



## MÓDULO 2

# MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL

## EL ARTE DE CULTIVAR EMOCIONES POSITIVAS

Amira Valle



# DIPLOMADO EN ENSEÑANZA DE MINDFULNESS EN EDUCACIÓN BÁSICA ®

## MÓDULO 2

### EL ARTE EMOCIONAL DE LA ENSEÑANZA

La enseñanza es, en esencia, una práctica emocional. El salón de clases contiene una mezcla de experiencias emocionales intrapersonales (las que tienen lugar dentro del maestro y de cada estudiante ) y de experiencias emocionales interpersonales (las que tienen lugar entre pares, entre el maestro y cada estudiante y como una experiencia social grupal). Cada uno tiene experiencias emocionales internas y externas. Adicionalmente se encuentran los subgrupos sociales, como los amigos, los cómplices, los rivales, los grupitos y encima de esto, la experiencia emocional grupal (Tish Jennings 2015).

Aplicar mindfulness a las experiencias emocionales nos ayuda a reconocer, entender y regular efectivamente estas experiencias, interna y externamente. El clima social y emocional afecta la capacidad de aprendizaje del estudiante (Fredrickson & Cohn, 2008).

### Emociones

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. Los sentimientos son el resultado de las emociones, son más duraderos en el tiempo y pueden ser verbalizados (palabras). Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del SNA y la del sistema endocrino, pudiendo tener como fin el establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo. Los diversos estados emocionales son causados por la liberación de neurotransmisores (o neuro-mediador) u hormonas, que luego convierten estas emociones en sentimientos y finalmente en el lenguaje. Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otros. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas. Poseen ciertas características invariables y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas (Levenson, 1994).

## Las seis emociones básicas de Paul Ekman

El psicólogo Paul Ekman estudió a fondo las emociones, y la manera que tenemos para expresar en nuestro rostro lo que estamos sintiendo. Las seis emociones básicas de Paul Ekman son rabia, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa. Estas seis eran para él las emociones primarias, que son muy diferentes de las secundarias.

Estas seis emociones son adaptativas. Lo que sentimos tendrá una respuesta fisiológica pues expresaremos nuestros sentimientos a través de nuestro rostro.

Las emociones básicas de Paul Ekman son plenamente biológicas. No aprendemos a expresar asco o miedo a causa de una transmisión cultural, sino que todos hemos nacido sabiendo de qué manera expresar estas emociones.

También son universales y están prefijadas genéticamente, pues hemos nacido sabiendo de qué manera expresar estas emociones cuando las sentimos. La expresión de estas emociones básicas nos permite comprender qué siente otra persona, pudiendo identificar la alegría con una sonrisa verdadera y sabiendo que la persona no siente alegría si su sonrisa no es verdadera sino fingida.

Emociones primarias y secundarias: diferencias

Las emociones primarias y básicas son diferentes de las secundarias, que sí tienen un factor cultural. Las emociones secundarias son combinaciones de emociones básicas, y algunos ejemplos son la indignación, la envidia y la vergüenza.

## Los tres sistemas emocionales de Paul Gilbert

Paul Gilbert, afirma que nuestro cerebro contiene, como mínimo, tres tipos principales de sistemas de regulación emocional, cada uno diseñado para hacer cosas distintas. Estos tres sistemas de regulación emocional son: el sistema de amenaza y protección; el sistema de impulso, búsqueda de recursos y excitación; y el sistema de calma y afiliación, alivio y seguridad (Gilbert, 2015). Dicho de otro modo ¿qué hacemos ante las amenazas?, ¿de dónde saca nuestro cuerpo la energía para lograr nuestros objetivos? y ¿por qué en ciertos momentos nos sentimos en calma y bienestar?

Estos tres sistemas están interconectados y se han configurado con la evolución de nuestra especie. Esto significa que tenemos una sensibilidad a ciertos estímulos que es un producto de la genética, pero que también se pueden activar, por condicionamiento a otros estímulos, en las primeras etapas de nuestro aprendizaje.

### 1) El sistema de amenaza y defensa o protección:

El sistema de amenaza se activa cuando detectamos peligros potenciales, amenazas, objetivos y metas que no se van cumpliendo, etc. Por ello es un sistema de actuación rápida que provoca el estallido de emociones como la ansiedad, la ira, la indignación, el asco y la tristeza (Marks, 1991). Estas emociones se extenderán por nuestro cuerpo alertándonos y forzándonos a pasar a la acción. Sus actuaciones tienen la finalidad de asegurar nuestra supervivencia, poniendo en marcha una serie de mecanismos fisiológicos, cognitivos, emocionales y conductuales. La evaluación automática se produce con gran rapidez y con poca (o ninguna) intervención de las estructuras corticales; estaríamos hablando de la vía nerviosa inferior corta ya que nuestro cerebro le da la máxima prioridad.

Este sistema se activa aún en ausencia de una amenaza concreta, solamente con pensar en ella, porque nuestro cuerpo reacciona a nuestro pensamiento como si reflejara la realidad. Con solo pensar en esa amenaza, ese suceso estresante, esa meta



que no sabemos si vamos a alcanzar, el sistema nos coloca en alerta para detectarla y nos activa para reaccionar lo más rápidamente posible cuando aparezca. Igualmente el sistema se activa si se producen amenazas a las personas que amamos.

Este sistema nos genera problemas dado que se activa rápidamente y con prioridad a cualquier otro. Funciona a través de la vía nerviosa inferior corta, automática y opera mediante determinados sistemas cerebrales como la amígdala y el eje hipotalámico-pituitario-adrenal (Ledoux, 1999).

Su desactivación es difícil porque se encarga de la protección de nuestra vida y siempre está alerta. Se desactiva cuando se ponen en marcha los otros sistemas. Además, a veces, las estrategias que seguimos pueden estar equivocadas y generarnos conflictos y contradicciones. Y por último la intensidad de la respuesta (demasiada o poca intensidad), igualmente, puede generarnos problemas.

### **2) El sistema de activación general o de búsqueda de recursos/incentivos:**

Este sistema regula las emociones y las motivaciones relacionadas con la búsqueda de recursos importantes del entorno (comida, sexo, relaciones, etc.) tanto para nosotros, como para aquellos que nos importan (Gilbert y Tirsch, 2009). Es el sistema que nos empuja a buscar la satisfacción de deseos y necesidades materiales e inmateriales (por ejemplo, la búsqueda de estatus y la competitividad). Se activa con conductas de logro, y nos proporciona la energía necesaria para actuar y, conforme vamos dando pasos hacia la consecución de nuestros objetivos, nos genera sentimientos de bienestar y placer. E igualmente cuando recordamos lo que hemos logrado o lo que hemos hecho, e incluso lo que vamos a hacer en el futuro. Es importante saber que estas emociones neutralizan y contrarrestan las que se producen asociadas al sistema de amenaza y defensa o protección.

También este sistema puede ser desadaptativo y difícil de desactivar ya que su activación va ligada muchas veces a la experiencia de placer y puede provocarnos adicción.

### **3) El sistema de calma y afiliación:**

Relacionado con emociones como la alegría, el apego seguro, las relaciones con otras personas, todo ello conectado con el hecho de sentirnos contentos y seguros, lo cual no solo implica la ausencia de riesgo, sino también el surgimiento de emociones agradables y apacibles y una sensación de bienestar.

Se activa cuando estamos con personas con las que nos sentimos vinculados emocionalmente, en sintonía y seguros, en especial con amigos y familiares, pero también se pone en marcha cuando realizamos prácticas de mindfulness y prácticas del corazón, por ejemplo meditaciones de amor y amabilidad y de compasión (Depue y Morrone-Strupinski, 2005). Esto implica que construir relaciones positivas y seguras con los demás y con nosotros mismos hace que nos sintamos en calma, seguros y contentos. Su activación ayuda a regular el funcionamiento de los sistemas de amenaza y de impulso.

En la evolución de nuestra especie, las conductas de vínculo y cuidado especializaron a este sistema para que se activara asociado a las situaciones en las que recibimos o damos cuidados, sentimos la amabilidad de los demás o se la damos y cuando hacemos o nos hacen favores. Todas estas conductas tienen cualidades calmantes que generan sentimientos positivos de bienestar, seguridad y conexión social. En el tema que nos ocupa de familiares cuidadores este sistema adquiere una gran importancia, pues su activación significa equilibrio emocional y bienestar para estos cuidadores.

La activación de este sistema produce una sensación de satisfacción y de bienestar, y fomenta nuestras capacidades creativas y de exploración y compromiso hacia los que

nos rodean. También está relacionado con los procesos de cuidado de nuestro cuerpo. Hay una idea fundamental que surge de la consideración de estos tres sistemas neurológicos que menciona Gilbert (2015): las sensaciones de bienestar y de seguridad no surgen de la ausencia de amenazas, sino que aparecen asociadas a la puesta en funcionamiento de un sistema neurológico diferente, aquel que controla la cooperación social y que se activa con conductas asociadas al cuidado y a la conexión social (Cullen y Brito, 2015). Activamos este sistema cuando establecemos relaciones sociales de confianza y generosidad, cuando somos conscientes de que los demás piensan positivamente de nosotros y se sienten dispuestos a ayudarnos, cuando ayudamos desinteresadamente a los demás.

Los tres sistemas son interdependientes y se relacionan de forma compleja en la producción de las emociones que en un momento determinado podemos sentir. El sistema de amenaza es prioritario porque se trata de defender nuestra vida, por ello, cuando se activa inhibe los otros dos y por ello es difícil de desactivar. El de activación general y/o búsqueda de recursos bloquea el sistema de amenaza. La determinación en seguir nuestros valores por encima de las amenazas que sentimos es la mejor forma de desactivar el sistema de amenaza. El sistema de bienestar es un regulador interno de los otros dos sistemas, es el que nos permite aportar calma, tranquilidad y paz, y contribuye con ello al restablecimiento del equilibrio emocional.



## Dimensiones de las emociones

Hay tres dimensiones básicas de las emociones: valencia, intensidad y excitación.

- 1) Valencia. Se refiere a su cualidad: agradable o desagradable; cómodo o incómodo; positivo o negativo.
- 2) Intensidad. Toda emoción se desarrolla, se siente o se experimenta en un continuo desde muy leve o sutil, hasta muy intensa. Por ejemplo, el enojo puede experimentarse como molestia o irritación hasta una ira arrebatadora.
- 3) Excitación. Las emociones pueden activarnos o apagarnos. Hay emociones como el enojo o la alegría que nos activan. Por el contrario, la tristeza nos apaga. En un salón de clases debemos mantener un nivel moderado de emoción positiva y excitación, lo cual se consigue con un contenido interesante y ligeramente retante.



