

Afortunadamente, hoy en día hay mucha información y conocimiento sobre cómo prevenir el estrés en la medida de lo posible y en cualquier caso, sobre cómo manejar adecuadamente las situaciones difíciles a las que hay que enfrentarse.

Está claro que el estrés y el sufrimiento en general actúan en detrimento del bienestar y muchas veces son algo imprevisible que está fuera del control de las personas, como, por ejemplo, situaciones de penurias y pobreza o guerras y conflictos armados. Sin embargo, debemos considerar que nuestros pensamientos son a veces también una fuente duradera de sufrimiento, tanto a nivel mental como físico. O pueden, por el contrario, contribuir a crear felicidad y bienestar si nos lo proponemos.

A continuación veremos cómo podemos cultivar de forma consciente hábitos más saludables y que nos permitan tener mayor bienestar, salud y equilibrio en la vida.

LOS CUATRO MOTORES DEL BIENESTAR: CULTIVANDO FELICIDAD

En una conferencia reciente sobre mindfulness y bienestar en el trabajo,[12] el neurocientífico Richard Davidson, del que ya he hablado en el capítulo anterior, afirmaba que el bienestar se puede aprender: no es algo estático, sino que es un conjunto de habilidades que se pueden cultivar de forma interna y deliberada. Las personas podemos y debemos tomar la responsabilidad de nuestra propia mente y, así, empezar a moldear nuestro cerebro de una manera consciente, en vez de que se vaya conformando inconscientemente.

Basándose en las investigaciones que ha realizado, Davidson propone cuatro componentes del bienestar sobre los que existen evidencias científicas sólidas de que están sustentados en el cerebro por circuitos neurales que muestran neuroplasticidad y que, por tanto, pueden ser modelados con el adecuado entrenamiento mental. Sugiere que debemos contemplar el ejercicio de la mente de manera similar a como consideramos el ejercicio del cuerpo y que, de la misma manera que aprendemos a nadar, a esquiar o a tocar un instrumento musical, podemos aprender a desarrollar y favorecer el bienestar (al menos esos cuatro componentes) en nuestra vida, entrenándolo como una habilidad personal que mejora a medida que se practica.

Yo los he denominado en español «Los cuatro motores del bienestar».

I. Talante positivo y capacidad de sostener la emoción positiva o agradable

En estudios en los que se analizaba la respuesta del cerebro a imágenes positivas, como, por ejemplo, una madre que abraza a su hijo, Davidson observó que las personas que tenían de forma sostenida una mayor actividad en una zona del cerebro vinculada a la emoción positiva y a la recompensa reportaban niveles más elevados de bienestar psicológico y mostraban un nivel más

bajo de cortisol, una hormona del estrés que es buena en dosis moderadas, pero problemática cuando su nivel es excesivo. Sin embargo, en las personas con depresión, aunque esa zona también se activaba, lo hacía de manera muy breve.

Saborear la comida hasta el último bocado o recordar los buenos momentos compartidos con amigos o familiares horas después de que hayan ocurrido permite mejorar el bienestar psicológico, ya que así prolongamos esa emoción positiva.

Elegir conscientemente prestar atención a lo bueno o agradable en cada situación y en cualquier persona es una manera de cultivar de forma deliberada emociones positivas. Para ello hay que estar atento a las dimensiones agradables de la experiencia cuando se producen, en vez de centrarse solo en las negativas. Esto es precisamente lo que declaró haber descubierto María, una mujer que había perdido hacía poco a su padre —con el que tenía un gran vínculo—, con la práctica de mindfulness: «Puedo prestar atención a lo que hay en mi vida para ser feliz, en vez de a lo que he perdido».

Otros estudios realizados por Davidson y sus colaboradores aportan evidencias de que las prácticas de meditación de amabilidad y compasión pueden tener un efecto rápido en moldear esos circuitos: una práctica diaria de 30 minutos durante dos semanas mostró efectos en los circuitos cerebrales asociados a esta habilidad y, además, predijo comportamientos de amabilidad y ayuda a otros.

2. Resiliencia o recuperarse de la emoción negativa

La respuesta que damos a una emoción negativa constituye el segundo componente del bienestar que Davidson propone y puede considerarse el reverso de la moneda en relación con el primero. Ya sabemos que en la vida ocurren cosas desagradables y que en ocasiones no podemos cambiarlas o evitarlas, pero sí podemos cambiar nuestra respuesta.

La resiliencia, es decir, la rapidez con la que una persona supera la adversidad, condiciona el nivel de emoción negativa que experimentará en conjunto en su vida: cuanto mayor resiliencia y, por tanto, mayor velocidad de recuperación tenga una persona, menos emociones negativas e incluso mayor protección frente a trastornos mentales tendrá.

Un buen ejemplo de resiliencia sería el caso que relató Marta, una joven educadora social, al finalizar un seminario de mindfulness que facilité. Marta contó que su coche se había estropeado la semana anterior y la había dejado tirada una mañana antes de ir a trabajar. Aunque el coche era muy viejo y lo ocurrido era algo previsible, en ese momento Marta no tenía dinero para asumir la reparación y menos aún para comprarse uno nuevo. Además, vivía en un lugar apartado y mal comunicado con transporte público, por lo que la imposibilidad de arreglar esa avería era

realmente un contratiempo para ella. Sin embargo, comentó sorprendida lo bien que se lo había tomado y lo poco que ese trastorno la había amargado. Estaba contenta de haber sido capaz de no dejarse inundar por sentimientos de rabia por la pérdida, al menos momentánea, de su medio de transporte, que no hubieran servido de nada y hubieran contribuido a que se sintiera peor. En vez de eso, se había organizado para compartir transporte con un vecino.

Los estudios indican que las personas que tienen depresión y presentan dificultades en soltar las emociones aflictivas después de una experiencia negativa muestran asimismo una activación en las zonas del cerebro relacionadas con las emociones intensas mucho después de que ese suceso haya acabado, lo que demuestra que tardan más en recuperarse. Y, al contrario, que las personas que tienen un propósito o sentido más elevado en la vida muestran mayor resiliencia y mayor bienestar. Por ello, conectar con un propósito vital y cultivarlo es una manera de conseguir bienestar.

Existen evidencias prometedoras de que algunos tipos de entrenamiento mental, como la práctica de mindfulness, contribuyen a aumentar la resiliencia y a promover una recuperación más rápida frente a situaciones negativas. Sin embargo, se necesita constancia, ya que parece que los circuitos asociados a la resiliencia necesitan largo tiempo para modificarse, hasta 6.000 horas de práctica.

3. Atención: mindfulness y el vagabundeo de la mente

Hay evidencias —ya lo hemos visto en el capítulo 1— de que, cuando las personas están realmente enfocadas en lo que están haciendo y la mente no está vagando de una cosa a otra, se sienten mejor y son más felices. Los estudios demuestran también que estar en el presente puede reducir la tendencia a desear cosas que no tenemos en ese momento, lo que nos permite una mayor satisfacción y disfrute de lo que sí tenemos.

Investigaciones recientes revelan además que el entrenamiento de mindfulness puede ralentizar, parar o, incluso, revertir la degeneración de los tejidos neurales del cerebro que se va produciendo con la edad.

Al prestar atención, somos capaces de percibir la belleza que de otra manera puede pasar desapercibida. Mónica, una ajetreada consultora, madre de dos hijos de 7 y 9 años, compartió al cabo de dos semanas de practicar mindfulness la inmensa alegría y satisfacción que le habían producido las sonrisas y bromas de sus hijos durante el paseo en bicicleta que habían realizado ese domingo. Contó que ese paseo era exactamente el mismo que realizaban cada fin de semana — las mismas personas, por el mismo sitio y con las mismas bicis—, pero que por primera vez había

prestado plena atención a sus hijos y al paseo. Eso le había permitido VER realmente a sus hijos, sentir y recibir sus sonrisas y su cariño. Dijo que no quería volver a perderselas nunca más.

4. Generosidad y amabilidad: cuidar y atender a otros

Los comportamientos prosociales como la empatía, la compasión y la gratitud constituyen otro componente del bienestar. Los seres humanos venimos al mundo con una bondad esencial, innata, muy evidente en los niños pequeños, como hemos visto en el capítulo 5.

Hay numerosas evidencias que sugieren que realizar actos de generosidad es una estrategia muy eficaz para aumentar el propio bienestar, además del de los demás, por lo que el beneficio es doble. Asimismo, parece que los circuitos asociados a esos comportamientos, claves en el bienestar, se activan de forma más duradera con los actos de generosidad o amabilidad que con otros tipos de incentivos positivos, como conseguir un premio o ganar en un juego.

Los estudios demuestran que el entrenamiento de la compasión, una forma de meditación en la que se generan deseos positivos hacia otros seres, favorece la capacidad de empatizar con los demás y de implicarse en comportamientos y acciones prosociales orientados a disminuir el sufrimiento de otras personas.

En todas las culturas humanas la sonrisa constituye un medio de comunicación. Cuando sentimos bienestar, placer, sociabilidad, felicidad o diversión, tendemos a sonreír para expresarlo. Sin embargo, en sentido inverso parece ser también cierto: sonreír, en concreto sonreír de forma genuina, tiene un impacto positivo en la felicidad y en la salud, y ayuda a que el corazón se recupere más rápidamente después de un acontecimiento estresante según concluyó un estudio publicado por investigadores de la Universidad de Kansas en 2012.^[13] Sonreír puede ser el acto más básico de generosidad y amabilidad que realices. Sonríe todo lo que puedas. Al principio lo harás de forma deliberada y poco a poco se convertirá en un hábito. A todos nos agrada ver personas sonrientes y preferimos relacionarnos con ellas si podemos elegir.

Practicar estas cuatro habilidades puede permitirte crear una base de cambios duraderos y de mayores niveles de bienestar. En vez de dedicar esfuerzos a cambiar aspectos de ti mismo o comportamientos que no te gustan, puedes centrarte en reforzar la plena presencia, ampliando tu capacidad de hacer pausas y de entender lo que realmente es adecuado en ese momento, para ti y para los demás. Al elegir nutrir y mimar aquellas partes de ti mismo que reflejan tu bondad y amabilidad esenciales podrás también irradiarlas hacia tus seres queridos y hacia todas las demás personas que te rodean, contribuyendo a aumentar su bienestar y sirviendo de inspiración y modelo.

10 CLAVES PARA CUIDARTE Y VIVIR CADA DÍA DE FORMA MÁS PLENA

Como resumen de este capítulo, encontrarás a continuación diez prácticas clave que pueden ayudarte a organizar tus jornadas de manera más armoniosa y sostenible en el tiempo, permitiéndote lograr un mayor bienestar en tu vida al cultivar de manera concreta las cuatro habilidades que hemos visto en el apartado anterior. Abordando tanto la dimensión física, como la emocional, la mental y la espiritual.

1. Enfocar la atención

Empieza el día con un tiempo de silencio. Después de despertarte y antes de pasar a las tareas del día que empieza, tómate como mínimo de 5 a 10 minutos para conectar y prepararte física y mentalmente, sintonizando con tu estado interno. Esta es la clave para un día libre de estrés. Si durante el día sientes confusión o dispersión mental, tómate una breve pausa, realizando, por ejemplo, veinte respiraciones conscientes para recobrar la calma y la estabilidad.