## Reactividad emocional

Cuando respondo conscientemente a situaciones emocionales, incremento mi efectividad, resiliencia y habilidad de enseñanza. Cuando no manejo bien mis emociones, la enseñanza puede ser extenuante. Este cansancio extremo puede llevar al *burnout* del maestro. Cuando estamos enseñando, con frecuencia es difícil darse cuenta cómo nos sentimos ya que nuestra atención está dirigida hacia afuera. Si no la notamos, nuestra reacción emocional empieza a hacerse más grande, hasta que se hace difícil de regular y podemos acabar haciendo algo que luego lamentamos. Esto es especialmente importante cuando estamos atendiendo el comportamiento de algún estudiante (Jennings & Greenberg, 2009).

### Uso de las habilidades fisiológicas y psicológicas para reducir la reactividad al estrés.

Observa qué sientes y en qué parte de tu cuerpo cuando escuchas la siguiente lista de emociones y sentimientos.

Etiquetar nuestras respuestas emocionales nos ayuda a estar conscientes de ellas y regularlas

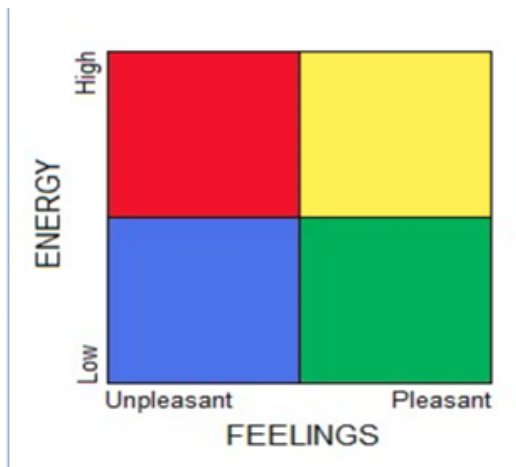
Feliz	Triste	Gozoso	Asustado
Fuerte	Ansioso	Sereno	Aburrido
Intranquilo	Deseoso	Dubitativo	Emocionado
Débil	Deprimido	Curioso	Serio
Preocupado	Solitario	Solo	Especial
Envidioso	Celoso	Travieso	Decepcionado
Enojado	Rabioso	Agradecido	Amoroso

## MOOD METER

El Mood Meter (termómetro de estado de ánimo) es una herramienta que se usa para reconocer y comprender nuestras emociones y las de otras personas. Se divide en cuatro cuadrantes de color: rojo, azul, verde y amarillo, y cada uno representa un conjunto diferente de sentimientos. Los sentimientos se agrupan en el medidor de estado de ánimo en función de si son agradables o no y del nivel de energía. El mood meter es una aplicación de INTELIGENCIA EMOCIONAL del [Yale Center for Emotional Intelligence](#) desarrollada por [Marc Brackett](#), [@marcbrackett](#),

Descubre matices en tus sentimientos. Amplia tu vocabulario emocional.

- Obtén información sobre tu vida interior. Aprende lo que está causando tus sentimientos.
- Regula tus sentimientos. Utiliza estrategias para regular tus sentimientos. Mejora la forma en la que manejas tu vida.
- Recuerda mirar a tu interior. Utiliza recordatorios para el revisar tus sentimientos a lo largo del día.
- Facilita un informe para detectar cómo tus sentimientos están afectando a tus decisiones, relaciones y rendimiento.



**Mood Meter** divide las emociones en cuatro cuadrantes de colores

1. Rojo para las emociones calientes, de alta en energía y más desagradables (furioso, nervioso, molesto, enojado, asustado y ansioso)
2. Amarillo para alta en energía y más agradable, vigorizadas (entusiasta, esperanzado, eufórico, éxtasiado, feliz, emocionado y curioso)
3. Azul para bajo en energía y más desagradable (pesimista, malhumorado, triste, cansado, triste, decepcionado y solitario)

Verde para las tranquilas, bajo en energía y más agradable (tranquilo, seguro, agradecido, equilibrado, relajado)

## BURN OUT DE LOS MAESTROS

Es un debilitamiento de la habilidad del maestro para lidiar con el estrés de la enseñanza. También lo podemos llamar agotamiento profesional o coloquialmente *quebrarse* o *quemarse* y tiene tres dimensiones:

- 1) Debilitamiento emocional
- 2) Despersonalización
- 3) Sentimiento de fracaso. Carencia de un sentimiento de logro personal

Las investigaciones han demostrado que los maestros que experimentan *burnout* demuestran menos interés y simpatía hacia sus estudiantes, son menos tolerantes hacia los comportamientos disruptivos y están menos dedicados a su trabajo (Farber & Miller, 1981). El *burnout* puede ocasionar serios problemas de salud y los estudiantes pueden resultar lastimados por tener un maestro así.

Por otra parte, la investigación ha demostrado que la práctica de *mindfulness* construye conexiones en el cerebro que ayudan a fortalecer nuestra habilidad de regular las emociones (Hölzel et al, 2011).





## Antídotos para el burnout

*“Entre estímulo y respuesta, hay un espacio. En este espacio se encuentra nuestra libertad y nuestro poder para escoger nuestra respuesta. En nuestra respuesta reside nuestro crecimiento y nuestra libertad”*

Víctor Frankl, El Hombre en Busca de Sentido

- 1) Los maestros más efectivos son aquellos que notan cambios sutiles en las emociones y el comportamiento de sus estudiantes y responden proactivamente. Esto requiere atención introspectiva, atención social y autorregulación, es decir, un control consciente sobre los pensamientos y comportamiento relativos a una situación. También requiere ser objetivo emocionalmente y mantener la calma bajo presión.
- 2) Crear una comunidad. Cuando los estudiantes experimentan una sensación de comunidad en su salón, son más cooperativos y demuestran preocupación por sus compañeros y tienen menos tendencia a los comportamientos disruptivos.
- 3) Motivación. La motivación intrínseca surge del gozo que encontramos en descubrir y dominar una nueva habilidad. Los maestros efectivos generan entusiasmo y pasión por el aprendizaje.

## Formas de pensamiento autodestructivo

Identificar estas formas de pensar autodestructivas es el primer paso para convertirnos en **espectadores** de nuestros propios pensamientos y así poder emitir juicios más acertados sobre la realidad que nos rodea. Debemos decidir dónde enfocar nuestra atención y desarrollar la capacidad de descubrir nuestro propio valor.

- 1) **Ser catastrofista.** Ante una situación difícil, las personas catastrofistas siempre imaginan el peor escenario posible. Esta forma de pensar maximiza la ansiedad. El pensamiento catastrofista es el que muchas madres experimentan cuando sus hijos no contestan al teléfono.
- 2) **Exagerar lo negativo y restarle valor a lo positivo.** Normalmente estas dos características van de la mano y ambas contribuyen a generar un estado de ánimo depresivo. El mejor ejemplo sucede cuando dices algo positivo y automáticamente utilizas la palabra “pero” para introducir algo negativo: “Cada vez lo hago mejor en el trabajo, PERO sigo cometiendo errores”. La estructura gramatical de esta frase **refuerza** el componente negativo mientras que le **resta valor** al positivo. Prueba por un momento a cambiar la palabra “pero” por la conjunción “y”. La frase quedaría de la siguiente forma: “Cada vez lo hago mejor en el trabajo Y sigo cometiendo errores”. Como puedes observar, en este caso los componentes positivo y negativo adquieren el mismo peso en la oración.



- 3) **Crear que puedes saber lo que piensan los demás.** A veces creemos saber las motivaciones y razones que tienen las personas para actuar de una determinada manera sin que tengamos ninguna evidencia para ello. Por mucho que te acerques, no puedes saber lo que ha impulsado a una persona a actuar de cierta manera a menos que te lo diga de manera explícita. Y muchas veces ni aun así es suficiente. Debes asumir que el pensamiento de los demás es algo que escapa a tu control.
- 4) **Pretender ser siempre un experto.** En un área determinada es la receta ideal para generar estrés ya que te obliga a estar siempre a la defensiva. Cuando el error no es una opción para ti, siempre tienes que estar defendiendo tu opinión y tus acciones para poder justificarte cuando te hayas equivocado. Por mucho que sepas acerca de un determinado tema, debes asumir que el error forma parte esencial de nuestras vidas.
- 5) **Los “debería”** Se trata de un patrón de pensamiento muy común que genera culpabilidad y enfado, además de estrés. Suponen la existencia de una lista de reglas inquebrantables tanto para ti mismo como para los demás. La culpabilidad surge cuando eres tú el que rompe una de estas reglas. Por el contrario, experimentarás enfado y resentimiento cuando sean los demás los que rompan estas reglas. No debes olvidar que el concepto que tienes tú sobre lo que debería y no debería ser el mundo es **sólo tuyo**. Otra persona puede tener un concepto diferente, aunque **totalmente válido**.

Hace poco un amigo me comentaba que la mitad de los problemas cotidianos se resolverían si todos aplicásemos el sentido común. El problema es que mi sentido común no tiene porqué ser igual que el tuyo. Es ahí donde se genera el conflicto.

- 6) **Culpar.** Ocurre cuando te sientes responsable del sufrimiento de los demás o, por el contrario, responsabilizas a los demás de tu propio sufrimiento. Cuando culpabilizas, siempre hay algo o alguien externo a ti que es la causa de tu sufrimiento. Cambiar a los demás o cambiar las circunstancias que te rodean no es siempre una tarea fácil o posible. Lo único que puedes intentar hacer es cambiar tú mismo.

Para no caer bajo la influencia de estas formas de pensamiento autodestructivo, el proceso habitual de desarrollo personal pasará por cuatro fases.

- Fase 1. No eres consciente de la existencia de estas formas de pensar negativas. Forman parte inherente de tu pensamiento cotidiano y no las cuestionas.
- Fase 2. En estos momentos eres consciente de estos errores, pero sigues cometiéndolos de manera inevitable.
- Fase 3. Poco a poco comienzas a comprender estos pensamientos y consigues que las reacciones emocionales que se generan a partir de ellos no sean tan devastadoras como en el pasado.
- Fase 4. Con práctica y *mindfulness* lograrás **adelantarte** a estos pensamientos antes de que surjan y podrás escoger un camino diferente.



## Cómo disminuir la negatividad

Como la mente es la fuente de la felicidad y del dolor, es importante conocer cómo interpretamos la realidad habitualmente, para así tratar de tener una actitud positiva y benéfica.

1. **Cuestiona los pensamientos negativos.** Los patrones predecibles de negatividad, desencadenan emociones negativas, que pueden llevarnos en una espiral hacia abajo hacia la depresión y las fobias. Cuestiona tus pensamientos negativos refutándolos de la manera a un buen abogado que, mediante el examen de los hechos: *¿Qué los dispara? ¿Cómo te hacen sentir estos pensamientos y creencias? ¿Qué tan reales son estos pensamientos?*
2. **Rompe con tus pensamientos obsesivos.** El estar rumiando un pensamiento ocurre cuando se va una y otra vez sobre tus pensamientos y sentimientos negativos. Estos pensamientos obsesivos rápidamente te hacen sentir abrumado y desmoralizado. Para detenerlos, lo primero que tenemos que hacer es estar conscientes de ellos, darnos cuenta, y de inmediato buscar cualquier forma de distracción sana: ir a correr, meditar, llamar a un amigo. Lo ideal es encontrar una actividad que disfrutes, que también te traiga alegría, fascinación u orgullo. Distracciones negativas que nublan la negatividad son el alcohol, las drogas, comer emocionalmente, etcétera.
3. **Hazte más consciente o *mindful*.** *Mindfulness* significa para prestar atención de manera particular: a propósito, en el momento presente y sin juzgar. Ser más consciente implica atender a tus propios pensamientos y sensaciones para tener una perspectiva más amplia sobre ellos.
4. **Dispersa tus minas de negatividad.** Aplica el Método de reconstrucción del día para localizar algunas de tus minas terrestres de negatividad. Pregúntate a ti mismo qué detona en ti el comienzo de la negatividad. Analiza si esta negatividad es necesaria o innecesaria. Esta última es fácil de reconocer por ser excesivo, fea, fuera de proporción.
5. **Regula tu ingestión de medios de comunicación.** La violencia se utiliza para cautivar a las audiencias en las películas, la televisión, los noticieros o los video juegos. Sin embargo, la negatividad es a menudo más sutil que la violencia. Los mensajes implícitos sobre la delgadez, la sexualidad, la belleza y la raza impregnan los medios visuales, por lo que los espectadores, especialmente los jóvenes, sienten que no dan la talla. Esto puede sentar las bases para un sentimiento perdurable de inferioridad o vergüenza que infecta a las interacciones de los adolescentes con sus compañeros e impide que disfruten de estas interacciones.
6. **Encuentra sustitutos para el chisme y el sarcasmo.** La violencia verbal hace que llames la atención. Los chismes y el humor sarcástico no sólo afectan tu positividad,



sino también la autoestima de la otra persona. Al hablar de los demás, destaca sus cualidades positivas y su buena fortuna.

## 7. Interacción con personas negativas

- a) Modifica la situación. Considera si es posible que sin querer estés alimentando la negatividad de esta persona. Si tienes ideas preconcebidas respecto a la otra persona que puedan afectar tu comportamiento hacia esa persona, o si estás ignorando a esta persona y ella trata de llamar su atención con comportamientos negativos. Elige actividades conjuntas que te inspiren.
- b) Atiende de manera diferente. Observar los diferentes aspectos de esta persona, y encuentra cuáles son sus cualidades positivas.
- c) Cambia significados. ¿Podría esta persona o situación ser un maestro encubierto?

## IDENTIFICAR NUESTROS SCRIPTS

Un script es una reacción emocional condicionada a un disparador o botón creado en el pasado en respuesta a una experiencia emocional.

Imagina por un momento que alguien hace algo que te enoja muchísimo... discutes con un amigo, alguien te golpea, alguien te grita, estás en desacuerdo con alguien. Ahora imagina tu reacción típica, tu piloto automático. ¿Qué es lo que dices, cómo actúas: gritas, insultas, dices cosas de las que te arrepientes después? Imagínate a ti mismo experimentando estas reacciones.

Ahora imagina que regresas la cinta un poco más, justo hasta el instante antes de que se dispare tu piloto automático. Imagina que eres capaz de frenar en ese momento. Ahora considera dónde sientes el enojo en tu cuerpo. Observa si puedes identificar todas las sensaciones físicas asociadas a tu enojo. Ahora nota los pensamientos asociados a esta intensa emoción ¿Cuáles son tus pensamientos: venganza, odio, decepción? Ahora imagina que puedes verte desde fuera ¿Cómo te ves, cómo es tu cara, tu cuerpo, tu energía si te ves desde fuera?

Con el tiempo que te toma observar todas estas cosas, has creado un espacio entre la situación y tu reacción típica. Normalmente, la situación y la reacción ocurren tan rápido que no hay espacio entre ellas, es como si estuvieran pegadas entre sí. Pero cuando traes atención a esta situación, con frecuencia podemos crear suficiente espacio entre la situación y la reacción es entonces cuando podemos transformar nuestra reacción en respuesta, es cuando podemos tener una elección pensada, elegir con calma, elegir un resultado diferente.

Ahora vuelve a imaginar la misma situación, imagina que puedes detenerte en el instante en el que empiezas a sentir los primeros indicios de la adrenalina en tu cuerpo, eres capaz de detenerte y darte cuenta de que dentro de poco, estarás en piloto automático. Puedes realizar todas las observaciones que hemos ensayado, puedes crear este espacio y en este espacio decides y eliges una respuesta inteligente. Imagina cuál sería tu respuesta si la pudieras elegir.

La práctica de mindfulness nos ayuda a cultivar la habilidad de observar una situación o una emoción fuerte como el miedo, el enojo, los celos, la tristeza. Cuando podemos observar las emociones, empezamos a conocerlas y a responder de manera diferente.



## DETONADORES EMOCIONALES

Todos tenemos detonadores emocionales. ¿Conoces el sentimiento cuando alguien hace un comentario burlón que podría no ser un gran problema para otra persona, pero que te desestabiliza totalmente por el resto del día? Te sientes así cada vez que alguien te expresa alguna desaprobación. De repente, te sientes fuera de centro y metido en un ataque de ansiedad, depresión, culpa o vergüenza.

Puede ser difícil identificar cuáles son exactamente nuestros detonadores emocionales, pero este proceso de conocerlos y comprenderlos puede ayudarnos a sanar y aprender cómo enfrentar mejor las respuestas.

Pero, ¿por qué todos tenemos detonadores? En resumen, porque todos fuimos niños alguna vez. Cuando crecimos, inevitablemente experimentamos algún dolor o un sufrimiento que no podíamos reconocer y/o tratar con eficiencia en ese momento. Entonces, como adultos, generalmente nos disparamos por experiencias que recuerdan a estos viejos sentimientos dolorosos. Como resultado, normalmente recurrimos a una forma habitual o adictiva de tratar de manejar los sentimientos dolorosos.

Una vez que identificamos nuestros disparadores, podemos investigar sus orígenes.

¿Cuáles son tus detonadores? ¿Qué haces para controlar los sentimientos dolorosos que se activan? ¿Te enfrentas a tus detonadores de frente o intentas evitar el dolor? Aquí hay un par de ejemplos que pueden ayudarte a descubrir tus propios desencadenantes ...

Imagina las siguientes situaciones y observa con atención la respuesta de tu cuerpo y de tu mente ante cada una de ellas ¿Hay alguna que detone algo en ti, una respuesta más fuerte e intensa que lo habitual?

- Alguien te rechaza.
- Alguien que te deja (o te amenaza con hacerlo).
- Desamparo ante situaciones dolorosas.
- Alguien te ignora.
- Alguien no está disponible para tí.
- Alguien que te da una mirada de desaprobación.
- Alguien te culpa o te avergüenza.
- Alguien está demasiado ocupado para hacer tiempo para ti.
- Alguien te critica.
- Alguien no parece estar contento de verte.
- Alguien trata de controlarte

Es típico evitar nuestros disparadores cuando no los conocemos. ¿Alguna de estas técnicas de evitación se relaciona contigo?

- Enojarte
- Culparte
- Ser muy complaciente
- Cerrarte a los demás
- Adicciones: comida, drogas, alcohol, sexo, pornografía, compras, trabajo...

Si te identificas con alguna de estas respuestas, ¿cómo te sientes al respecto? Probablemente te darás cuenta de que el dolor no desaparece solo porque intentes



evitarlo, e incluso puedes terminar con más dolor. Solo una total honestidad y valentía nos permitirá descubrir nuestros disparadores y trabajar con ellos.

Al

Para poder eliminar estos disparadores, es indispensable descubrir la raíz y trabajarla a profundidad, con autocompasión y sabiduría. Este es un proceso arduo y largo y suele requerir de la ayuda profesional de un terapeuta. Pero mientras estamos en el proceso de sanar las heridas del pasado, es importante contar con mecanismos que nos permitan poner un alto a nuestra reactividad para no seguir enredando la madeja... Para ello, las técnicas de Mindfulness de RAIN, STOP y DROP pueden ser sumamente útiles.

### **PRACTICA DE COMPASION A UNO MISMO**

1) Imagina que estás rodeado por personas que te quieren. Siéntate cómodamente, con los ojos abiertos o cerrados, e imagínate en el centro de un círculo formado por los seres más amorosos que has conocido. Puede haber algunas personas en tu círculo que nunca hayas conocido pero que te han inspirado. Tal vez existan ahora o hayan existido históricamente, o incluso míticamente.

2) Recibe el amor de aquellos que te aman. Experimenta cómo se siente ser el receptor de la energía, atención, cuidado y consideración de todos estos seres en tu círculo de amor. Repite silenciosamente cualquier frase que exprese lo que más deseas para ti, no solo por hoy, sino de una manera duradera. Frases que son grandes y abiertas, algo así como: ¡Que yo esté seguro, sea feliz y saludable! Que mi corazón esté contento. Que pueda estar seguro, ser feliz, estar saludable. Vivir con alegría en el corazón.

3) Observa cómo te sientes cuando recibes amor. A medida que te experimentas en el centro del círculo, pueden surgir todo tipo de emociones diferentes. Puedes sentir gratitud y admiración, o puedes sentirte un poco tímido, como si prefirieras agacharte y hacer que todos estos seres se envíen amabilidad entre ellos y se olviden de ti. Cualquiera que sea la emoción que surja, simplemente deja que te lave. Tu piedra angular son esas frases: que pueda ser feliz. Que pueda estar en paz ... o cualquier frase que hayas elegido.

4) Ábrete a recibir amor. Imagine que tu piel es porosa y que esta energía cálida y amorosa está entrando. Imagínate recibiendo. No hay nada especial que debas hacer para merecer este tipo de reconocimiento o cuidado. Es simplemente porque existes.