Una buena manera de ir consiguiendo que la mente se calme y la atención esté enfocada en los momentos en los que es necesario es establecer pequeños rituales que acaban convirtiéndose en un hábito. Por ejemplo, unos minutos de atención a la respiración con los niños antes de que empiecen sus deberes o se dispongan a estudiar, cuando se metan en la cama y antes de dormir, o al finalizar un ciclo de actividad.

2. Organizar(te)

Tómate un tiempo para organizar la jornada. Planifica los horarios de una manera que sea a la vez realista y ambiciosa. Divide el tiempo en bloques grandes para poder tener una visión global del día. A continuación, divide las tareas y define objetivos más pequeños. Ten en cuenta que tu agenda debe contemplar flexibilidad para las cosas inesperadas que puedan surgir. Busca formas de mantenerte organizado y reducir el desorden en el escritorio. Un área de trabajo limpia y bien organizada puede ayudar a mantenerte motivado e inspirado.

3. Actuar conscientemente y de forma deliberada

Algunas personas tienen la suerte de que aman su actividad profesional y disfrutan con ella. Otras quizá viven momentos en los que eso no se cumple y están reflexionando sobre qué otras posibilidades puede haber. Piensa en lo que realmente quieres hacer con esa jornada, como si cada día fuera único y no se fuera a repetir, lo cual es cierto. Decide qué tareas vas a realizar cada día y toma el compromiso de llevarlas a cabo. Atrévete, sé valiente. Avanza hacia tus metas. Confía en tu instinto y, sobre todo, en tu capacidad de poder afrontar con tus propios recursos aquello que surge, aunque sea inesperado o desagradable. Intenta predicar con el ejemplo aquello que es importante para ti. Despliega tu talento, incluso en las pequeñas tareas.

4. Disfrutar

Reconoce el valor de tener momentos agradables o de diversión a lo largo de todo el día mientras trabajas. Tómate cada día pequeños momentos de disfrute, sobre todo si atraviesas una fase en la que tu actividad profesional no es satisfactoria. Encuentra la alegría en las cosas sencillas. Recompénsate con pequeños premios cuando consigues un objetivo, aunque sea modesto. Asegúrate de que haces pausas durante el trabajo para relajarte, aunque solo sea prestando atención a la respiración durante unos pocos minutos. Mantén una actitud positiva, impulsada por la autoconciencia, la generosidad y el agradecimiento por todo lo que tienes. La vida es para vivirla, y vivirla es disfrutar de ella.

5. Conectar

Establecer vínculos y relaciones con otras personas es fuente de apoyo y bienestar. Intenta que estas relaciones sean reales, físicas en la medida de lo posible y no solo virtuales. Mantente al tanto de lo que les ocurre a las personas que están en tu círculo y comparte con ellas aquello que te importa. Aprende también a pedir ayuda cuando la necesitas, no lles todo el peso del mundo en tus espaldas. Crea conversaciones auténticas. Observa si dedicas suficiente tiempo y atención a este aspecto, si estás suficientemente disponible para los demás o te has ido aislando poco a poco por el exceso de trabajo o por cansancio. Si las relaciones que tienes no son estimulantes y no suponen una fuente de satisfacción para ti, reflexiona sobre cómo puedes hablarlo con las personas implicadas o sobre maneras de conocer a nuevas personas más afines a tus inquietudes

actuales. Todos cambiamos a lo largo del tiempo. También puedes conectar con otros seres vivos, como, por ejemplo, un animal de compañía.

6. Desconectar

Haz un uso higiénico de las nuevas tecnologías: la conectividad constante dificulta mucho el establecer distinciones y fronteras temporales claras entre el ámbito laboral y la esfera privada o entre los momentos de trabajo y de ocio. Como resultado, puede tener impactos indeseados tanto en el estado emocional como en el estado mental de la persona, provocando incluso ansiedad o agotamiento. La recomendación principal es apagar de vez en cuando los dispositivos móviles (por la noche, durante el fin de semana, durante las comidas y cenas con la familia o con amigos), al menos los dispositivos profesionales. De este modo garantizamos una desconexión completa de los estímulos externos, relacionados con otros momentos o lugares, y posibilitamos una total conexión con lo que esté ocurriendo en el presente. Cuando tú hayas decidido conscientemente cuál es la mejor manera de usar tu propio teléfono móvil, ten una conversación con tus hijos sobre ese tema. Fijar como principio innegociable el que los niños no conserven su móvil en la habitación por la noche es una forma de asegurarse de que no tendrán distracciones a la hora de dormir y de que su descanso será el adecuado.

7. Hacer ejercicio

Encuentra tiempo para hacer ejercicio. Eso no significa hacer deportes extremos o inadecuados para tu edad y condición física. Intenta aprovechar las ocasiones que se presentan de dar paseos cortos o subir escaleras siempre que puedas. Céntrate en actividades físicas que te gusten, como correr, montar en bicicleta, nadar o bailar. Intenta ser regular y realizar ejercicio todos los días. El ejercicio diario es una de las mejores maneras de mantenerte en forma y sano. Además, es fundamental para mejorar la energía y la capacidad mental.

Recuerda que hacer estiramientos y alternar el esfuerzo con momentos de descanso es importante para no lesionarte o agotarte. Respeta, por tanto, una oscilación o alternancia sostenible entre actividades que requieren energía y momentos de recuperación, creando algunos rituales que anclen esa alternancia y se conviertan en hábitos de vida.

8. Relajarse y recuperar el equilibrio

Encuentra tiempo para relajarte y regenerar el cuerpo y la mente. Algunos ejemplos de momentos relajantes pueden ser: dar un paseo o hacer una pausa entre dos bloques de actividad intensa, dormir una siesta corta cada día, asegurarse de tener períodos de sueño por la noche que respeten los biorritmos y sean regeneradores. Aunque la práctica de la meditación mindfulness es una excelente manera de regenerar la mente y el cuerpo, puedes también encontrar otras vías: practicar yoga, escuchar tu música favorita, tocar un instrumento musical, pintar o dibujar, pasear por la naturaleza o cuidar las plantas de tu jardín o de tu balcón.

Intenta limitar los conflictos y las situaciones que provocan una alteración emocional, ya que esta consume mucha energía y provoca desgaste. Para ello puedes practicar la regulación emocional con mindfulness (véase capítulo 3) cuando sientas que has perdido el equilibrio. Ya hemos visto que la resiliencia, la capacidad de recuperarse rápidamente de las emociones negativas, es un motor del bienestar.

9. Nutrirse

Incluso cuando estés ocupado, recuerda que debes comer de una manera saludable. No regatees con tu propia salud y la de tu familia. En general, te sentirás mejor si aumentas la ingesta de frutas y verduras y limitas el consumo de cafeína, de alcohol, de alimentos altos en azúcar y grasas y de bebidas gaseosas y azucaradas. Sigue una dieta saludable y evita comer en exceso, en particular en esas cenas tardías que en España son tan frecuentes. Consulta a un dietista si tienes dudas sobre lo que es mejor para tu condición personal. Analiza si algún hábito de alimentación poco saludable se ha establecido en el entorno familiar y reflexiona sobre posibles alternativas para poder limitarlo a algunas ocasiones excepcionales. Recuerda que muchos hábitos se establecen en la infancia.

Cuida también todos los demás «nutrientes» que absorbes: las lecturas, las películas o series, los sonidos (música, conversaciones...), los olores y el aire. Todo ello tiene un efecto en la mente y el cuerpo. Toma conciencia de ello.

10. Soñar

Tómate un tiempo cada día para soñar, atrévete a imaginar a lo grande aquellas cosas que deseas, las metas y aspiraciones más elevadas. Aquello que realmente quieres conseguir en la vida. Conecta con la satisfacción que sentirás en el momento que esos sueños se hagan realidad.

Mantener vivos los sueños y aspiraciones es una buena manera de tener un sentido o propósito más elevados en la vida, cuidando la dimensión espiritual.

Espero que este capítulo te haya ayudado a ver con mayor claridad las estrechas relaciones que existen entre varios comportamientos sencillos que puedes elegir y que poco a poco irán generando un círculo virtuoso de pequeñas burbujas de paz en tu vida y en la de tu familia:

- La relación entre prestar atención y cuidarse: cuando no prestamos atención, no somos conscientes de las sensaciones que experimenta nuestro cuerpo y no nos damos cuenta de cómo nos sentimos realmente.
- La relación entre cuidarse (es decir, tratarse a uno mismo con amabilidad para sentirse bien) y ser capaz de mantener el equilibrio frente a las complicaciones más o menos intensas que surgen cada día: es difícil mantener la calma cuando se está cansado física, emocional y/o mentalmente.
- La relación entre mantener el equilibrio, y no dejarse llevar por pensamientos negativos y catastrofistas, que no ayudan ni resuelven las situaciones, y tratar a tus seres queridos —y a todas las demás personas— con amabilidad y cariño, dedicándoles tiempo y atención y contribuyendo a su bienestar. Si tú te estás ahogando, no podrás ayudar a nadie, recuerda los avisos de seguridad que dan en los aviones antes de despegar: «En caso de emergencia, póngase la mascarilla antes de ayudar a los demás».

Tu bienestar depende de ti. Préstate atención y cuídate.



Burbuja de paz

Esta es una práctica sencilla de plena conciencia en movimiento que ayuda a enraizar la atención en el cuerpo y a liberar tensiones, promoviendo una mayor amplitud, tanto física como mental. Es la oportunidad de hacer una pausa durante el día, al final de una sesión de trabajo intensa o antes de una tarea que supone un reto. Nos permite darle forma, de manera simbólica, a esa burbuja de paz a la que la práctica de mindfulness nos lleva. La encontrarás guiada en el audio 9 en <www.esmindfulness.com>.

Empezaremos la práctica de pie, con los pies ligeramente separados y los brazos colgando sin tensión ni esfuerzo a cada lado del cuerpo. Asegurándonos de que la espalda esté erguida pero no rígida, flexionando las rodillas un poco para que no haya tensión en las piernas. Llevando la atención a la sensación de contacto de las plantas de los pies en el suelo y sintiendo cómo se reparte el peso del cuerpo en ellas. Tomando conciencia de la sensación de la respiración en el cuerpo, notando el movimiento del abdomen, del pecho. Puedes realizar esta práctica con los ojos abiertos o cerrados, como te sientas más cómodo. Es importante que durante todo el ejercicio realices los diferentes movimientos con suavidad, tratando tu cuerpo con amabilidad, sin forzar sus límites.

Con la siguiente inspiración, puedes ir levantando los dos brazos lentamente a cada lado del cuerpo, con las palmas de las manos hacia abajo, hasta que lleguen a un plano horizontal y desde allí, al exhalar, continuar el movimiento de elevación con las palmas hacia arriba hasta juntarlas encima de la cabeza, con los brazos bien extendidos.

Inspirando de nuevo y, con la siguiente exhalación, estirando un poco más todo el cuerpo, con suavidad: las piernas, los lados del tronco, los brazos, sintiendo cómo se crea un poco más de espacio en todo el cuerpo.

Tras una nueva inspiración, con la siguiente exhalación, puedes ir bajando lentamente los dos brazos, empujando con suavidad hacia afuera con las palmas de las manos, como si crearas una burbuja imaginaria alrededor del cuerpo, como si quisieras expandir el espacio en torno a ti. Cuando los brazos descansan de nuevo a cada lado del cuerpo, observa qué sensaciones quedan en tu cuerpo y en tu mente.

Puedes repetir este ejercicio varias veces, hasta que notes la «consistencia» de la burbuja de paz a tu alrededor y su efecto en el cuerpo y en la mente.



Cuidándote

Esta indicación te invita a tomar conciencia de la importancia de cuidarte, dándote cuenta en cada momento del estado de tu mente y de tu cuerpo, notando tus límites, que pueden ser diferentes según las circunstancias y tu estado. Pon el foco de atención en esa dimensión y elige cuidadosamente aquellos comportamientos y actitudes, además de las compañías, que contribuyan a tu bienestar físico, mental y emocional.

Generando pausas de autocompasión

La amabilidad hacia nosotros mismos nos permite ser comprensivos y aceptarnos cuando cometemos un error o fallamos en algo, en vez de «machacarnos» con dureza mentalmente. Ese apoyo y cariño que nos brindamos es la base desde la que seremos capaces de animarnos a probar de nuevo o de conseguir reunir la energía necesaria para hacerlo mejor la próxima vez.

Puedes probar el siguiente ejercicio para tener una idea de cómo se sienten en el cuerpo las diferentes formas de tratarse a uno mismo.

Primero estira los brazos a cada lado del cuerpo y aprieta los puños con fuerza. Esa sería la sensación física de la autocrítica, del juicio. Ahora, mientras exhalas, suelta la tensión en los puños. Esta sería la sensación de soltar los juicios hacia uno mismo, dejar ir los reproches internos. Por último, coloca suavemente tus dos manos sobre el corazón. Esta sería la sensación de la autocompasión.

Una buena manera de entrenar esta secuencia es conectando con una situación de dificultad o de estrés que atraviesas en este momento de tu vida. Observa las sensaciones que notas en el cuerpo al pensar en ella, la emoción que está asociada a ella. Una vez que hayas tomado conciencia de la experiencia que sientes en el cuerpo, reconócela mentalmente: «Este es un momento difícil, de sufrimiento». Esta es una manera de abordar con mindfulness la situación, sin juzgarla. Después puedes también decirte: «Esto es doloroso», y recordarte: «Estas cosas ocurren en la vida», «Esto le pasa también a otras personas». Por último, puedes poner suavemente las dos manos sobre el corazón. Mientras sientes la sensación de calidez que eso produce en esa zona, puedes, si lo deseas, expresarte mentalmente deseos de autoamabilidad o autocompasión que sean adecuados en esa situación. Algunas opciones pueden ser: «Ojalá pueda ser más amable conmigo mismo», «Ojalá pueda perdonarme», «Ojalá pueda aceptarme tal y como soy».

Presta atención durante el día a la tendencia a juzgarte o a tratarte con poca amabilidad. Observa el lenguaje interno con el que te refieres a ti mismo y hazte el propósito de sustituir progresivamente pensamientos del tipo «Soy tonto/a», «Lo hago fatal» o «No soy capaz» por otros más amables del tipo: «Esto me está costando», «Me he equivocado, todo el mundo se equivoca alguna vez» o «Quizá puedo preguntar o pedir ayuda».

Considera la posibilidad de hacer una pausa cuando notas que te estás tratando de forma dura para poder cultivar una actitud más autocompasiva deliberadamente, llevando las manos al corazón y permitiendo que la respiración vaya soltando o suavizando poco a poco la tensión que los juicios hacia ti mismo han creado en el cuerpo.

Practicando la sonrisa exterior (y también la interior)

Hazte el propósito de sonreír todo lo que puedas, al caminar por la calle, al cruzarte a alguien, al hacer una tarea, al meditar, incluso cuando estés solo. Observa qué efecto tiene esa sonrisa, explícita y externa o quizá más sutil e interior, en la sensación física que sientes en el cuerpo. Observa si, poco a poco, esa sonrisa que inicialmente era un gesto quizá artificial y que sentías autoimpuesto se va convirtiendo en algo más espontáneo y natural.

Cultivando la generosidad

Una «cadena de favores» describe un proceso en el que el beneficiario de una buena acción debe «pagar» o devolver el favor a otras personas en lugar de al benefactor original; de este modo va extendiendo acciones altruistas a personas desconocidas. Este concepto se popularizó mucho a raíz del libro del mismo nombre de Catherine Ryan Hyde y de la película homónima (Mimi Leder, 2000) que se inspiró en él.

En ella, un niño imagina, como trabajo de clase sugerido por su profesor, un curioso sistema para mejorar el mundo: hacer favores desinteresadamente.

Hazte el propósito de tener algún gesto de generosidad cada día o al menos con cierta frecuencia. Pueden ser cosas sencillas como dejar pasar a alguien en una cola o dar unas monedas a alguien que pide en la calle o regalar algún objeto que te gusta especialmente a un amigo o familiar. También puedes practicar generosidad con tu tiempo y tu atención, preparando el plato favorito de tu pareja o de tus hijos, visitando a alguna persona enferma o reservando tiempo para colaborar con alguna entidad social.



¿Qué has hecho hoy para cuidarte?

Cada noche, en el momento en el que el niño/a se mete en la cama, podéis dedicar unos minutos a compartir una o dos cosas que hayáis hecho deliberadamente para cuidaros y generar bienestar ese día. Para que el diálogo sea equilibrado y honesto, puedes empezar tú

compartiendo lo que has hecho. Pueden ser una o dos cosas, no tiene por qué llevar mucho tiempo. A lo mejor en esa conversación aparecen menciones a acontecimientos o momentos en los que el niño no se ha atrevido a hacer algo que iba orientado a preservar su bienestar; dándole la oportunidad de indagar sobre lo que sucedió y ayudarlo a entender qué le impidió hacerlo y qué otras opciones tiene si eso ocurre de nuevo. Puede ser el momento de recordar que hacer una pausa y prestar atención a la respiración en momentos de alteración emocional o cansancio es una buena manera de recuperar la calma y regenerar la mente y el cuerpo.

Degustación a ciegas: una cena especial

Para esta actividad se necesita algo de preparación. Yo suelo entregar a cada participante un antifaz para dormir; pero puede ser también un pañuelo con el que tapar los ojos. Además, preparo con antelación seis o siete pequeños bocados con los que poder realizar la cata que implicará los sentidos del olor; el tacto, el sabor e incluso el oído.

Se trata de que cada participante explore la experiencia global de una serie de alimentos, excluyendo la dimensión visual, que normalmente es la forma predominante en que percibimos las cosas. Las indicaciones que se den antes de iniciar el juego deben orientar a que se preste atención a los aspectos siguientes: en qué momento surge un juicio sobre el alimento (el tacto o el olor o el sabor es agradable o desagradable); cuándo aparece la identificación de lo que es, a pesar de que no se trata de adivinarlo; qué cosas se descubren sobre ese alimento que no se habían percibido antes al tocarlo, olerlo o meterlo en la boca y sentirlo y masticarlo. Es una buena manera de establecer una mayor conciencia en la alimentación, de aprender a saborear la comida, de descubrir aspectos agradables o al menos interesantes en alimentos que en un principio no nos gustaban especialmente. Por eso es conveniente elegir, en la medida de lo posible, productos que sean saludables para realizar la degustación.

Es un juego muy completo porque con él se pueden experimentar muchos de los aspectos que hemos visto en los capítulos anteriores: la plena conciencia de los sentidos, el darse cuenta de los juicios que emitimos, de la percepción que tenemos de la comida, las emociones que sentimos al hacer algo sin poder usar la vista, la importancia de cuidar la alimentación y de comer de forma saludable.

Durante el desarrollo del juego los participantes no podrán decir, aunque lo identifiquen, qué es lo que están comiendo, pero sí podrán describir lo que experimentan, intentando evitar los juicios, en la medida de lo posible. Al final, los participantes se quitan la máscara y comentan cómo ha sido la experiencia y si saben qué han comido.

Para la secuencia de bocados, recomiendo que hagas tu propio menú en función de lo que

tengas en casa o te parezca más interesante utilizar con tus pequeños jugadores —alimentos que les gusten especialmente, pero quizá en un formato diferente al habitual, o, por el contrario algún alimento que no les guste demasiado o hacia el que tengan aversión—. Una sugerencia de secuencia sería la siguiente:

1 garbanzo cocido de bote

1 trocito de surimi o un trocito de gamba

1 tomate cherry o medio

1 pedacito de tortilla francesa

1 trocito de pepinillo mini, para que no identifiquen la forma tan fácilmente

1 trocito de salchichón, de chorizo o de jamón

1 trozo de nuez u otro fruto seco

1 kiko gigante

1 frambuesa

1 trocito de chocolate con algún sabor particular

Una precaución: si realizas esta actividad con niños que no conozcas, debes asegurarte de que no tienen intolerancia o alergia a ninguno de los bocados que vayas a proponer.



PELÍCULA: *El guerrero pacífico* (Víctor Salva, 2006). Duración: 120 minutos.

La vida de un joven deportista de éxito y campeón olímpico que lo tiene todo —fama, fortuna y chicas— dará un vuelco cuando, un día, conoce en una gasolinera a un extraño hombre que le enseñará nuevos mundos de fuerza y entendimiento. Este encuentro se revelará crucial para ayudarlo a superar la adversidad a la que pronto deberá enfrentarse. Una mujer misteriosa, Joy (Alegría), tendrá también un papel importante en su evolución hacia una visión más sabia y armoniosa.

Esta película, basada en el libro *El guerrero pacífico* del atleta y entrenador Dan Millman, es una historia de cambio y de superación personal y contiene muchas de las ideas que la práctica de mindfulness nos lleva a abordar y que hemos visto en capítulos anteriores: la importancia de no dejarse llevar por pensamientos de otros momentos, de olvidar las ideas preconcebidas sobre las cosas, de disfrutar del momento presente, de no identificarnos demasiado con los pensamientos o las emociones que experimentamos y que son estados

pasajeros, de cuidarse de forma consciente y de respetar los límites de cada momento, sin por ello abandonar los sueños, perseverando en la dirección deseada.



EXTENDIENDO LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS.

Creando un mundo mejor

Hemos vivido nuestras vidas bajo el supuesto de que lo que era bueno para nosotros sería bueno para el mundo. Nos hemos equivocado.

Debemos cambiar nuestras vidas de modo que sea posible vivir bajo el supuesto contrario, que lo que es bueno para el mundo será bueno para nosotros. Y eso requiere que hagamos el esfuerzo de conocer el mundo y aprender lo que es bueno para él.

Wendell Berry,

poeta, novelista y activista medioambiental,
The Long-Legged House (1934)

Estas semanas de iniciación a la práctica de mindfulness en tu entorno familiar quizá te hayan permitido realizar descubrimientos valiosos sobre la forma en que te tomas las cosas y reaccionas ante ellas. A lo mejor has podido hacer pausas, suspender juicios y relajar tensiones, abrazar algunas emociones aflitivas, escuchar con atención y hablar desde tu verdad con más facilidad y frecuencia. Quizá eso te haya brindado la oportunidad de estar más presente y abrirte a lo que ocurría en cada momento, confiando en el proceso y en tu capacidad de manejarlo de la mejor manera posible.

A lo mejor has introducido burbujas de paz en tu vida y has notado los efectos positivos que tienen en tu bienestar y en las relaciones con tus seres queridos.

O quizá ya practicabas y estabas familiarizado con mindfulness y en este libro has encontrado pautas para poder encarnar mejor esta manera de estar presente, momento a momento, y compartir así esta práctica con los niños y jóvenes que forman parte de tu vida (hijos, sobrinos, alumnos o pacientes).