Ábrete a recibir amor. No hay nada especial que deba hacer para merecer este tipo de reconocimiento o cuidado. Es simplemente porque existes.

5) Envía cuidado amoroso a las personas en tu círculo. Puedes permitir que esa cualidad de bondad amorosa, compasión y cuidado que sientes que viene hacia ti fluya de regreso al círculo y luego a todos los seres en todas partes, de modo que lo que recibes, lo transformas en dar. Tú das la calidad de cuidado y bondad que realmente existe en este mundo. Eso puede convertirse en parte de ti y en parte de lo que expresas o devuelves. Cuando te sientas listo, puedes abrir los ojos o levantar la mirada para finalizar la sesión.



## TEST DE POSITIVIDAD

© Barbara Fredrickson, Ph. D.

Cómo te has sentido en las últimas 24 horas? Observa en retrospectiva tu día de ayer y, utilizando la escala de 0 a 4 de abajo, indica la mayor intensidad con que hayas experimentado cada uno de los siguientes sentimientos.

- 0 = No en lo absoluto
- 1 = Un poquito
- 2 = Moderadamente
- 3 = Bastante
- 4 = Extremadamente

- 1) ¿Qué tan divertido, amante de la diversión y locuaz te sentiste? \_\_\_\_\_
- 2) Qué tan enojado, irritado o molesto te sentiste? \_\_\_\_\_
- 3) Qué tan avergonzado, humillado o desgraciado te sentiste? \_\_\_\_\_
- 4) Qué tan avasallado por la grandeza, maravillado o sorprendido? \_\_\_\_\_
- 5) Qué tan despectivo, desdeñoso o atufado te sentiste? \_\_\_\_\_
- 6) Qué tanto asco, repulsión o disgusto sentiste? \_\_\_\_\_
- 7) Qué tan avergonzado, abochornado o ruborizado te sentiste? \_\_\_\_\_
- 8) Qué tan agradecido, apreciativo o bendecido te sentiste? \_\_\_\_\_
- 9) Qué tan culpable, arrepentido o mal te sentiste? \_\_\_\_\_
- 10) Qué tanto odio, desconfianza o sospecha sentiste? \_\_\_\_\_
- 11) Qué tan esperanzado, optimista o animado te sentiste? \_\_\_\_\_
- 12) Qué tan inspirado, animado o elevado te sentiste? \_\_\_\_\_
- 13) Qué tan interesado, alerta o curioso te sentiste? \_\_\_\_\_
- 14) Qué tan gozoso, contento o alegre te sentiste? \_\_\_\_\_
- 15) Qué tanto amor, cercanía o confianza sentiste? \_\_\_\_\_
- 16) Qué tan orgulloso, confiado o seguro de tí mismo te sentiste? \_\_\_\_\_
- 17) Qué tan triste, cabizbajo o infeliz te sentiste? \_\_\_\_\_
- 18) Qué tan asustado, temeroso o con miedo te sentiste? \_\_\_\_\_
- 19) Qué tan sereno, contento o tranquilo te sentiste? \_\_\_\_\_
- 20) Qué tan estresado, nervioso o agobiado te sentiste? \_\_\_\_\_



## COMO INTERPRETAR EL TEST DE POSITIVIDAD

- 1) Encierra en un círculo los 10 incisos que reflejan positividad. Estos son aquellos que comienzan con las palabras: divertido, avasallado por la grandeza, agradecido, esperanzado, inspirado, interesado, gozoso, amor, orgulloso, y sereno.
- 2) Subraya los diez incisos que reflejan negatividad. Estos son los que comienzan con las palabras: enojado, avergonzado, desectivo, asco, avergonzado, culpable, odio, triste, asustado, estresado.
- 3) Cuenta el número de incisos encerrados en un círculo, de positividad, a los que asignaste 2 o más de 2.
- 4) Cuenta el número de incisos que subrayaste de negatividad a los que calificaste con 1 o más de 1.
- 5) Calcula tu cociente de positividad dividiendo el número de incisos que contaste de positividad entre el número de incisos que contaste de negatividad. Si tu cuenta de negatividad para este día es cero, considéralo 1 para poder dividir. El número resultante de esta división representa tu cociente de positividad para este día.

### MÉTODO DE RECONSTRUCCIÓN DEL DÍA

Primero, registra cuándo te levantas y cuándo te vas a dormir. Después reconstruye cómo estuvo tu día, como si estuvieras escribiendo un diario. Piensa en todo el día de ayer, desde el momento en que te levantaste hasta que te fuiste a la cama, y divide tu día en una serie de episodios. Dale a cada episodio un número y una descripción corta para etiquetarlo, como “desayunar con los niños” “revisar mis e-mails”.... Escribe la hora aproximada a la que cada uno de los episodios inició y terminó, sin traslaparlos y sin huecos de tiempo entre ellos. Los episodios son como las escenas de una película. Uno termina y uno nuevo comienza cuando cambias de localización, actividad o la gente con la que estás. Una vez que has identificado todos los episodios, visita nuevamente cada uno para describir los detalles emocionales. Revive cada uno en tu mente por un momento y haz el Test de Positividad para este periodo en particular. Este método te ayudará a registrar los factores clave que disparan positividad o negatividad en tu día.

### Los efectos de la positividad

1. La positividad se siente bien.
2. La positividad expande la mente, se pueden ver más cualidades positivas en una persona y cada vez menos lo negativo. La positividad construye recursos.
3. La positividad alimenta la capacidad de recuperación, que se denomina resiliencia, es decir, la capacidad de volver a una situación de bienestar.
4. Es posible incrementar el coeficiente de positividad.

## Diez formas de emociones positivas (Bárbara Fredrickson)

- 1) **Alegría.** Te sientes radiante y ligero, tu cara se ilumina con una sonrisa y brillo interno. Te sientes juguetón y con ganas de involucrarte.
- 2) **Gratitud.** Surge cuando apreciamos algo que ha llegado a nosotros como un regalo que debe ser atesorado. La gratitud abre tu corazón y va acompañada del deseo de dar de regreso. No debe confundirse con sentirse *en deuda* con alguien.
- 3) **Serenidad.** Es un estado mental que te hace saborear tus circunstancias presentes.
- 4) **Interés.** Surge cuando algo nuevo o diferente llama tu atención, llenándote con un sentido de posibilidad o de misterio.
- 5) **Esperanza.** Es la creencia de que las cosas pueden cambiar. No importa qué tan terrible o incierta sea tu situación presente, tu situación puede cambiar y mejorar.
- 6) **Orgullo.** Surge cuando alcanzas algún logro después de haber invertido esfuerzo y habilidades con éxito.
- 7) **Diversión.** En algunas ocasiones sucede algo inesperado que simplemente te hace reír. Cuando encuentras algo realmente divertido te surge un deseo irreprimible de reír y compartir tu jovialidad con otros.
- 8) **Inspiración.** Surge cuando te topas con la verdadera excelencia humana. Trasciendes lo ordinario, y comienzas a ver mejores posibilidades de lo que harías normalmente.
- 9) **Admiración.** Ocurre cuando te encuentras con algo maravilloso, como la bondad en gran escala. Te sientes avasallado por la grandeza. Te sientes pequeño y humilde en comparación. Te sientes parte de algo más grande que tú mismo.
- 10) **Amor.** Cuando todas las formas anteriores de positividad se agitan en nuestros corazones dentro del contexto de una relación segura y en general muy cercana, lo llamamos amor.

## Cuatro pasos para asimilar las experiencias positivas

1. **Ayuda a que los eventos positivos se transformen en experiencias positivas.** Puedes lograr esto simplemente prestando atención a las cosas buenas en tu mundo, y de forma aún más atenta, a las cosas buenas dentro de ti mismo.

Observa la sensación física y emocional de cómo reaccionas a los eventos positivos, ya que esos elementos corporales y emocionales son el camino hacia experimentar verdaderamente las cosas. Muchos de nosotros pasamos mucho tiempo en nuestras cabezas, vivimos del cuello para arriba. Una manera de registrar las experiencias positivas es concentrarse en la sensación física de esta experiencia.

Por último, puedes crear experiencias positivas para ti mismo, puedes traer deliberadamente a tu mente sentimientos de compasión interés genuino por los demás o hacer algo bueno por otra persona, o solo recordar algún lugar y tiempo que realmente disfrutaste, un lugar donde te hayas sentido satisfecho, feliz y en paz.

2. Una vez que hayas generado esta experiencia positiva, es momento de **extender esta experiencia en el tiempo y el espacio, mantener en ella tu atención de manera que permanezca.** No brincar simplemente de una cosa a otra.

La naturaleza de la memoria de corto plazo es que es limitada, es como un pizarrón, y sostiene todo lo que pones en ella, pero si viene nueva información, borra todo lo que tenía registrado, que desafortunadamente, es la experiencia positiva que estás tratando de absorber. Para contrarrestar esto, trata de mantener tu atención en esta sensación positiva, esta es una práctica de *mindfulness* en sí misma. Permite que la experiencia llene tu cuerpo con sensaciones y emociones positivas, en otras palabras, ¡disfrútala, savoréala, es deliciosa!

3. **Siente cómo la experiencia positiva se absorbe en tu cerebro y tu cuerpo,** regístrala profundamente en y tu memoria emocional.

Puedes imaginar que se está hundiendo en tu pecho y espalda, o también que la guardas en un cofre de tesoros en tu corazón. Concéntrate en esta sensación de cinco a quince segundos. De esta manera, las neuronas estarán creando enlaces entre sí para que de manera natural puedan activarse juntas para generar nuevas experiencias positivas dentro de tu cerebro.

4. El cuarto paso es opcional. **Siente cómo la experiencia positiva permea profundamente, alcanzando las viejas heridas o los lugares de dolor dentro de ti,** y al llegar, las calma, las alivia, y poco a poco, con el tiempo, las reemplaza con nuevos sentimientos y visiones positivas. Por ejemplo, deja que nuevas experiencias de sentirte valioso reemplacen viejos sentimientos de rechazo, abandono o soledad. O un sentimiento actual de fortaleza que reemplace una experiencia de sentirte pequeño o débil. La sensación reemplazada, la experiencia aliviada, puede ser de tu vida adulta, pero generalmente, las experiencias que más vale la pena reemplazar vienen de tus primeros años. La raíz casi siempre está en las capas más profundas, en los lugares oscuros de la niñez y es ahí donde quieres curar, y necesitas excavar profundamente para poder desenterrar la raíz de la experiencia.