Lo interesante de la práctica de mindfulness es que nos ayuda a transitar un camino en el que

siempre tenemos la posibilidad de avanzar y profundizar, el del autoconocimiento y el desarrollo de la conciencia.

He escrito este libro como una introducción a mindfulness para niños y no tan niños, dando pautas sencillas para que pueda practicarse de forma lúdica en el entorno familiar o en otros contextos en los que los más jóvenes estén presentes, guiados por el ejemplo del adulto. En el último taller «Burbujas de paz» que facilité, Elvira, una de las participantes, expresó de forma preciosa lo que para ella significaba introducir a un niño en mindfulness: «Darle la oportunidad de las oportunidades o la posibilidad de las posibilidades», en el sentido de que la atención plena supone una apertura a la posibilidad de VER todas las posibilidades de cada momento. ¡Qué bonita habilidad para vivir la vida!

Cuando hace años empecé a interesarme por acercar mindfulness a niños y jóvenes, me di cuenta muy rápidamente de que el camino crítico para que ello fuese realmente efectivo requería que todos los adultos presentes en la vida de los niños (padres, cuidadores, profesores y médicos que los trataban) integraran mindfulness en sus vidas y lo transmitieran de forma integral, desde el ejemplo, con la práctica. Entendí, desde mi propia experiencia, que la mejor manera de que los niños aprendieran mindfulness era practicándolo: poco a poco, tanto con ejercicios formales de corta duración como de forma informal a través de juegos, en el momento, según su edad y vivencias, para que se produjese ese «aprender haciendo» del que ya hemos hablado.

En realidad, los niños pequeños son el presente en estado puro. Pero muy rápidamente, y cada vez más, los educamos para que busquen el rendimiento o resultado inmediato, para que aprovechen el tiempo y, entonces, abandonan ese estado. Una profesora que facilita cursos de inteligencia emocional a niños me comentó la sorpresa que había sentido cuando un niño de 5 años, al finalizar una sesión, le preguntó si le iba a dar una ficha resumen de lo que habían hecho.

Por eso, cuando alguna persona me pide información sobre cursos de mindfulness para niños, siempre le pregunto lo mismo: «¿Tú lo practicas?».

Si la respuesta es negativa, entonces le recomiendo que participe en un programa MBSR. He hablado en diversas ocasiones a lo largo del libro de este programa, que en los últimos tiempos ha suscitado mucho interés y alcanzado bastante popularidad, también en España. En mi opinión, el programa MBSR es una excelente manera de aprender a meditar y de integrar las bases de la práctica de mindfulness en un plazo de tiempo limitado, entendiendo además los mecanismos del estrés, que es algo que, según la OMS (Organización Mundial de la Salud), desgraciadamente todos experimentaremos en algún momento de nuestras vidas, al menos en los países occidentales.

EL PROGRAMA MBSR: INTEGRAR MINDFULNESS PARA CUIDARSE MEJOR Y CULTIVAR LA

RESILIENCIA

A los cursos de mindfulness y reducción de estrés que facilitamos en el Instituto esMindfulness desde 2004 vienen personas de todas las edades, pero curiosamente la edad media en los grupos se mantiene desde hace una década entre los 42 y los 45 años.

En esa franja de edad, situada prácticamente en la mitad de la vida —considerando los datos de esperanza de vida de nuestro país—, la mayoría de las personas hemos pasado por algún contratiempo vital. Casi todos hemos sufrido ya desengaños en el amor, la amistad o el trabajo, hemos experimentado la pérdida de algún ser querido, hemos sido despedidos o, como mínimo, hemos tenido alguna dificultad profesional importante. En algunos casos, hemos adquirido responsabilidades familiares que nos han instalado en un estilo de vida radicalmente diferente al que teníamos cuando éramos más jóvenes, reduciendo nuestra autonomía y sensación de libertad personal; y en otros, quizá estamos en el proceso de aceptar la soledad y de reorientar la vida de forma independiente tras una separación. Entramos en crisis cuando uno o varios de esos aspectos vitales se tensan: el trabajo, la relación con la pareja, la situación financiera del núcleo familiar, la relación con los hijos que entran en la adolescencia o la sensación de logro y realización personales.

Es en esos momentos de dificultad cuando suelen surgir preguntas sobre lo que no está funcionando en nuestra vida y sobre quiénes somos realmente. Por eso, el propósito de muchas de las personas que se acercan a los entrenamientos de mindfulness es poder conocerse mejor, conseguir mayor claridad y comprensión de los componentes y detalles de una identidad personal en la que, ciertamente, creen reconocerse, aunque intuyen que en esa fase no les está permitiendo actuar de la forma más positiva y eficaz. Desean poder realizar cambios, y la verdad es que muchos lo consiguen transcurridas las ocho semanas del programa MBSR: los estudios cualitativos señalan que más del 80% de los participantes logran cambiar algún aspecto.

El programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) fue creado por el doctor Jon Kabat-Zinn en la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts a finales de los años ochenta del siglo pasado. Ha sido el primer programa de entrenamiento de mindfulness desarrollado en Occidente y ha servido de referencia e inspiración para muchas de las intervenciones basadas en mindfulness que se han desarrollado con posterioridad. Es una intervención psicoeducativa de unas veintiocho o treinta horas, pionera en el campo de la medicina mente/cuerpo, cuyo efecto ha sido avalado por numerosos estudios científicos. Los participantes asisten durante dos meses a ocho sesiones (una por semana), que se realizan en grupo y en las que se abordan temas que invitan a prestar atención a diferentes aspectos de la propia vida y a conectar con lo que es importante. En las sesiones, los participantes reciben una serie de prácticas o tareas que deben

realizar en casa: ejercicios guiados de contemplación y meditación, además de indicaciones sobre cómo prestar atención a determinadas situaciones o momentos. Es un entrenamiento similar al que se propone en este libro, pero más sistemático y exigente, porque las prácticas allí propuestas son más extensas. Las sesiones semanales tienen una metodología pedagógica para adultos muy potente, que combina ejercicios de entrenamiento de mindfulness, dinámicas que favorecen el aprendizaje a partir de la experiencia y momentos de aprendizaje colectivo a partir del diálogo en grupo. Además, el apoyo del mismo grupo en las sesiones semanales es de gran ayuda para lograr disciplina y compromiso con los ejercicios que se realizan en casa, de manera individual.

Aunque todos nos sentimos únicos y especiales, a medida que vamos prestando atención y cultivando una mayor conciencia con la práctica regular de mindfulness, nos damos cuenta de que lo que sentimos y experimentamos es común a todos los seres y que, además, es cambiante y pasajero. Mindfulness nos ayuda no solo a entender conceptualmente, sino a experimentar de forma concreta que no somos nuestros pensamientos, ni las emociones que sentimos, ni siquiera las sensaciones físicas del cuerpo que habitamos. Tampoco somos los hábitos o comportamientos rutinarios que hemos ido adquiriendo como reacción a las dificultades, las decepciones y las incertidumbres a las que nos hemos enfrentado ni el personaje público o la historia que resultan de todo lo que hemos vivido. Esa constatación nos permite tomar mucha distancia y perspectiva con relación a las situaciones que atravesamos y también introduce espacios de pausa desde los que poder hacer cosas diferentes y cambiar.

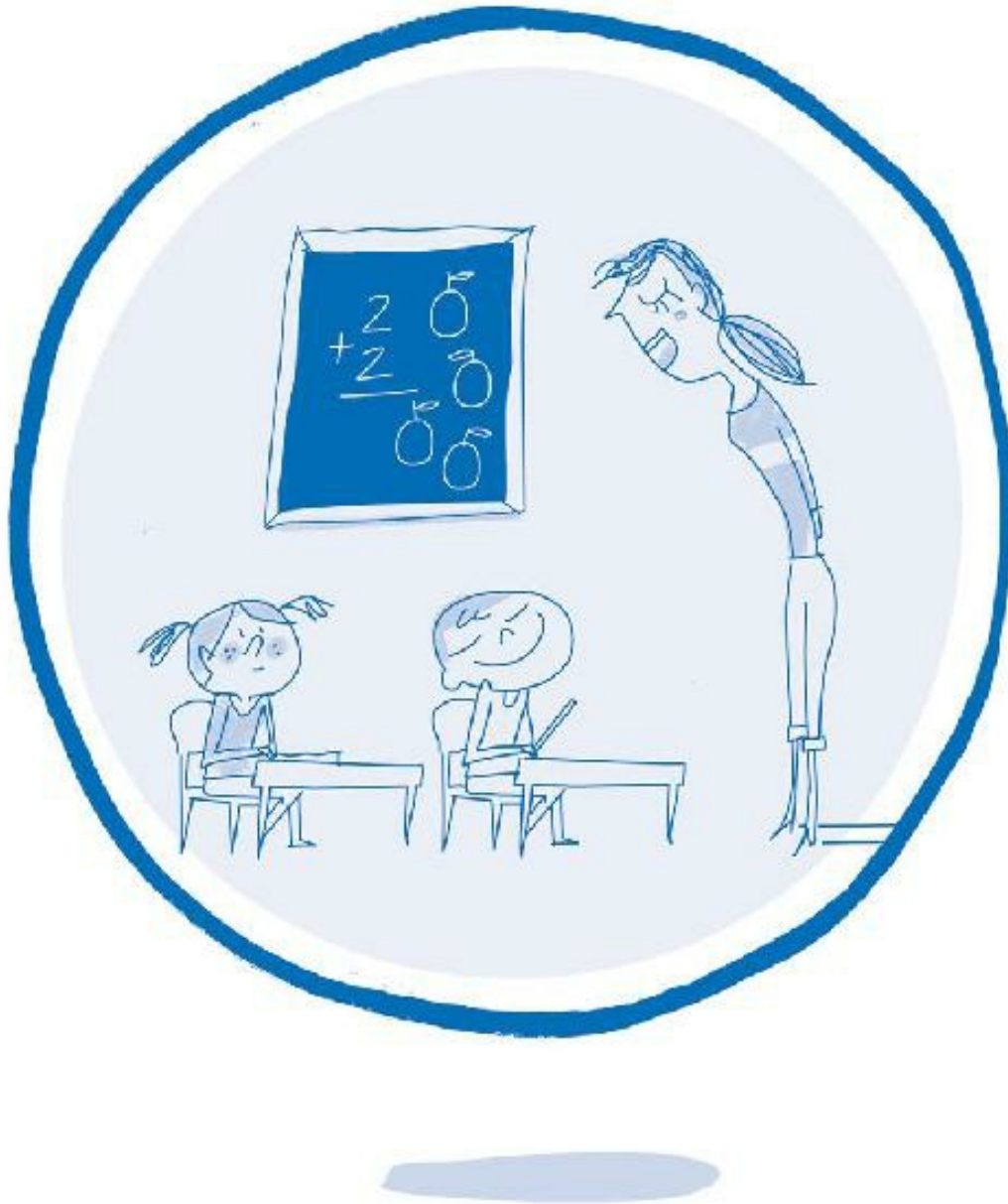
Como dice el maestro de meditación Philip Moffit: «Nuestro auténtico ser se define por los valores desde los cuales respondemos a esos estados mentales» en cada momento. Siempre podemos elegir cómo queremos responder a los pensamientos y sentimientos que tenemos. Nuestra verdadera libertad reside precisamente en esa respuesta que elegimos. Observar y familiarizarnos con todos los aspectos que desde siempre hemos considerado como parte de nuestro verdadero yo es una buena manera de empezar a conocernos realmente, de conectar con los valores y capacidades que sustentan nuestra relación con la vida para poder elegir aquellos que nos aportan paz, armonía y felicidad y desterrar de los que nos hacen sufrir.

Es importante tener en cuenta que las prácticas de mindfulness que proponen el programa MBSR y todas aquellas intervenciones que en él se inspiran se caracterizan por ser sencillas: se centran en prestar atención a una serie de aspectos naturales de la experiencia que cualquier persona, también los niños, puede observar en su cuerpo y en su mente (sensaciones físicas, sensación de la respiración, pensamientos, emociones) u, ocasionalmente, en su entorno (sonidos, objetos, personas). Además, están desprovistas de cualquier tipo de connotación religiosa o esotérica y no requieren cantar mantras ni quemar incienso, ni encender velas, ni hacer ningún tipo de saludo especial. Por ello, son perfectamente compatibles con cualquier entorno laico o incluso confesional.

Aunque tiene efectos terapéuticos, el programa MBSR no es una terapia.[14] Más allá de reducir el estrés, propone indicaciones prácticas para vivir de forma más plena y cultivar salud y bienestar. Quizá por haber sido desarrollado en una facultad de medicina, inicialmente empezó atrayendo a muchos profesionales de la salud, tanto física como mental, y en España ha ocurrido algo similar: desde el Instituto esMindfulness hemos realizado numerosas formaciones de MBSR en hospitales y centros de salud y muchos participantes de nuestros cursos abiertos eran médicos, enfermeros o psicólogos.

Sin embargo, desde hace unos años he visto también crecer el interés por este programa en otro colectivo clave en la sociedad, el de los profesionales de la educación: cada vez vienen más maestros y profesores a mis sesiones y más personas muestran motivación por que los niños puedan integrar esta práctica de forma temprana en su vida.

Marta, una profesora que ha hecho varios cursos conmigo, me contó que desde que practicaba mindfulness había notado que la forma en que impartía sus clases había cambiado.



Sentía que estaba más centrada y en paz, aunque no cubriera todo el currículo, aceptando que algunas cosas se quedaran sin tratar y dando más importancia a que los alumnos estuvieran implicados y se llevaran algo valioso de cada sesión. Otra participante, Clara, una maestra de educación infantil, se dio cuenta al finalizar el programa de mindfulness de que estaba más calmada en el aula y no se alteraba tanto. Un día que los niños estaban especialmente activados y ruidosos, en vez de alzar la voz para hacerse oír, Clara optó por permanecer sentada en silencio, atendiendo a su respiración y esperando a que la agitación pasara. Vio con sorpresa cómo, en poco tiempo, los niños no solo se callaron, sino que empezaron a observarla y luego le preguntaron con mucho interés qué era lo que hacía. Eso le dio pie a explicarles de forma sencilla

cómo podían ellos también atender a su respiración y calmarse poco a poco cuando lo desearan. Otros profesores me cuentan que practican la atención a la respiración con sus alumnos, unos minutos, antes de un examen o al volver del patio, y que eso se ha convertido en un ritual que los alumnos les piden.

Esta es una evolución que me alegra mucho porque todavía recuerdo con tristeza la falta total de interés y la respuesta negativa que recibí de una profesora y de la directora de un colegio hace tan solo cinco años cuando les planteé la posibilidad de organizar cursos de mindfulness en su escuela. Me dijeron algo así como: «Ya tenemos o sabemos todos los recursos que necesitamos», una actitud muy sorprendente en personas que supuestamente van a contribuir a que las mentes de los niños se abran.

LLEVANDO MINDFULNESS A LAS ESCUELAS

La práctica de mindfulness en el entorno educativo, tanto para los profesores como para los niños y jóvenes, empezó a extenderse en países como Estados Unidos o Inglaterra hace ya unos quince o dieciocho años, pero desgraciadamente es algo todavía limitado y desconocido en España, aunque existen cada vez más iniciativas en diversas ciudades.

Yo he dado charlas de introducción en colegios o en servicios de orientación y gestión educativa, tanto para padres como para profesores, y esa labor de divulgación, que siempre estoy dispuesta a realizar, es una primera fase esencial para que se conozca poco a poco el efecto que puede tener la práctica de mindfulness en ese ámbito.

Hace unos años esas charlas o conferencias generalmente eran propiciadas por un padre o un educador del colegio que había podido experimentar personalmente los beneficios de la plena conciencia y que organizaba la presentación en su centro educativo. En algunas ocasiones, de esa charla inicial surgía suficiente interés como para organizar un seminario o taller de mindfulness de mayor duración. De ese modo pude facilitar cursos en diversos colegios e institutos, tanto públicos como privados, como, por ejemplo, el colegio Montessori de Girona, el British Council en Madrid o el Liceo Francés, el Instituto Juan Manuel Zafra, el Colegio Costa y Llobera y la fundación Empieza por Educar en Barcelona. En varios de esos centros, esa pequeña semilla prosperó y algunos profesores siguen proponiendo prácticas de mindfulness a sus compañeros o a sus alumnos, de forma más o menos oficial, según se haya extendido la práctica en el centro. Todos podemos ser embajadores desde nuestra actividad y experiencia personal en los entornos en los que nos movemos.

En la actualidad, cada vez más escuelas se están dando cuenta de que un programa de

entrenamiento de mindfulness como MBSR, o adaptaciones de ese programa, puede ayudar a los docentes a cuidarse y a manejar mejor el estrés laboral o *burn out*, un problema que afecta cada más a los profesionales de la educación como consecuencia del aumento del número de alumnos por clase, de la dificultad de mantener tanto la atención como la disciplina de los jóvenes y del comportamiento de estos que, como hemos visto, es cada vez más disperso y en algunos casos, más agresivo. A eso se añaden, según declaran los educadores, las presiones del sistema educativo y la sensación de falta de apoyo de los padres a la hora de resolver situaciones de conflicto con sus hijos. Cultivando mindfulness, los educadores desarrollan recursos personales con los que poder permanecer presentes en el aula, incluso en momentos disruptivos o situaciones de presión.

Pero más allá de la utilidad de mindfulness en prevenir riesgos laborales y en promover la salud de los profesionales de la educación, algunos centros educativos más avanzados y pioneros están tomando conciencia de que es una habilidad clave que los niños pueden y deben integrar de forma temprana para sostener el desarrollo de toda una serie de competencias deseadas y necesarias para que puedan afrontar de manera eficaz los retos que se plantean en el mundo. Competencias como la conciencia, la creatividad, el compromiso o la compasión.

Por otro lado, empiezan a ver que el proceso de entrenamiento y la práctica de mindfulness pueden ser muy útiles también para el desarrollo personal y profesional de los maestros y profesores, que, naturalmente, deberán ser los primeros en encarnar esas competencias deseadas en el espacio educativo. Esto enlaza claramente con el desarrollo de esa dimensión SER de la persona, niño o adulto, de la que hablaba ya en la introducción de este libro.

Como dice el monje budista Thich Nhat Hanh, que lleva años luchando para que la práctica de mindfulness se extienda en la educación: «No se puede transmitir sabiduría y conocimiento a otra persona. La semilla ya está allí. *Un buen maestro toca la semilla, permitiéndole despertar, germinar y crecer*».

Un buen ejemplo de este cambio de percepción en la educación que está emergiendo es el ambicioso e innovador proyecto educativo Horizonte 2020 que Jesuïtes Educació, organización con la que tengo el privilegio de colaborar, ha lanzado en todos sus centros en Cataluña y con el que está revisando en profundidad el modelo pedagógico de su organización.

El proyecto Horizonte 2020 supone la construcción de un sueño: un sueño sobre la nueva escuela que está pidiendo el siglo XXI, una escuela más flexible y abierta al diálogo, en la que el aprendizaje que se proponga integre los últimos avances de la pedagogía, de la psicología y también de la neurociencia.

Por ello, es un modelo que sitúa realmente al alumno en el centro del foco de atención e implica un replanteamiento radical de los espacios, de los contenidos (con mayor énfasis en los valores),

del perfil y de las competencias de los educadores, del papel de las familias, del rol de las tecnologías —cómo podemos usarlas de forma inteligente y sin que ello afecte y limite la capacidad de estar plenamente presente— y por último, pero no menos importante, de los métodos de evaluación. Es un modelo que persigue la facilitación de experiencias vivenciales desde las que, además de aprender (SABER) haciendo (HACER), la persona se construye progresivamente (cultivo del SER) y va integrando la mejor manera de conducir su vida, de tomar decisiones que sean conscientes y respetuosas con el entorno, tanto social como natural.

Es un modelo educativo basado en el desarrollo de la conciencia de todos los actores implicados en él, que en tan solo una generación podría cambiar el mundo y crear sociedades más justas.

El poeta sufí Rumi, en el siglo XIV expresaba de forma muy bella ese proceso de desarrollo:

*Un garbanzo salta casi hacia afuera
del borde de la olla en la que está siendo hervido.
«¿Por qué me estás haciendo esto?»
El cocinero lo golpea hacia abajo con la cuchara.
«No trates de saltar.
Tú crees que te estoy torturando.
Te estoy dando sabor,
para que te puedas mezclar con especias y arroz
y puedas ser la vitalidad encantadora de un ser humano.
Acuérdate cuando bebiste lluvia del jardín.
Eso era para esto.»
Primero la gracia. Placer sexual,
luego una nueva vida en ebullición comienza,
y el amigo tiene algo bueno para comer.
Al final el garbanzo le dirá al cocinero,
«Hiérveme un poco más.
Pégame con la cuchara desnatadora.
No lo puedo hacer por mí mismo.
Soy como un elefante que sueña con jardines
allá en Indostán y no le pone atención a su conductor.
Tú eres mi cocinero, mi conductor,
mi camino hacia la existencia.
Amo tu cocinar.»*

*El cocinero dice,
«Yo fui como tú una vez, recién salido de la tierra.
Luego herví en el tiempo, y herví en el cuerpo,
dos hervidos feroces.
Mi alma animal creció poderosa.
La controlé con prácticas, y herví aún más,
y herví más allá de eso,
hasta convertirme en tu maestro.»*

CREANDO PAÍSES PLENAMENTE CONSCIENTES

Los indios iroqueses tenían una costumbre, la Gran Ley, que establecía que, al tomar decisiones, debían considerar si estas tendrían un efecto benéfico en las siguientes siete generaciones, es decir, un alcance de unos ciento cuarenta años.

Esta práctica, todos la vivimos, está en las antípodas de lo que rige el funcionamiento de las instituciones públicas en España y en la mayoría de las naciones, donde el sistema de elecciones y la alternancia de gobiernos de diferentes partidos limita el horizonte de las decisiones a unos pocos años e impone criterios sectarios y cortoplacistas en decisiones que afectan al bienestar colectivo.

Sin embargo, hay un ejemplo reciente que resulta muy inspirador, que me ha permitido albergar esperanza en que sí es posible que se produzcan cambios a nivel institucional.

En junio del 2015, el Parlamento británico publicó el informe *Mindful Nation UK* o «Inglaterra, una nación plenamente consciente». Este informe era el resultado del trabajo de investigación de la comisión Mindfulness All Party Parliamentary Group, una iniciativa conjunta de todos los partidos británicos para lanzar una reflexión sobre el potencial efecto benéfico de la práctica de mindfulness en diversas áreas clave de la vida pública.