La manera de llevar a cabo este cuarto paso es muy simple, solo debes tener en primer plano tu experiencia positiva y en el fondo de tu atención, pero al mismo tiempo, tener la vieja herida o las necesidades no satisfechas. Las nuevas experiencias gradualmente reemplazarán a las viejas. No es que vayas a olvidar los eventos que sucedieron, no estás tratando de falsificar o alterar tu historia, pero esos viejos sucesos gradualmente perderán su carga emocional dolorosa y su poder sobre ti. Esta es la manera más efectiva de cambiar verdaderamente de adentro hacia afuera.



## PORTAFOLIO DE POSITIVIDAD

Lee las preguntas sugeridas y piensa en qué recuerdos e imágenes vienen a la mente. Después de haber reunido algunas ideas, ve a la caza del tesoro. Busca las fotos adecuadas, las palabras, los objetos, tal vez una canción o videoclip que evoquen el sentimiento adecuado, o tal vez algún olor, sabor o sensación táctil. Arma tus Portafolios con cuidado y creatividad. Cada uno es un regalo para ti. El objetivo de este portafolio es utilizarlo como un antídoto cuando estés triste y generar una sincera positividad.

### Alegría

- ¿Cuándo te sentiste seguro, relajado y alegre, completamente feliz de lo que estaba sucediendo en ese momento?
- ¿Cuándo han sido las cosas verdaderamente como querías, tal vez incluso mejor de lo que esperabas?
- ¿Cuándo te has sentido saltarín al andar, con una sonrisa incontenible, o un cálido resplandor?
- ¿Cuándo te has sentido juguetón, como si quisieras lanzarte a participar?

### Gratitud

- ¿Cuándo te has sentido profundamente agradecido con alguien o algo?
- ¿Qué regalos son los que más atesoras? ¿Cuándo algo fuera de lo normal para hacer algo bueno por ti?
- ¿Cuándo has simplemente disfrutado y apreciado la suerte que tienes?
- ¿Cuándo te sientes con el impulso de devolver un favor? ¿Qué te inspira a hacer algo bueno para ti? ¿Qué te inspira a ser creativo para retribuir un favor?

### Serenidad

- ¿Cuándo te has sentido completamente en paz, verdaderamente contento y sereno, de estar dónde estás?
- ¿Cuándo en la vida se te has sentido cómodo y a gusto?
- ¿Cuándo se siente tu cuerpo completamente relajado, con todas sus tensiones físicas desvanecidas?
- ¿Cuándo te sientes simplemente con ganas de sentarte y absorber todo, saborear la bondad que sientes, y piensa en maneras de conseguir este sentimiento en tu vida más a menudo?

### Intereses

- ¿Cuándo te has sentido totalmente alerta y curioso, interesado profundamente en los misterios o las posibilidades algo?

### Esperanza

- ¿Cuándo te has sentido esperanzado y optimista animado por las posibilidades de un buen resultado?
- En momentos de incertidumbre, ¿cuándo has temido lo peor, pero de alguna manera todavía crees que las cosas podrían cambiar para el bien?



- ¿Cuándo has anhelado físicamente que algo mejor suceda?
- ¿Cuándo has aprovechado tu ingenio para trabajar por un futuro mejor?

### **Orgullo**

- ¿Cuándo te has sentido muy orgulloso de ti mismo, confiando plenamente en tus capacidades, y seguro de ti mismo?
- ¿Cuándo has hecho algo digno de alabanza? ¿Cuándo has conseguido algo a través de tu propio esfuerzo?
- ¿Qué te hace tener tu cabeza en alto? ¿Qué te hace querer compartir tus buenas noticias con los demás?
- ¿Qué te hace soñar en grande, en visiones de lo que se podrías lograr en el futuro?

### **Diversión**

- ¿Qué te hace sentir ligero con ganas de divertirte? ¿Qué te divierte?
- ¿Recuerdas incongruencias sociales tontas que han provocado un arranque de buen humor en ti y otros?
- ¿Qué te hace reír? ¿Cuándo te has contagiado a ti y otros de risa incontenible?
- ¿Cuándo has tenido la necesidad de compartir tu jovialidad con otros, para divertirte y tal vez en el proceso, de construir una amistad?

### **Inspiración**

- ¿Cuándo te has sentido verdaderamente inspirado, o elevado por la bondad?
- ¿Cuándo te has encontrado con la verdadera excelencia o virtud humana? ¿Cuándo has visto a alguien realizar o actuar mejor de lo que habrías imaginado posible?
- ¿Cuándo te has sentido atraído por presenciar la excelencia que se desarrollaba ante tus ojos? ¿Cuándo te has quedado boquiabierto al presenciar la excelencia humana?
- ¿Cuándo has sentido el impulso de hacer lo mejor posible, poder alcanzar tu mayor potencial?

### **Admiración**

- ¿Cuándo has sentido admiración o asombro intenso, verdaderamente asombrado de tu entorno?
- ¿Cuándo te has sentido abrumado por la grandeza, o por la belleza a gran escala?
- ¿Cuándo te has parado en seco, paralizado por la grandeza?
- ¿Cuándo te has sentido parte de algo mucho más grande que tú mismo?

### **Amor**

- ¿Cuándo sientes más fácilmente el calor del amor entre uno y otro? ¿Cuándo te sientes cerca y seguro, confiado dentro de tu relación?
- ¿Cuándo una relación tuya provoca una de las muchas otras formas de positividad, alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración?
- ¿Cuándo te encuentras inclinado hacia tu persona amada, afirmando su singularidad?
- ¿Cuándo tienes la necesidad para estar y disfrutar de la compañía de tu persona amada, de adorarlo y disfrutar de su presencia?.



## ALIMENTOS QUE AUMENTAN SU POSITIVIDAD

**AGUA.-** Aún una leve deshidratación puede causar dolores de cabeza, ansiedad y nerviosismo.

**SALMON.-**, que es rico en Omega 3, es un alimento que pone a la gente en un mejor estado de ánimo,

**NUECES DEL BRASIL.-** Bajos niveles de Selenio se han relacionado con la depresión. Las nueces de Brasil son una súper estrella en términos de Selenio.

**CHOCOLATE.-** EL chocolate oscuro (1 pieza), activa la producción de dopamina generando la sensación bienestar.

**HUEVOS.-** contienen vitamina B12, que tienen proteínas, hierro, zinc y una mega dosis de Selenio. Una merienda de un huevo puede ayudar a sentirse más alerta y equilibrar el nivel de estos nutrientes, lo que reduce la depresión en el largo plazo.

**PLATANOS.-** son ricos en potasio, que con el tiempo, ayude a Tu estado de ánimo se eleve.

**PAVO.-** tiene altos niveles de un aminoácido llamado triptófano. El triptófano es utilizado por el cerebro para hacer otra hormona que nos hace sentir bien, llamada serotonina, una sustancia química que calma el cerebro.

**PAN DE GRANO INTEGRAL.-** Un desayuno de cereales integrales (pan, muesli o avena) te dará energía sostenida durante el día y mantendrá tus niveles de energía regulada.

**HOJAS VERDES.-** Son ricas en ácido fólico, relacionado con un mejor estado de ánimo y menos depresión.

**ALIMENTOS A EVITAR** Azúcar, bocadillos procesados, los alimentos fritos y el alcohol.

## CÓMO INCREMENTAR LA POSITIVIDAD

1. Decídete a ser feliz y haz de ello tu prioridad número uno.
2. Sonríe regularmente con sinceridad. Aprende a reírte de ti mismo.
3. Encuentra un significado positivo dentro de algo que no es tan bueno.
4. Saborea lo bueno. Permite que permee en ti y regístralo conscientemente.
5. Cuenta tus bendiciones. Crea una lista de las cosas por las cuales estás agradecida o que te hacen feliz.
6. La bondad cuenta. Realiza actos de generosidad regularmente. Dona tu dinero de acuerdo a tu bolsillo, aunque sean solo unos centavos. Dona tu tiempo como voluntario en un grupo donde haya interacción de persona a persona.
7. Sigue tus pasiones.
8. Sueña con tu futuro. Crea una lista de tus metas o sueños y trabaja diligentemente por conseguirlos.
9. Conéctate con otros. Dedicar tiempo a tu familia y a tus amigos.
10. Conéctate con la Naturaleza y pasa tiempo al aire libre.
11. Abre tu mente.
12. Abre tu corazón.
13. Haz ejercicio regularmente, al menos 15 minutos diarios y de preferencia en grupo.
14. Haz elecciones saludables.
15. Duerme más y duerme bien para ser menos sensible a las emociones negativas.
16. Aprende a manejar tu tiempo y tu dinero.
17. Crea una lista de las cosas que te hacen infeliz y encuentra una solución o la manera de eliminarlas de tu vida.





## Otras prácticas en *mindfulness*

### Ecuanimidad

*Diez mil flores en primavera, la luna en el otoño,  
la fresca brisa en el verano, la nieve en el invierno...  
Si tu mente no está nublada por cosas innecesarias,  
esta es la mejor estación de tu vida.*

Tich Nhat Hahn

La ecuanimidad provee balance para la bondad amorosa, la compasión y la alegría altruista. Se asemeja a la manera en que los padres sienten cuando sus hijos se hacen adultos. Los padres han nutrido, protegido, cuidado y amado a sus hijos desde que son bebés y de pronto, en algún punto, los tienen que dejar ir. La ecuanimidad tiene toda la ternura y el amor de los tres estados anteriores, pero también tiene balance, sabiduría el entendimiento de que las cosas son como son y que al final, no podemos controlar la felicidad e infelicidad de otra persona.

### Empatía

Esta semana, cada vez que te cruces con un desconocido, míralo a los ojos y piensa: Es igual a mí. Igual que yo desea ser feliz y dejar de sufrir, pero, igual que yo, desconoce cómo lograrlo.

Imagina ejemplos específicos de cómo se parece a ti. Por ejemplo: se levanta temprano, toma el transporte para llegar al trabajo, se cansa, se esfuerza por mantener a su familia, desea ver felices a sus hijos, etcétera. Trata de generar profundamente el sentimiento: Es igual a mí.

Todos los seres, igual que yo, desean ser felices y dejar de sufrir pero, igual que yo, desconocen cómo lograrlo.

Las fronteras que construimos alrededor de nosotros mismos para protegernos del exterior, nos llevan a desarrollar el sentimiento de *otredad*, a sentirnos separados de lo que nos rodea con una especie de muro divisorio entre *yo* y *el otro*. El concepto del *yo* y *el otro* puede manifestarse en casos extremos como persecución, guerra y opresión.