Uno de los primeros resultados de esta iniciativa fue que, en el momento de la publicación del informe, ciento quince parlamentarios (de un total de seiscientos cincuenta) y ochenta miembros de sus equipos habían ya participado en las sesiones de entrenamiento de mindfulness que se organizaron en el Parlamento para que sus señorías pudiesen experimentar personalmente los efectos de la práctica.

Las conclusiones del informe^[15] reflejan la convicción de que, aunque mindfulness no es una panacea y queda todavía mucho por investigar, puede ser un elemento clave para abordar la grave crisis de salud mental que existe en Inglaterra, donde, según datos mencionados en el propio

informe, en una de cada tres familias hay una persona que sufre una enfermedad mental, y cada semana al menos un 10% de la población adulta experimenta síntomas de depresión.

El informe señala que tiene, además, la gran ventaja de ser una práctica muy popular, no estigmatizadora como otras intervenciones de salud mental, y con una amplia base científica. Por ello sus autores consideran que puede ser de gran utilidad como estrategia preventiva en términos de salud mental, pero también un elemento esencial para el desarrollo y el bienestar de la nación.

En particular, indica que mindfulness puede contribuir de manera decisiva a mejorar el «capital mental» del país, es decir, el conjunto de recursos cognitivos y emocionales que favorecen que las personas tengan una mayor resiliencia ante el estrés y una mayor flexibilidad, una mejor capacidad de aprendizaje y de adaptación ante un mercado laboral cambiante y una vida profesional cada vez más larga.

Por todo ello, la comisión parlamentaria identificó cuatro áreas de actividad pública en las que mindfulness puede desempeñar un papel importante —la salud, la educación, las empresas o espacios de trabajo y el sistema de justicia y prisiones— y recomendó una serie de medidas concretas, así como la asignación de fondos para que pueda aplicarse a gran escala en cada uno de esos ámbitos durante los próximos cinco años.

En paralelo a este movimiento iniciado en el Parlamento, el gobierno inglés lanzó un amplio estudio, con una dotación de más de 6,4 millones de libras (unos 8,4 millones de euros al cambio en junio de 2016, en el momento de escribir este libro) para investigar el efecto de un entrenamiento de mindfulness en mejorar la salud y la resiliencia de los niños preadolescentes y establecer cuál sería la manera más eficaz de entrenar a los profesores para que puedan transmitirlo. Dicho estudio se divide en tres grandes fases, una de las cuales empezó ya en 2014 con más de doscientos profesores. La segunda, que comenzará a finales de 2016, durará cinco años y se realizará con seis mil niños de edades comprendidas entre los 11 y los 14 años en setenta y seis colegios. Treinta y ocho de ellos realizarán un entrenamiento de mindfulness en diez sesiones como parte del currículo normal de los niños. Los alumnos de otros treinta y ocho colegios servirán como grupos de control y recibirán clases tradicionales de salud o de educación social.

Este movimiento a nivel institucional, que trata de extender la práctica de mindfulness para promover el bienestar en un país entero, es todavía incipiente, pero resulta extremadamente interesante y novedoso. Es cierto que la práctica de mindfulness está arraigada en Inglaterra desde hace años y al existir en ese país una gran tradición democrática se favorece el diálogo y la colaboración entre los diferentes actores sociales. Debemos recordar simplemente que todos y cada uno de nosotros podemos contribuir a que iniciativas similares, promotoras del desarrollo de la conciencia a nivel colectivo, poco a poco vayan extendiéndose también en nuestra familia, en nuestro entorno, en nuestra ciudad y en nuestro país.



BURBUJA DE PAZ

Meditación guiada

Esta es una última práctica guiada, que engloba aspectos de algunas de las prácticas anteriores y se sustenta en el entrenamiento que ya has realizado.

Siéntate en una silla, en una postura erguida, con los pies bien apoyados en el suelo, sin que haya tensión o rigidez en la espalda o los hombros. Cierra los ojos suavemente o baja la mirada y toma conciencia de los puntos de contacto del cuerpo en esa postura como una manera de permitir que la atención vaya posándose, aterrizando en el cuerpo. Emplazándola en el aquí y el ahora.

Presta atención a la sensación de la respiración, en la zona del abdomen o en el pecho, sintiendo su movimiento, o en la zona de la nariz, tomando conciencia de la sensación de roce del aire. Conectando con el ritmo natural del aliento en este momento. Observa varios ciclos de respiración mientras permites que la actividad mental vaya calmándose poco a poco. Sé consciente de los pensamientos que surgen y déjalos pasar, sin darles seguimiento. Establece pausas conscientes volviendo a la sensación de la respiración cada vez que te des cuenta de que la atención se ha quedado «enganchada» en una cadena de pensamientos, agradeciéndote el haberte dado cuenta.

Ahora toma conciencia de la parte del cuerpo en la que notas la sensación más intensa. Puede ser en cualquier parte, quizá en el cuello, en los hombros o algún punto en la espalda.

Enfoca la atención en esa parte y lentamente, con la siguiente inspiración, desde ese punto ve ampliando muy despacio el foco de atención para que esta vaya extendiéndose a todo el resto del cuerpo, inundándolo por completo. Observa si puedes sentir la sensación de la respiración en las diferentes partes del cuerpo. Si notas tensión en algún punto o surge alguna sensación intensa, puedes expresar internamente la intención de soltar todo lo que sea posible y observar qué efecto tiene la intención de soltar en la experiencia en el cuerpo. Si después de expresar esa intención la sensación de tensión todavía está presente, acéptala y abrázala tal y como es, sin querer que desaparezca, reconociendo que está ahí y acogiéndola con plena conciencia.

Con la siguiente inspiración, abre la atención a todo el espacio que te rodea, incluyendo la conciencia de los sonidos que surgen. Permanece sentado, en quietud, con plena conciencia de la respiración, de las sensaciones en el cuerpo, de los sonidos y de los pensamientos y

emociones que van apareciendo. Sin rechazar ni preferir ninguno de esos fenómenos, sin identificarte con ellos. Observando cómo, en la medida en que permites que los pensamientos, emociones, sensaciones del cuerpo y sonidos pasen a un segundo plano una vez que los has observado, sean cuales sean sus características, sean agradables o desagradables, intensos o sutiles, acaban desapareciendo.

Reconociendo la plenitud y perfección de cada momento. Pudiendo simplemente ser tal y como eres, estar presente sin tener que cambiar o conseguir nada.

Encontrarás la práctica 10 en <www.esmindfulness.com>.



Practica siempre que puedas: hacer una pausa, soltar y relajar; abrir; escuchar con atención, hablar desde la verdad, confiar en lo que emerge y cuidarte.

En cada uno de los capítulos anteriores has podido ir poniendo en práctica de manera independiente cada una de esas indicaciones en tu vida cotidiana. A partir de ahora puedes practicarlas de forma conjunta, observando cómo cada una de ellas contribuye a que puedas estar más presente y abierto a la experiencia de cada momento, aceptándola tal y como es, conectando profundamente con las personas que te rodean y con todas las posibilidades que hay en cada momento y confiando en tus recursos internos y en tu capacidad de manejarte en cualquier situación, aunque sea incómoda o desagradable.

Elige un ritmo personal armonioso

A lo largo de estos capítulos quizá hayas podido darte cuenta de que funcionas a muchas revoluciones, con un ritmo muy intenso, quizá demasiado intenso para ser sostenible en el tiempo sin que tu salud acabe pagando un precio elevado en algún momento, además de innecesario. Empieza a haber evidencias de que la hiperconectividad y la velocidad creciente de las redes sociales y de los dispositivos tienden a favorecer reacciones muy rápidas y a generar mayor impaciencia y necesidad de recompensas rápidas, acelerando por tanto los ritmos naturales en las personas.

Intenta adoptar un ritmo personal consciente y ajustado a cada situación, asegurándote de que puedes crear suficientes burbujas de paz cada día, para ti y para las personas que te

rodean. Conectar con los ritmos de la naturaleza te puede ayudar también a identificar otros modos de actuar.

Viajes de descubrimiento

Este es un ejercicio que pueden practicar tanto adultos como niños, juntos o por separado. Consiste en organizar de vez en cuando visitas de exploración a un entorno o espacio que no es familiar o habitual. De esta forma pueden conocer y entender de primera mano cómo es y cuál es la experiencia de las personas que viven en él. En estos viajes de descubrimiento será importante practicar atención plena: prestar atención, observar con curiosidad y apertura, sin juzgar y estar abierto a lo que surja, escuchando en profundidad para aprender de cada visita.

Algunas ideas para estas visitas de descubrimiento son:

- Comer en restaurantes de comidas diferentes a la de tu país (japonesa, vietnamita, griega, turca, india...).
- Realizar viajes a otras ciudades o países.
- Dar paseos por la naturaleza, prestando atención a los colores, a la luz, a los olores, a los sonidos, a la sensación de contacto de los pies con la tierra. Identificando elementos naturales, frescos, simples, que parezcan interesantes, y observándolos con atención. Quizá dibujándolos.
- Visitar el colegio de tus hijos para familiarizarte con el entorno donde pasan todo el día o, viceversa, llevarles un día a tu oficina para que ellos entiendan y visualicen el sitio donde tú pasas tantas horas.
- Llevar a un niño a visitar a alguna persona en un hospital para que se familiarice con esa experiencia. Darle la oportunidad de hablar con algún médico o enfermera.
- Realizar algún tipo de voluntariado que permita entender la situación y la experiencia de personas menos favorecidas que tú. Esa es también una buena manera de cultivar uno de los motores del bienestar: la generosidad.



Dibujos colectivos

A casi todos los niños pequeños les gusta dibujar, pero esa es una actividad habitualmente individual.

Una vez, hace años, fui a la fiesta de aniversario de una amiga, que cumplía 50 años. Su marido pensó que sería buena idea que entre todos los invitados pintáramos un gran cuadro, de un metro cuadrado, como recuerdo de esa ocasión especial y del momento que habíamos compartido. Esa bonita experiencia en la que todos pudimos contribuir a crear algo me inspiró la idea de proponerles a mis sobrinos hacer dibujos colectivos. En este caso, en vez de hacer un solo dibujo, cada niño empieza uno, que tras un tiempo y sin estar terminado, se lo pasa al niño de al lado para que lo continúe añadiendo su aportación. Los dibujos van pasando así sucesivamente a cada participante (el adulto facilitador es el que va marcando el ritmo de los cambios) hasta que todos los niños han podido trabajar en cada dibujo, en diferentes momentos. Al recibir de nuevo el dibujo que inició, cada participante puede observar cómo ha quedado.

De forma habitual, tendemos a considerar que el dibujo que empezamos es el «nuestro», aunque en realidad hemos trabajado en todos los dibujos y todos son «nuestros». Este es un aspecto de reflexión que puede ser explorado en un diálogo al finalizar el juego. En las numerosas ocasiones en que he jugado a los dibujos colectivos he visto cómo esta actividad permite favorecer una actitud de apertura y aceptación hacia lo que aportan otras personas, de flexibilidad y de desapego hacia la propia visión. Es un ejercicio de trabajo en equipo y de colaboración desde una dimensión artística que ayuda a rebajar el protagonismo de la parte cognitiva y de la dimensión de juicio, correcto o incorrecto.

En mi experiencia, a medida que los niños crecen y afirman sus gustos y su personalidad, su apertura y disposición a aceptar las aportaciones de los demás sin juzgarlas tiende a disminuir. Este juego puede servir para explorar con ellos cómo se sienten en ese ámbito, enfatizando el valor de apreciar las aportaciones de otras personas.

Cuento sufi: *La historia de las tres preguntas*

Había una vez un sultán muy poderoso, que poseía todo lo que un hombre puede desear, pero que ignoraba el propósito de la vida. Responder a tres sencillas preguntas le hacía la vida muy difícil:

1. ¿Qué debo hacer en la vida?
2. ¿Con qué personas debo hacer las cosas que Dios me pide que haga?
3. ¿Cuándo debo hacerlas?

El sultán pidió consejo a todo tipo de personas sabias y finalmente se enteró de que en un lugar lejano vivía un derviche, llamado Chishti, que quizá le podía dar una respuesta satisfactoria a esas preguntas que tanto le preocupaban. El sultán inmediatamente se puso en camino y después de un viaje de varias semanas se encontró con el derviche, que estaba cultivando su propia tierra. Era un hombre sencillo, pero culto, ya que continuamente recitaba un cuarteto persa:

*Kaarist waraai 'elm raw aanraa baash
Dar bande gohar mabaash raw kaan raa baash
Del hast maqaame gaah begozaar o biao
Jaan manzele aakherast raw jaan raa baash.*

(Hay un trabajo más allá del conocimiento, date cuenta de eso, ¡ve!
No trabajes para conseguir joyas, sé la mina, ¡ve!
El corazón es una morada temporal, ¡sal de ella y ven!
El alma es la morada final, date cuenta de eso, ¡ve!)

El sultán, sin embargo, no estaba interesado en poemas persas y planteó sus tres preguntas al derviche. Este no le respondió y continuó con su trabajo. El sultán se enojó y dijo: «¿No sabes quién soy? Yo soy el Sultán de Sultanes». Pero esto tampoco le causó la más mínima impresión y el derviche continuó con lo que estaba haciendo.

De repente apareció un hombre gravemente herido y cayó al suelo delante del derviche. Este le pidió al sultán:

—¡Ayúdame a llevar a este hombre a mi casa!

El sultán accedió, pero con una condición:

—Te ayudaré, pero ¿responderás a mis preguntas después?

—¡Más tarde! —contestó el derviche, y juntos llevaron al herido a la cabaña y cuidaron de él.

—Y ahora me gustaría recibir las respuestas a mis preguntas —dijo el sultán cuando el herido se encontró fuera de peligro.

—Puedes regresar a tu palacio —dijo el derviche— porque ya has recibido las respuestas a tus preguntas. En cuanto a qué hacer, debes hacer lo que surge en tu camino. En cuanto a con quién debes hacerlo, la respuesta es con los que están presentes. Y en cuanto a cuándo hacerlo, debes hacerlo en el momento en que ocurre.



PELÍCULA: *Tomorrowland, el mundo del mañana* (Brad Bird, 2015). Duración: 2 horas y 10 minutos

Unidos por el mismo destino que ha forjado el descubrimiento de un pequeño pin con la letra T de sorprendentes poderes, Casey Newton, una adolescente inteligente y optimista llena de curiosidad científica, y Frank Walker, un antiguo niño prodigio inventor hastiado por las desilusiones, se embarcan en una peligrosa misión para desenterrar los secretos de un enigmático sitio localizado en algún lugar del tiempo y el espacio conocido como «Tomorrowland». Lo que van a hacer allí cambiará el mundo para siempre y también sus vidas.

Existen numerosas películas que presentan futuros distópicos, resultado de catástrofes naturales o guerras nucleares desatadas por el hombre. En general, suelen gustar al público quizá porque permiten abrazar la idea de que, aunque es cierto que el mundo se va al garete irremediablemente, uno no puede hacer nada al respecto y, por tanto, no vale la pena esforzarse. Esta película de ciencia ficción positiva y con mensaje esperanzador, por el contrario, es un alegato a la responsabilidad individual y al poder inmenso e irrenunciable que tiene toda persona de promover cambios en el mundo. Es una historia fresca e inspiradora que puede servir de punto de partida para abordar un diálogo sobre la observación —«El mundo va mal, pero ¿qué puedo hacer yo para que vaya mejor, para que sea un mejor lugar donde vivir?»— y reflexionar con plena conciencia sobre el impacto de las acciones y de los comportamientos personales a nivel colectivo.

En mi opinión, tiene además otro aspecto muy interesante: el hecho de que las protagonistas, por una vez, son dos chicas. Eso permite que la película pueda, por un lado, transmitir un mensaje sobre la importancia de la igualdad de género en el compromiso personal y, por otro lado, valorar explícitamente la contribución específica que las mujeres podemos realizar al mundo. Siguiendo esta línea, hay otras películas recientes que abordan futuros más o menos catastróficos (*Juegos del Hambre* o *Divergente*, por ejemplo) en las que las protagonistas también son mujeres.



PELÍCULA: *Wall-E* (Andrew Stanton, 2008). Duración: 1 hora y 44 minutos.

Wall-E es el último robot que queda en la Tierra y como su nombre indica, es un elevador de carga y asignación de residuos, categoría Tierra (su nombre es el acrónimo de *Waste Allocation Load Lifter Earth*). Sus días transcurren dedicados a limpiar el planeta, recogiendo uno tras otro los trozos de basura, chatarra y residuos, que quedaron en el planeta tras el colapso

de la sociedad del consumismo de masas que promovió la corporación Buy'n Large (Compre a lo Grande) y el subsiguiente éxodo de todos los seres humanos en una nave espacial hace más de setecientos años. Durante todo este tiempo, Wall-E ha ido desarrollando su propia personalidad y se siente muy solo. Un día, sin embargo, todo cambiará con el descubrimiento de un pequeño plantón verde y la aparición de Eve (*Extraterrestrial Vegetation Evaluator*). Eve es un robot extraterrestre, cuya misión es evaluar la vegetación, es decir, encontrar e identificar trazas de vida en la Tierra y Wall-E se enamora perdidamente de ella. Cuando Eve ve la planta, la guarda en un compartimiento en su interior y enseguida es recuperada por la nave espacial en la que había venido. Wall-E no dudará en seguirla.

Esta película aborda de forma clara y comprensible para los niños, incluso los más pequeños, diversos temas esenciales relacionados con la salud y el bienestar de los seres y la supervivencia del planeta, tales como los peligros del consumismo extremo, de una alimentación poco saludable y de la falta de ejercicio físico, el tema de los residuos y de la contaminación que pueden hacer el planeta inhabitable para los seres vivos (humanos, animales e incluso vegetales), la importancia de tener relaciones y vínculos con otros seres, el valor de la vida vegetal y de preservar la naturaleza.

CONCLUSIONES

No te preguntes qué puede hacer tu país por ti, pregúntate qué puedes hacer tú por tu país.

La educación es la clave del futuro. La clave del destino del hombre y de su posibilidad de actuar en un mundo mejor.

John F. Kennedy,
presidente americano (1917-1963)

Hace algunos años el consejero delegado de una gran empresa, participante en un curso residencial que facilitábamos mi socio y yo, nos dijo al finalizar: «Bueno, esto de mindfulness, en realidad, va de ser una mejor persona».

Me pareció un resumen sencillo pero muy poderoso de lo que es realmente la esencia de mindfulness.

Su práctica nos permite establecer una relación intencional y lúcida con nuestra experiencia, tanto interna como externa, ayudándonos a conectar con los recursos internos de claridad, discernimiento y sentido ético que, aunque ocultos, cada uno tenemos. Además, nos facilita el tránsito por diversos procesos propios de la existencia humana: el aprendizaje, el crecimiento, la sanación o la transformación.

Más allá del nivel micro —lo que a mí me pasa— o del nivel familiar —lo que pasa a mis seres queridos o a las personas que me rodean—, es importante reflexionar sobre cuáles pueden ser los beneficios que esta práctica de desarrollo de la conciencia puede tener en las escuelas, en los entornos laborales y, de manera más global, en toda la sociedad y en el planeta. Eso hará que cada uno de nosotros pueda convertirse en un embajador que colabore en divulgar mindfulness poco a poco, que, como una mancha de aceite, se extenderá, contribuyendo a crear un mundo mejor, con mejores personas.

Cada vez me resulta más preocupante el hecho de que colectivamente, como sociedad, estamos generando una serie de resultados y efectos muy negativos que, en realidad, de forma individual, ninguno deseamos. Esto es particularmente visible en todos los temas relacionados con el medio

ambiente y también en el estilo de vida que se ha ido imponiendo en Occidente y que en España, aunque haya tardado algunos años más en instalarse, experimentamos ya plenamente.

Una primera consecuencia de ello es que los llamados «activos comunes», recursos naturales limitados y compartidos por todos, como el aire, los océanos y las reservas de agua dulce o la tierra, están sujetos a una presión insostenible, lo cual pone al planeta entero y a todos los seres que viven en él en riesgo. Estamos cada vez más desconectados de la naturaleza, de la vida en la Tierra. Me asombra, y entristece, que no haya una mayor conciencia de que este pequeño planeta azul en el que vivimos, gravitando en la inmensidad del espacio, es lo único que tenemos, es nuestro hogar.

Hace ya muchos años, el astrónomo y famoso divulgador científico Carl Sagan mostró al mundo en uno de los episodios de su programa *Cosmos* la bella y emocionante imagen de la Tierra que la sonda espacial *Voyager I* había tomado el 14 de febrero de 1990 a petición suya. El *Voyager I*, que iniciaba su viaje de salida del sistema solar, giró la cámara hacia la Tierra y tomó una última foto del planeta a una distancia récord de seis billones de kilómetros. En esa foto puede verse la Tierra como un «pálido punto azul»,^[16] de un tamaño aparente menor que el de un píxel, un punto minúsculo en la inmensidad del espacio. Es una imagen que transmite de manera contundente la fragilidad del lugar que ocupamos en el universo y nos ayuda a conectar con nuestra verdadera circunstancia y condición.

Debería estar claro para todos que no podemos dedicarnos a socavar y contaminar nuestro planeta de forma indefinida, tal y como hemos estado haciendo en los últimos cien años de nuestra historia. Imagina lo que pasaría si hicieras eso en tu propia casa.

Una segunda consecuencia es que, aunque se ha creado mucha riqueza en los últimos años, desde el final de la Segunda Guerra Mundial las desigualdades han ido acentuándose tanto entre países como entre las personas: nunca la acumulación de riqueza de unos pocos ha sido tan elevada. Sin embargo, hay muchas personas que no tienen acceso a recursos muy básicos, como comida, techo, abrigo o atención sanitaria y educación. Incluso en nuestro propio país, un 22% de los españoles vive por debajo del umbral de riesgo de pobreza, según datos de la encuesta realizada en 2015 por el INE (Instituto Nacional de Estadística) y publicados en mayo 2016.^[17] El individualismo y la libertad personal, valores predominantes en nuestras sociedades, favorecen la desconexión entre uno mismo y los otros.

Una última consecuencia es el avance preocupante de problemas de salud física y mental en nuestra sociedad relacionados con el estilo de vida, precisamente cuando la medicina había conseguido encontrar soluciones para la gran mayoría de las enfermedades tradicionales. Aunque globalmente somos más ricos que hace cincuenta años, no somos más felices y nuestro estilo de vida está minando nuestra salud física y nuestro bienestar interior, desconectándonos de nosotros mismos. Absurdo, ¿verdad?