Este sentimiento de *otredad* puede manifestarse inclusive dentro de nosotros mismos, donde experimentamos nuestra desconexión interna como si fuera una bestia que vive en nuestro interior. Los sentimientos de ira, lujuria, celos, avaricia... están tan bloqueados de nuestra percepción, que preferimos generar una dicotomía interior. La práctica de *metta*, o la *gran compasión hacia nosotros mismos*, nos lleva a reconocer estas fuerzas y a verlas como amigos que pueden estar en condiciones terribles y por lo tanto necesitan



nuestra compasión y cuidados. La práctica sistemática nos lleva eventualmente a amar verdaderamente todos los aspectos de nosotros mismos. Al logramos ver desde fuera, íntegramente, rompemos poco a poco la prisión que nos impide amarnos íntegramente.

## Alegría altruista

Para realizar una meditación formal en la **alegría altruista**, comenzamos con alguien a quien queremos mucho, alguien con quien nos resulta fácil regocijarnos por su bienestar o sus triunfos. Escoge a un amigo o familiar y enfócate en algún triunfo o alguna fuente de alegría concreta para esta persona. No busques felicidad perfecta o absoluta. Cualquiera que sea la situación afortunada o feliz que venga a tu mente, deléitate en ella con la frase “Que tu buena fortuna o tu felicidad no te abandonen” “Que tu felicidad no disminuya” o “Que tu buena fortuna continúe”. Esto ayudará a disminuir nuestras tendencias a ser engreídos, a hacer menos a los demás y a juzgar a los otros.

Inmediatamente después, continuamos con la secuencia de seres: un benefactor, una persona neutral, un enemigo, todos los seres... todos los seres de las diez direcciones.

La relación entre la alegría altruista y la compasión se hace más evidente cuando nos enfocamos en alguien que está sufriendo mucho. Podemos encontrar en su vida alguna pequeña alegría, algo que les produce satisfacción o fe o tal vez solo una oportunidad para transformar una circunstancia que les hace sufrir... Si podemos enfocarnos en cualquier circunstancia auspiciosa en su vida y regocijarnos por ella, podemos practicar la alegría altruista incluso por aquellos que se encuentran experimentando un gran sufrimiento.

## Bondad amorosa (*loving kindness*) hacia todos los seres

Para disolver los conceptos de separación que han regido nuestras vidas, debemos llevar a cabo la práctica de la bondad amorosa hacia todos los seres sin excepción. Esta práctica es el fundamento moral del despertar espiritual.

Comienza sentándote y extendiendo el sentimiento de *metta*, que es amistad, cariño, bondad, hacia ti mismo. Después, como una transición, puedes reflexionar en el hecho de que todos los seres desean ser felices: “Así como yo deseo ser feliz, todos los seres desean ser felices.” Después comienza a dirigir *metta* a todos los seres, incluyéndote a ti mismo.

Cuando trabajamos en una escuela, se hace formulando a todos los miembros de la comunidad educativa. “Que todos los seres alumnos,” “todas las niñas,” “todos los niños”, “los niños que me son particularmente difíciles”, “todos los padres de familia”, “todos los maestros”, “todo el personal administrativo”, “todo el personal de limpieza”, “todo el personal de seguridad”.

Usando algunas categorías diferentes que indiquen esta vastedad, combínalas con tus frases de *metta*: “Que todos los miembros de nuestra comunidad educativa estén libres



de peligro. Que ellos (o “nosotros” si prefieres) puedan tener felicidad mental. Que puedan tener felicidad física. Que puedan tener confort y bienestar.”

Posteriormente, podemos ir ampliando nuestro alcance: “Que todos los seres vivos se encuentren libres de peligro. Que puedan tener felicidad mental. Que puedan tener felicidad física. Que puedan tener confort y bienestar”.

“Que todos los individuos se encuentren libres de peligro. Que puedan tener felicidad mental. Que puedan tener felicidad física. Que puedan tener confort y bienestar.”

“Que todos los seres existentes puedan estar libres de peligro. Que puedan tener felicidad mental. Que puedan tener felicidad física. Que puedan tener confort y bienestar.”

Repite las frases *metta* que hayas escogido y extiéndelas hacia todos los seres en cualquier lugar, sin divisiones sin exclusiones, sin fin.

## **MEDITACION DE METTA LA GRAN COMPASION**

Que yo esté seguro y protegido de todo daño.  
Que yo sea sano, feliz y fuerte.  
Que tenga fe en mí mismo y en el mundo.  
Que mi vida se desarrolle con gracia y facilidad.

Que yo sea paciente, amoroso y amable.  
Que cuide del mundo que me rodea.  
Que pueda saborear cada momento de unión,  
Viviendo y riendo en paz.

Que tú estés seguro y protegido de todo daño.  
Que seas sano, feliz y fuerte.  
Que tengas fe en tí mismo y en el mundo.  
Que tu vida se desarrolle con facilidad.

Que seas paciente, cariñosa y amable.  
Que usted se preocupa por el mundo que te rodea.  
Que saborear cada momento juntos,  
Vivir en paz y riendo.

Que todos nosotros estemos seguros y protegidos de cualquier daño.  
Que podamos ser sanos, felices y fuertes.  
Que podemos tener fe en nosotros mismos y en el mundo.  
Que nuestras vidas se desarrollan con facilidad.

Que podamos ser pacientes, cariñosos y amables.  
Que podamos cuidar del mundo que nos rodea.  
Que podemos saborear cada momento juntos,  
Y vivir y reir en paz y armonía.



## DIARIO DE POSITIVIDAD

- a) 10 páginas, 1 para cada una de las emociones positivas, para hacer un collage, poner una foto, dibujo, frase o memento de momentos en los cuales hayamos experimentado cada una de las emociones.
- b) Además de esto, podemos hacer una lista de películas, libros o canciones que me hagan experimentar cada una de las 10 emociones positivas.
- c) En otra página haré una línea vertical a la mitad para hacer dos columnas. En la primera columna escribiré: Actividades que me gusta hacer dentro de casa o en algún lugar cerrado.  
En la segunda columna escribiré los materiales necesarios para poder realizar cada una de las actividades.
- d) En la siguiente página haré exactamente lo mismo, pero apuntando en la columna de la izquierda actividades que me gusta realizar al aire libre y en la columna derecha los materiales necesarios para realizarlas.
- e) En otra página voy a escribir los lugares donde haya naturaleza que pueda yo visitar dividiéndolos en dos secciones:
  - lugares que puedo visitar cerca de mi casa (Ej. parques),
  - cerca de mi ciudad en viajes de un día o de un fin de semana.
- f) En otra página voy a escribir actividades de servicio comunitario que me motiven y pueda yo realizar periódicamente. Añadir los datos exactos del contacto.
  - Agendar una actividad de servicio comunitario de manera regular.
- g) Finalmente, el resto del diario de positividad lo dedicaré al diario de gratitud y a registrar cualquier actividad que haya realizado con el objetivo de incrementar mi positividad. En esta sección podré registrar ya sea 3 cosas por las que estoy agradecido diariamente o registrar el comportamiento de.

## CAJITA DE REFUTAR PENSAMIENTOS AUTOCRITICOS O NEGATIVOS

Una cajita para fichas bibliográficas y un paquete de tarjetas para ficha bibliográfica. Cada vez que te des cuenta de que te ha venido a la mente un pensamiento automático negativo, regístralo en una de las caras de las tarjetas. Cuando tengas tiempo y estés de buen humor, toma estas tarjetas y buscar argumentos para refutar este Pensamiento Automático Negativo (ANT) y escribirlos en el anverso de la tarjeta. Guardar las tarjetas en el fichero.



## ANEXO

### Entendiendo el Cerebro

#### Algunos de los actores más importantes del cerebro

El sistema límbico controla las emociones y la motivación desde dentro del cerebro. Un actor importantísimo del sistema límbico es la amígdala. La amígdala está compuesta por un par de estructuras con forma de almendra y reacciona al miedo, el peligro y la amenaza. La amígdala regula nuestro estado emocional al actuar como el “guardia de seguridad” el cerebro, protegiéndonos de las amenazas. Cuando un estudiante se encuentra en un estado emocional positivo, la amígdala envía la información entrante a la región consciente, pensante y razonante del cerebro. Cuando un estudiante se encuentra en un estado emocional negativo (estresado o temeroso, por ejemplo) la amígdala impide que la información entrante continúe su paso, bloqueando en efecto el pensamiento de alto nivel, el razonamiento y el juicio. Los estímulos y señales entrantes son entonces procesados por la amígdala mediante una respuesta refleja automática, la respuesta de “atacar, huir o congelarse”.

El hipocampo es otra estructura del sistema límbico. Está formado por un par de estructuras con forma de luna creciente, que residen en el área central del cerebro, una detrás de cada oído, en los lóbulos temporales. El hipocampo asiste en manejar nuestra respuesta al miedo y a las amenazas, y es un sitio de almacenamiento de la memoria y el aprendizaje.

La información del sistema límbico es alimentada a la corteza prefrontal, el centro de aprendizaje, razonamiento y pensamiento del cerebro. Esta área altamente evolucionada del cerebro controla nuestra toma de decisiones, enfoca nuestra atención y nos permite aprender a leer, escribir, hacer cálculos, analizar, predecir, comprender e interpretar.

Aprender acerca de estos actores importantes ayuda a los estudiantes a entender cómo responde el cerebro al estrés y los prepara a tener una mente tranquila y en calma que le permita a su corteza prefrontal tomar decisiones bien pensadas.

#### La amígdala

La amígdala determina las respuestas emocionales clasificando la información proveniente de los sentidos (vistas, sonidos, olores y movimientos) ya sea como potencialmente amenazantes o placenteros. La información que se considera placentera va a la corteza prefrontal donde es analizada antes de que se responda a ella. La información percibida como amenaza es bloqueada por la amígdala y desencadena una reacción refleja inmediata, la respuesta de atacar, huir o congelarse.

La amígdala no distingue entre las amenazas percibidas y los peligros reales. Puede activar una “falsa alarma”, un comportamiento reactivo injustificado y potencialmente problemático. Por ejemplo, algunas veces nos congelamos en situaciones estresantes, tales como tomar un examen. Este es un ejemplo de un comportamiento inconsciente. Una reacción ocurre antes de que la mente piense en ello. Por el contrario, cuando



procesamos conscientemente el estímulo sensorial, creamos un tiempo de amortiguamiento entre el estímulo y la respuesta. Éste le da a la corteza prefrontal tiempo para analizar, interpretar y priorizar la información, permitiéndonos elegir el mejor curso de acción. Consideramos éste un comportamiento consciente. Una respuesta ocurre cuando pensamos antes de actuar.