Estos son los grandes retos y dilemas a los que nos enfrentamos en este momento y es importante que todos empecemos a tomar conciencia de ello y reflexionemos sobre lo que podemos hacer, individual y colectivamente, que sea beneficioso para el mundo. Es esencial que la educación que, como sociedad, proponemos a los jóvenes les permita convertirse en adultos completos (plenos), competentes, conscientes, compasivos y comprometidos con el mundo.

Estamos todos en el mismo barco, un barco enorme y vivo que se llama Tierra.

Cultivar mindfulness o la plena conciencia es una buena manera de estar mejor individualmente y de que, socialmente, tomemos de forma consciente decisiones que nos comprometan con firmeza con la vida en el planeta y no con su destrucción.

La última y más importante burbuja de paz que cada uno de nosotros cree debería poder contener a la Tierra entera. Debemos hacer posible esa gran burbuja rápidamente y necesitaremos hacerlo entre todos. Sin embargo, el primer paso siempre consiste en poner el foco de atención en uno mismo y preguntarse lo que uno puede hacer. Como decía el poeta sufi Rumi *«Ayer era inteligente, por eso quería cambiar el mundo. Hoy soy sabio, por eso estoy cambiándome a mí mismo»*.

HAZ UNA PAUSA Y RESPIRA... SUELTA Y RELAJA...
ÁBRETE A LA EXPERIENCIA... ESCUCHA EN PROFUNDIDAD...
HABLA DESDE TU VERDAD... CONFÍA EN LO QUE SURGE...
MOMENTO A MOMENTO.

Barcelona, junio de 2016



RECURSOS DE MINDFULNESS

Audios para las burbujas de paz

Hemos preparado unas grabaciones para que los lectores de este libro puedan iniciarse en la práctica de mindfulness de manera guiada. Estas grabaciones están disponibles en MP3 y se pueden descargar en <www.esmindfulness.com>.

Las prácticas son las siguientes:

1. Atención a la respiración (adultos) 5:26
2. Atención a la respiración (niños) 4:23
3. Exploración corporal (adultos y niños) 24:08
4. Exploración corporal y agradecimiento (niños) 8:19
5. Atención a los sonidos 10:05
6. Amor y amabilidad 6:47
7. Gratitud 3:43
8. Caminando con conciencia 7:48
9. Burbuja de paz 5:51
10. Meditación guiada 12:02
11. Silencio y campanillas 9:59

Cursos de MBSR o mindfulness

El Instituto esMindfulness de Barcelona imparte programas de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) presenciales y a distancia (*online*) desde 2004, así como otros programas de mindfulness a medida para empresas, universidades, escuelas y hospitales, reuniendo a más de un millar de participantes al año.

Instituto esMindfulness

Calle Comte Borrell 62, 4º 2º

Barcelona 08015

www.esmindfulness.com

Puedes solicitar información personalizada escribiendo a:

cursos@esmindfulness.com

Encontrarás información sobre los cursos y talleres «Burbujas de paz» que facilita Sylvia Comas en el enlace <http://www.esmindfulness.com/burbujas-de-paz/>.

BIBLIOGRAFÍA

- Broderick, Patricia, *Learning to Breathe*, New Harbinger, 2013.
- Carr, Nicholas, *Superficiales: ¿qué está haciendo internet con nuestras mentes?*, Taurus, 2011.
- Davidson, Richard; Begley, Sharon, *El perfil emocional de tu cerebro*, Destino, 2012.
- Fontana, David; Slack, Ingrid, *Teaching meditation to children*, Watkins, 2007.
- Frankl, Victor, *El hombre en busca de sentido*, Herder, 2013.
- Gottman, John, *Siete reglas de oro para vivir en pareja: un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia*, DeBolsillo, 2010.
- Kabat-Zinn, Jon y Myla, *Padres conscientes, hijos felices*, Faro, 2012.
- Kaiser Greenland, Susan, *El niño atento*, Desclée Debrouwer, 2016.
- Kipling, Rudyard, *Kim*, Penguin, 2015.
- Lantieri, Linda; Goleman, Daniel, *Inteligencia emocional infantil y juvenil*, Aguilar, 2009 (incluye CD en español con ejercicios de relajación y meditación para niños).
- Martín Asuero, Andrés, *Con rumbo propio, disfruta de la vida sin estrés*, Plataforma, 2010.
- , *Plenamente: mindfulness o el arte de estar presente*, Planeta, 2015 (incluye CD con prácticas cortas).
- Saltzman, Amy, *A Still Quiet Place: a mindfulness program for teaching children and adolescents to ease stress and difficulty*, New Harbinger, 2014.
- Sapolsky, Robert, *El mono enamorado y otros ensayos sobre nuestra vida*, Paidós Ibérica, 2007.
- Schoeberlein, Deborah, *Mindfulness para enseñar y aprender: estrategias prácticas para maestros y educadores*, Neo Person, 2012.
- Servan-Schreiber, David, *Curación emocional, acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis*, DeBolsillo, 2010.
- Siegel, Daniel; Payne, Tina, *El cerebro del niño*, Alba Editorial, 2012.
- , *Mindfulness for Teens: Meditation Practices to Reduce Stress and Promote Well, Being*, CD de Gina Biegel (en inglés, se compran por internet).
- Snel, Eline, *Tranquilos y atentos como una rana*, Kairós (incluye CD).
- , *Mindfulness para padres con niños adolescentes*, Kairós (incluye CD).
- Swaab, Dick, *Somos nuestro cerebro, como pensamos, sufrimos y amamos*, Plataforma, 2014.
- Thich Nhat Hanh, *Plantando semillas: la práctica de Mindfulness con niños*, Kairós, 2015.

RESUMEN DE LA INICIACIÓN A MINDFULNESS EN 8 SEMANAS

	CAP 1	CAP 2	CAP 3	CAP 4	CAP 5	CAP 6	CAP 7	CAP 8
TEMA	Mindfulness	Cerebro y percepción	Emociones	Comunicación consciente	Comunicar con el corazón	Cultivar actitudes	Cuidarse	Entender mindfulness
PRÁCTICA FORMAL Adultos Adolescentes Niños	AOB* AOB y deca AOB con muñeco o piedra	20 respiraciones	Exploración corporal Exploración con agradecimiento	Atención a sonidos	Amabilidad Gratitud	Caminar consciente	Burujá de paz	Meditación sentada
PRÁCTICA INFORMAL	Haz una pausa	Suelta y relaja	Apre y abraza	Escucha en profundidad	De la verdad	Confía en lo que amarse	Cuidate	Haz una pausa, suelta y relaja, abre, escucha con atención de la verdad, cuidate
PELÍCULA	Ratatouille	El día de la marmota	Del revés	El club de los poetas muertos	Kung Fu Panda II	Billy Elliot	El guerrero silencioso	Tomorrowland Well-E

* AOB. Atención a la respiración

Sylvia Comas



Un libro de *Mindfulness* para niños y familias..

Vivimos en un mundo en el que la distracción es continua y el bombardeo no cesa. Pensamos que el estrés y la ansiedad son cosas de adultos, pero lo cierto es que también afecta a los más pequeños.

Burbujas de paz es un manual con el que, mediante prácticas, juegos y actividades en familia, todos sus miembros podrán acercarse en tan solo ocho semanas a la práctica del *Mindfulness* y disfrutar a la vez de sus beneficios en el día a día.

Este libro incluye:

- Sencillas explicaciones y ejemplos reales de la práctica y los beneficios del *Mindfulness*.
- Un plan de introducción familiar semana a semana.
- Meditaciones guiadas en formato audio, para niños y adultos.
- Prácticas informales, juegos y actividades para hacer en familia.
- Recomendaciones de películas para pensar en el tema de la semana.
- Capítulos específicos dedicados al déficit de atención y a las nuevas «adicciones» como el móvil o Internet.

Sylvia Comas es socia fundadora y directora del Instituto esMindfulness, una organización que se dedica a promover la práctica de Mindfulness en nuestro país, impartiendo cursos tanto en instituciones -empresas, hospitales y centros educativos- como en abierto, a particulares y formando profesionales en la disciplina del Mindfulness.

Licenciada en Ciencias Empresariales y MBA por ESADE, Barcelona y por HEC, París, desarrolló su carrera profesional durante quince años en París, Madrid y Nueva York, desempeñando diversos cargos directivos.

Es profesora de reducción de estrés (MBSR), reconocida y certificada por el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, y se dedica especialmente a promover la práctica del mindfulness en el ámbito educativo y en el mundo empresarial.

www.esmindfulness.com

Edición en formato digital: noviembre de 2016

© 2016, Sylvia Comas, por el texto

© 2016, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 2016, Fermín Solís, por las ilustraciones

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Manuel Esclapez

Ilustración de portada: © Fermín Solís

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-16588-24-4

Composición digital: M.I. Maquetación, S.L.

www.megustaleer.com

Penguin
Random House
Grupo Editorial

- [1] Nicholas Carr, *Superficiales: ¿qué está haciendo Internet con nuestras mentes?* (Taurus, 2011).
- [2] Jorge Bucay, *El elefante encadenado* (RBA, 2008).
- [3] Citado en la página 67 de *La alegría de vivir: El secreto y la esencia de la felicidad*, de Mingyur Rinpoche (Rigden, 2012).
- [4] Si te interesa profundizar en el tema de las emociones y el cerebro humano, te recomiendo que leas *El error de Descartes*, de Antonio Damasio (Drakontos Bolsillo, 2001).
- [5] John Gottman y Nan Silver, *Siete reglas de oro para vivir en pareja* (Debolsillo, 2000).
- [6] Suniya S. Luthar y Lucia Ciciolla, *Developmental Psychology*, enero de 2016, What it feels like to be a mother: Variations by children's developmental stages. Para saber más: <http://blog.santelog.com/2016/01/27/parentalite-petits-enfants-petits-problemes-grands-enfants-gros-problemes-developmental-psychology/#sthash.gqUOXvCn.dpuf>.
- [7] Luis Moya, *La empatía: entenderla para entender a los demás* (Plataforma, 2013).
- [8] Matthieu Ricard (Urano, 2016).
- [9] R. Davidson y S. Begley, *El perfil emocional de tu cerebro* (Destino, 2012).
- [10] FoMO: *Fear of Missing Out*.
- [11] Lally *et al.*, «How are habits formed: Modelling habit formation in the real world», 2009.
- [12] http://greatergood.berkeley.edu/gg_live/mindfulness_well_being_at_work/speaker/richard_davidson/four_constituents_of_well-being/ (enero de 2016).
- [13] Kraft, T. L., y Pressman, S. D., «Grin and bear it the influence of manipulated facial expression on the stress response», *Psychological science*, vol. 23 n.º 11, 2012, pp. 1.372 -1.378.
- [14] A diferencia del programa MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), una terapia cognitiva basada en mindfulness que se realiza en grupo y cuya metodología de aprendizaje de mindfulness está fuertemente inspirada en el programa MBSR.
- [15] *Mindful Nation UK*: puedes descargarte el documento completo en http://themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf.
- [16] Carl Sagan, *Un punto azul pálido* (Planeta, 1994).
- [17] Nota de prensa del INE: <http://www.ine.es/prensa/np969.pdf>