### **El efecto de la atención a la respiración**

Enfocarnos en nuestra respiración ayuda a calmar el cuerpo al disminuir el ritmo cardíaco, bajar la presión arterial y agudizar nuestra capacidad de enfoque. Poner atención a la respiración también promueve el funcionamiento en el cerebro superior. La respiración controlada disminuye la ansiedad al ayudarnos a anular la respuesta de “atacar, huir o congelarse” disparada por la amígdala y le da el control al pensamiento consciente, que tiene lugar en la corteza prefrontal. Cuando la respiración se regula deliberadamente, el cerebro está preparado para pensar antes de actuar y planear una respuesta, permitiendo un comportamiento consciente.

Enseñar a los niños a enfocarse en y a controlar su respiración puede ayudarlos a ser menos reactivos y más reflexivos cuando se sienten ansiosos o estresados. La corta práctica de atender a la respiración y a los sonidos induce la neuroplasticidad, el proceso cerebral que crea y fortalece conexiones neuronales a través de la práctica y repetición de una experiencia. Un ejemplo de este crecimiento ocurre en el extremo receptor de las neuronas involucradas en pensamientos y acciones repetidos: los receptores ramificados llamados dendritas se incrementan en número y tamaño, permitiendo un paso más eficiente de información a lo largo de los circuitos neuronales utilizados frecuentemente. La estructura del cerebro es flexible y está lista para crecer.

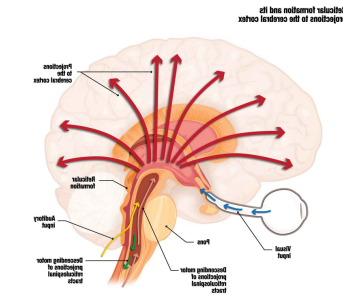
Cuando los niños practican la respiración atenta, el cerebro desarrolla y refuerza el hábito de responder a la ansiedad enfocándose en la respiración. Esto lleva a una respuesta reflexionada en lugar de una respuesta reactiva. Mientras más se practique la respiración controlada, los niños se hacen más atentos y autorregulados.

### **El Sistema de Activación Reticular**

Una intrincada red de largos caminos nerviosos se encuentra en el núcleo del tallo encefálico. Esta formación reticular, también llamada sistema de activación reticular (SAR), ayuda a regular muchas funciones corporales básicas y conecta el tallo encefálico a la corteza prefrontal y a otras partes del cerebro. El SAR ayuda a mantener despierto y alerta al cerebro y es el centro de la atención enfocada del cerebro. Los estímulos sensoriales (visuales, auditivos, táctiles, olfatorios y gustativos) continuamente llegan vía la médula espinal y son clasificados y filtrados por el SAR. Los estímulos sensoriales considerados relevantes por el SAR son enrutados a su destino adecuado en el cerebro consciente. Lo que se considera irrelevante es bloqueado.

El SAR es de suma importancia ya que el cerebro no podría procesar los millones de bits de información sensorial que entran a cada momento. Cuando un alumno está sentado en la clase, tiene muchísimas experiencias sensoriales compitiendo, la voz del profesor, la vibración de su celular, la vista de un amigo caminando por la clase... Es fácil imaginar cómo estos estímulos pueden causar que cambie su atención de la lección a lo que está haciendo su amigo. Un estudiante enfocado es capaz de redirigir su atención a su lección.





## Las emociones moldean el comportamiento y el aprendizaje

La amígdala, este guardia de seguridad del cerebro, provoca la misma respuesta de miedo tanto a un peligro real como a uno percibido. El comportamiento de un niño cuando se siente inseguro, amenazado, inadecuado, juzgado, ridiculizado o vulnerable es dirigido por la reacción de su cerebro a la amenaza. Los niños que están continuamente “en alerta” no son capaces de involucrarse en un comportamiento atento debido a que su amígdala bloquea los estímulos entrantes y les impide que lleguen a la corteza prefrontal, el cerebro racional.

El cerebro da prioridad a las emociones debido a que están asociadas con la vida personal del niño. Los niños que aprenden a asociar a la escuela con un sentimiento de seguridad adquieren la suficiente confianza para poder explorar más allá de su zona de confort. Se sienten libres expresando sus ideas, trabajando juntos, haciendo preguntas e intentando cosas nuevas, aún si esto significa hacer errores. Se podría decir que entrenan a su amígdala a permanecer en calma, manteniendo abiertos los circuitos por los que fluye la información hacia su cerebro racional. Mientras más seguro se sienta un niño en la escuela, más fuertes se hacen estos circuitos neuronales. Las conexiones entre las neuronas resultantes de un sentimiento de seguridad se hacen más eficientes, pasando más rápidamente los mensajes al cerebro superior.

## Dopamina: la química del placer y la recompensa

Nuestros cerebros tienen más de cuatro docenas de tipos de neurotransmisores, los cuales son sustancias químicas que permiten que circulen las señales se transmitan entre las neuronas. Uno de estos neurotransmisores, la dopamina, juega un rol muy importante en producir y regular los sentimientos positivos tales como el placer, la esperanza, el optimismo y el interés por las cosas. Cuando tenemos suficientes niveles de este neurotransmisor que nos hace “sentir bien” en nuestro cerebro, somos más capaces de mantenernos motivados, de retardar la gratificación y de sentirnos contentos y recompensados. A medida que cambian los niveles de dopamina en el cerebro, también lo hace nuestra perspectiva de la vida.

La secreción de dopamina es detonada durante las experiencias placenteras, incluyendo oler y comer nuestra comida favorita, estar con amigos, hacer deportes, resolver un acertijo o tener éxito en una tarea. Los estudios han demostrado que los estudiantes que



aprende a una edad temprana a asociar el “sentirse bien” con comportamientos positivos, son capaces de calmarse ellos mismos y de accesar su sistema de recompensa interno, el cual es un equipo estándar en todo cerebro humano. A medida que estos estudiantes maduran, se inclinan menos a buscar los picos de dopamina que vienen de los comportamientos de alto riesgo, como las drogas, el alcohol, la promiscuidad, conducir agresivamente y comer en exceso. De hecho, los jóvenes que consistentemente buscan el placer y la recompensa en los deportes, la música, el teatro, la danza, las artes, la interacción social y las experiencias positivas en el salón de clases, tienen mucho menor probabilidad de involucrarse en comportamientos de alto riesgo.

## **El rol de los neurotransmisores**

Los neurotransmisores son clave para el sistema dinámico y siempre cambiante de nuestro cerebro. Estos mensajeros químicos influyen un amplio rango de sentimientos y comportamientos y son afectados por la información sensorial y por la salud general. El estrés, real o percibido, causa cambios en los niveles de neurotransmisores, entre ellos:

- \* La dopamina tiene un papel crucial en la motivación, el placer y la adicción. Influye en la capacidad de poner atención, de planear y de mover el cuerpo.
- \* La serotonina contribuye a la regulación del apetito, al sueño, el estado de ánimo, el dolor y la agresividad.
- \* La norepinefrina es importante para la atención, las emociones, el sueño, el soñar y el aprender.

El incremento o disminución de uno o más de los niveles de estos neurotransmisores afecta nuestro estado mental y los sentimientos y comportamientos generados por él. La atención, el involucramiento, la competencia y el logro son posibles solo cuando el cerebro se encuentra en un estado receptivo, permitiendo una respuesta calmada y consciente. El entrenar la atención de sus sentidos les da a los niños una oportunidad de estar relajados y atentos. La curiosidad de los niños y el involucrarse en estas actividades, les ayuda a balancear sus neurotransmisores y a producir un estado mental relajado y atento. Las actividades de mindfulness ayudan a entrenar la corteza prefrontal para poner atención, absorber detalles y a pensar con claridad.

## Usted tiene el poder sobre su mente

**#1 . Conociendo el trabajo de cada uno de los neurotransmisores de la mente feliz**

dopamina	serotonina	oxitocina	endorfinas
<p>la alegría de esperar una nueva recompensa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cubrir una necesidad</li> <li>• yo lo puedo hacer</li> <li>• novedad</li> </ul> <p>El cerebro está habituado a la recompensa. Por esto nos mantenemos a la búsqueda de lo nuevo y lo mejorado</p>	<p>el placer de obtener reconocimiento social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• importancia social</li> <li>• ganar respeto</li> <li>• orgullo</li> </ul> <p>Lo vemos fácilmente en otros; no en nosotros mismos</p>	<p>el confort de la confianza social entregada y recibida</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seguridad en números</li> <li>• soporte social</li> <li>• contacto</li> </ul> <p>El cerebro libera confianza precavidamente para promover la supervivencia</p>	<p>la breve euforia que enmascara el dolor físico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• heredado para emergencias</li> <li>• ejercicio</li> <li>• risa</li> </ul> <p>No infligir dolor para producir las: Es un espiral malo Cambiar rutinas de ejercicios Carcajadas</p>

Los neurotransmisores de la felicidad han sido heredados de nuestros antecesores mamíferos y son liberados en pequeñas cantidades. Por lo tanto es necesario hacer algo adicional para mejorar su nivel.


**Inner Mammal Institute**  
 making peace with the animal inside

© Loretta Breuning PhD  
 Luis Galvis, traductor  
[innermammalinstitute.org/esp](http://innermammalinstitute.org/esp)

## Cortisol, la hormona del estrés

Durante un periodo de amenaza severa o persistente, ya sea real o percibida, las glándulas suprarrenales secretan mayores cantidades de la hormona llamada cortisol. Bajos niveles de cortisol en el cerebro nos ayudan a permanecer alerta y un pico súbito en la hormona del estrés es importante para enfrentarse a un peligro inmediato. Sin embargo, demasiado cortisol por demasiado tiempo puede dañar el cerebro e impedir el pensamiento, la memoria y el aprendizaje. Altos niveles de cortisol interfieren con la función de los neurotransmisores pueden dañar el hipocampo, el cual crea y almacena las memorias. Un exceso de cortisol puede dificultar el pensar y el recordar. El que “se ponga la mente en blanco” durante una crisis puede ser un buen ejemplo de la interferencia del cortisol.

Un cerebro que se encuentra en un estado constante de alerta debido al estrés físico, ambiental o emocional, puede generar niveles de cortisol crónicamente elevados. Durante los primeros años, cruciales para el desarrollo del cerebro, altos niveles de cortisol sostenidos en periodos prolongados pueden causar un daño significativo y resultar en una disfunción de aprendizaje y emocional. La vida moderna presenta muchos estresores a los niños a una edad temprana: falta de tiempo de inactividad, estrés de los padres, violencia doméstica, exposición a la violencia, sobre estimulación, ambientes ruidosos, abuso de sustancias, expectativas irreales, pobreza... A medida que los niños aprenden a atender y regular su respiración y ritmo cardiaco, aprenden a disminuir sus niveles de estrés, permitiendo un balance emocional saludable.



### Cortisol - The Stress Hormone

#### Balance emocional, la clave para una función ejecutiva eficiente

La función ejecutiva es realizada por el lóbulo prefrontal y es similar a la función del Director de una empresa, administra tomando el contexto en cuenta.

La función ejecutiva comprende muchas habilidades de orden superior que dependen de la habilidad para reflexionar antes de reaccionar. Entre estas habilidades se encuentran el evaluar y organizar la información, el enfocar la atención, priorizar, la planeación y la resolución de problemas. El control de las funciones ejecutivas está guiado por la corteza prefrontal, la cual es proporcionalmente más grande que en cualquier primate. Las habilidades de la función ejecutiva son afectadas por nuestro estado emocional es parte debido a que los circuitos neuronales para la respuesta emocional se traslapan con los circuitos neuronales para las funciones ejecutivas. Gracias a la neuroplasticidad cerebral, ambos circuitos de la corteza prefrontal se fortalecen cuando el cerebro está involucrado ya sea en una respuesta emocional o en una función ejecutiva.

Aquellos que pueden reconocer y controlar sus propios estados emocionales se convierten en individuos exitosos social y académicamente. Las artes y el ejercicio físico son excelentes para desarrollar las habilidades de la función ejecutiva, para mejorar las habilidades sociales y el estado emocional y pueden ser críticas para el éxito académico y el posterior éxito en la vida (Adele Diamond, 2009). Involucrarse en retos físicos, en artes y en la práctica de mindfulness puede mejorar el aprendizaje y reducir el estrés, activando los circuitos neuronales tanto de la respuesta emocional como de la función ejecutiva simultáneamente.

#### Toma de perspectiva

La toma de perspectiva es la habilidad de ver situaciones y eventos desde el punto de vista de otra persona. Cuando practicamos conscientemente tomar perspectiva, nos hacemos más hábiles en interpretar con precisión el comportamiento de aquellos que nos rodean. El ponerse en los zapatos del otro requiere reflexión, lo cual puede prevenir una acción irreflexiva. El ver repetidamente eventos y situaciones desde la perspectiva del otro, construye y fortalece circuitos neuronales que nos permiten pensar antes de actuar.

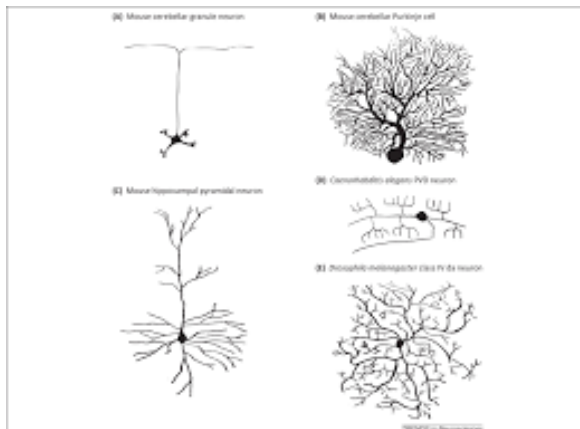
Poner atención a una situación de una manera calmada, enfocada y atenta, es un ejercicio fisiológico para el cerebro. La toma de perspectiva en calma dirige la información entrante a la corteza prefrontal, la que reflexiona y piensa, en lugar de dirigirla hacia la amígdala.

Al considerar el punto de vista de los demás, los estudiantes pueden calman sus propias ansiedades, ejercitar el control de impulsos, a regular su propio comportamiento y reacciones en respuesta a las de otros. Cuando e honran las diferencias de opinión y se respeta el no estar de acuerdo, los niños perciben su hogar y el salón de clases como lugares seguros y libres de riesgo. Este estado mental libre de estrés permite a su amígdala “retirarse” y pone en control a la corteza prefrontal. Un cerebro que opera primariamente en la corteza prefrontal toma mejores decisiones facilitando las elecciones correctas y el pensamiento superior.

### **Optimismo: Habilidad aprendida clave para el éxito**

Las investigaciones nos demuestran que nuestra actitud importa. Los niños que generalmente son optimistas gozan de mejor salud física y tienen más éxito en la escuela, florecen en sus relaciones y están mejor equipados par manejar el estrés en sus vidas. Las investigaciones en neurociencias han confirmado que el optimismo es más una habilidad aprendida que genética. Podemos entrenar a nuestro cerebro a tener una perspectiva optimista, gracias a la neuroplasticidad. Estos procesos cerebrales forman nuevas ramificaciones de las dendritas y mas conexiones neurona a neurona durante las experiencias y práctica repetidas. Cuando los chicos se hablan a si mismos para pensar positivamente y para trabajar las frustraciones de la vida diaria, se crea la neuroplasticidad y se fortalecen las conexiones neuronales en su cerebro

El optimismo puede identificarse fácilmente en los escaneos cerebrales. Los niveles de dopamina y otros neurotransmisores se elevan, los niveles de cortisol se mantienen estables y la amígdala está abierta a enviar la información a la corteza prefrontal. Un estado mental optimista permite una respuesta consciente al estrés y minimizar los pensamientos de fracaso, frustración y desesperanza. El optimismo fomenta una expectativa de éxito, la cual facilita que los chicos realicen el esfuerzo necesario para alcanzar el éxito.

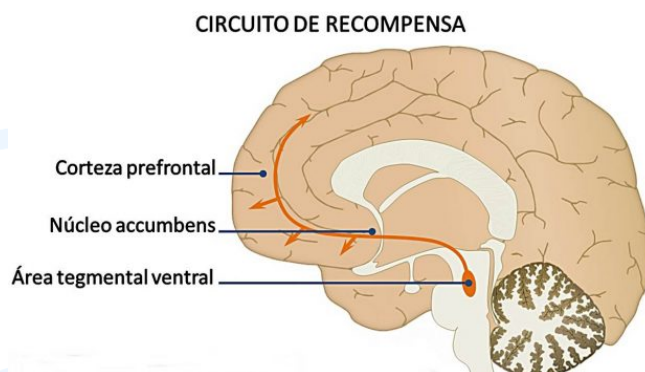


### **Los recuerdos felices generan una actitud de “yo puedo”**

Hemos visto que la dopamina es un neurotransmisor asociado con el placer, la recompensa, la atención la motivación y la perseverancia. Altos niveles de dopamina en

el cerebro generan sentimientos de esperanza tolerancia, motivación, optimismo y una actitud de “yo puedo”. La secreción de dopamina es activada cuando nos involucramos en experiencias placenteras, como actividades lúdicas, risa, ejercicio físico, actos de bondad e interacciones sociales positivas.

Los escaneos cerebrales muestran que la dopamina se libera no solo cuando nos involucramos directamente en experiencias placenteras, sino también cuando reflexionamos o recordamos estos momentos sobresalientes. De hecho, recordar experiencias positivas puede activar la secreción de dopamina tal como si se tratara de la experiencia real. Al hacer referencia repetidamente los éxitos pasados, construimos confianza y podemos rechazar la voz interior que nos dice “no puedo”. Las memorias felices se convierten en una herramienta para preparar al cerebro para enfrentar nuevos retos sociales, académicos y físicos.



## La gratitud

La gratitud tiene poderosos efectos fisiológicos en el cerebro y en el cuerpo. Los investigadores han encontrado que cuando pensamos en alguien o algo que verdaderamente apreciamos, nuestros cerebros se calman. Los sentimientos que surgen con la gratitud activan al sistema nervioso parasimpático, el cual nos calma, contrarrestando la respuesta de “atacar, huir o congelarse” del sistema nervioso simpático, la cual se activa por emergencias, estrés o actividad intensa. La respuesta opuesta de relajación, calmante, podría llamarse “descansar y digerir”. Desacelera el ritmo cardíaco, lleva sangre desde los músculos hacia los órganos y contrae las pupilas. Sentir gratitud también produce un ritmo cardíaco más parejo, lo cual puede reducir los ataques al corazón y reducir la hipertensión.

Tener gratitud y aprecio también afecta los niveles de los neurotransmisores, incluyendo la descarga de dopamina hacia la corteza prefrontal cuando el razonamiento lógico ocurre. La dopamina no solo fomenta el sentirse contento, sino que es un elemento muy importante en el sistema de recompensa y motivación del cerebro. Los experimentos han demostrado que aquellos que llevan diarios o listas de gratitud son más optimistas y progresan más rápidamente hacia sus metas. Los jóvenes que realizan ejercicios de gratitud tienen mayores niveles de alerta, entusiasmo, determinación, atención y energía (Emmons & Mc Culogh). Los estudiantes que practican gratitud no solo tienen una actitud más positiva en la escuela, sino que sus cerebros están más aptos para aprender.



## Referencias sugeridas

*El Regalo del Elefante, Mindfulness para niños (de 3 a 90 años)*

Amira Valle

Elephant Wise Editorial, 2015

*Mindfulness para principiantes*

Jon Kabat-Zinn, Ed. Kairós 2013

*El poder de la atención: 100 lecciones sobre mindfulness. Extractos de Vivir con plenitud las crisis*

Jon Kabat-Zinn, Ed. Kairós 2011

*Cita con la vida. El arte de vivir en el presente*

Thich Nhat Hanh, Ediciones Oniro 2009

*Aprender a practicar Mindfulness*

Vicente Simón Pérez, Sello Editorial SL, 2011

*Teach, Breathe, Learn*

Meena Srinivasan, Parallax Press, 2014

*The Way for Mindful Education*

Daniel Rechtschaffen, W. W. Norton & Co., 2014

*Mindfulness for Teachers*

Patricia Jennings, W. W. Norton and Co., 2015

*El Cerebro del Niño*

Daniel Siegel & Tina Payne Bryson

*Terpia Centrada en la Compasión*

Paul Gilbert

Editorial Desclée Bauer

*El Rostro de las Emociones*

Paul Eckman

RBA Libros

*Mindfulness y Equilibrio Emocional*

Margaret Cullen y Gonzalo Brito

Ed. Sirio, 2016





## NOTAS

