

## Mindfulness y educación

Educar es una de las labores más importantes que puede realizar un ser humano, ya que a través de ella, las niñas y niños van interiorizando quiénes son y quiénes pueden llegar a ser. Desde edades muy tempranas comienza a perfilarse la conexión o desconexión con la vida, el manejo de las situaciones difíciles, el tipo de relaciones que se establecen con los demás, la conciencia de los propios recursos, los sentimientos hacia uno mismo y cómo nos situamos ante el mundo.

Educar no es ni mucho menos transmitir información o conocimientos. Porque la vida es mucho más que eso. Educar es acompañar en el camino del autodescubrimiento, sostener en los momentos necesarios de dificultad, y ofrecer las herramientas, estrategias y posibilidades para que las niñas y niños puedan adentrarse en la aventura de la vida confiados y encontrando su propio sentido. Una educación consciente proporciona la oportunidad de que se descubran como parte esencial de una misteriosa totalidad, en vez de como alguien insignificante, separado o fragmentado. Potencia la expresión ilimitada e íntegra de cada ser humano como alguien consciente, conectado y amoroso, cuya expresión interior y exterior están en sintonía, que armoniza su mente y su corazón, que es libre y se siente en interrelación con los demás, con el mundo y con la vida. Podemos comprender que educar así no es algo que se improvise.

***El desarrollo de la atención sería la educación por excelencia.***

***William James***

El Mindfulness puede aportar múltiples beneficios en el ámbito educativo:

- A los padres: como un camino privilegiado para ejercer una paternidad más consciente.
- A los profesores: se ha comprobado que el entrenamiento de los docentes en mindfulness reduce su estrés, las bajas por enfermedad médica, la depresión o el burnout, y ayuda a que disfruten más de su vocación educadora.
- Con las niñas y niños: enseñándoles a conocerse y aceptarse, dándoles las herramientas para disfrutar más de la vida, mejorando su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales. Además, se ha comprobado que es de gran ayuda para las niñas y niños con dificultades atencionales.

### **El desarrollo de rutas neuronales**

Nuestro cerebro se desarrolla durante las dos primeras décadas de nuestra vida, en las que se van modelando los circuitos neuronales: por un lado al desplegar el bagaje genético y, por otro, debido a las experiencias vividas. Todos podemos reconocer en nosotros pautas, fortalezas y debilidades con raíces en estas experiencias tempranas. Se ha comprobado por ejemplo que las niñas y niños a quienes sus padres les ayudan a tranquilizarse cuando están nerviosos, desarrollan mayor fortaleza en sus circuitos cerebrales para manejar la ansiedad. Cuando por el contrario sus padres no les ayudaron a esto en edades tempranas, es más probable que actúen de forma impulsiva o agresiva, como niñas y niños y como adultos, ya que les resultará difícil manejar la ansiedad o el estrés.

La corteza prefrontal, que es el "centro ejecutivo" cerebral, comienza a configurar determinadas rutas neuronales de respuesta durante la infancia, como son los circuitos que inhiben la impulsividad automática y que regulan la capacidad de prestar atención, relajarse y concentrarse. Cuando las niñas y niños no aprenden estrategias para manejar su ansiedad, presentan reacciones emocionales automáticas que disminuyen su capacidad de atención y dificultan su aprendizaje. Pero si desde edades tempranas entrenan la atención y la memoria, y aprenden a manejar la impulsividad, los automatismos y el estrés, su capacidad de aprendizaje a todos los niveles mejora notablemente. Esta es la razón por la que introducirles en estas prácticas adaptadas a su edad es tan beneficioso para ellos.

***A lo largo de la vida resultan esenciales una mayor autoconciencia, una mejor capacidad para relacionarse con las emociones perturbadoras, una mayor sensibilidad frente a las emociones de los demás y una mejor habilidad interpersonal. Los cimientos de estas aptitudes se construyen durante la infancia.***

***Daniel Goleman***

Cuando los padres y los adultos significativos del entorno del niño, como los profesores, viven y actúan desde la integración y la consciencia, se transforman para el niño en referentes para un desarrollo equilibrado y armónico. Se constituyen en un lugar seguro, un ámbito de fortaleza, desde el que aventurarse a explorar, a aprender e incluso darse permiso para equivocarse. Poco a poco el niño interiorizará esta confianza y seguridad, y aprenderá a relacionarse con los demás, con la vida y consigo mismo de una forma nueva. Irá integrando su experiencia emocional desde la observación neutral en vez de desde el juicio, reconocerá la interrelación entre sus pensamientos, sus emociones y su cuerpo: descubrirá que, aunque se sienta triste o enfadado, "él no es eso". Crecerá incorporando de manera natural la libertad frente a lo que siente o a lo que le sucede.

**La Zona Cero (Linda Lantieri)**

***En el centro de Manhattan, la mañana del 11 de septiembre de 2001, nadie podía predecir que, en pocas horas, más de cinco mil escolares y doscientos profesores correrían para salvar sus vidas. Sólo era el sexto día de clase y la mayoría de las aulas estaba inmersa en sus rutinas matinales: sacar libros de las mochilas, saludar a los amigos. De hecho, cuando se produjo el primer gran estruendo, el sonido no resultó extraño en la ajetreada mañana otoñal de la ciudad de Nueva York. La mayor parte de los profesores prosiguió con su quehacer. Después se produjo el segundo ruido que sacudió los edificios y reverberó a lo largo de manzanas enteras, y algunos vieron lo que estaba sucediendo justo al otro lado de la ventana de su aula.***

***Los profesores comenzaron a obtener información sobre lo que estaba pasando, y pronto se dieron cuenta de que estaban atrapados en mitad de un acontecimiento inimaginable, mientras miles de niñas y niños les contemplaban con ansiedad, intentando comprender lo sucedido.***

*De algún modo, los adultos sabían que la única manera de tomar las decisiones correctas era mantener la calma y ayudar a los alumnos a que también lo hicieran.*

*A pesar de que caían escombros por todas partes y de la confusión reinante, milagrosamente ningún estudiante o profesor perdió la vida. En ese momento los responsables de las niñas y niños conectaron con su sabiduría interna, con la valentía y la serenidad necesarias para evacuar con éxito escuelas enteras de manera segura. Lo que consiguió que sobreviviesen a ese día no fue el currículo ni las calificaciones obtenidas en el último examen. El día en el que se enfrentaron a esta prueba, la preparación académica cedió su puesto a la preparación interior. De un modo misterioso los profesores y los alumnos tenían los recursos internos para conectar con su sabiduría más profunda. En mitad de la devastación que les rodeaba fueron capaces de mantenerse tranquilos y serenos. Desde este estado interior de alerta relajada lograron tomar las decisiones correctas que les conducirían a lugar seguro.*

*El haber estado ese día en Manhattan y ser una de las personas que apoyaron a los profesores y a los alumnos de la Zona Cero me ha hecho llegar a ciertas conclusiones: he comprendido que las verdaderas pruebas vitales pueden presentarse en cualquier momento y que nosotros, como adultos, no podemos proteger a las niñas y niños frente a circunstancias que escapan a nuestro control. La cuestión estriba en cómo dotarles de la fortaleza interior necesaria para enfrentarse a ellas.*

*¿Podemos cultivar la "manera de ser" que ayudó a estudiantes y profesores de la Zona Cero a mantener la tranquilidad y la serenidad en medio de tanta incertidumbre e indeterminación? Ese día los profesores y las niñas y niños extrajeron los recursos interiores que necesitaban, pero ¿qué haría falta para alimentar ese pozo en el que excavaron tan profundamente? A medida que las tensiones del mundo moderno se acumulan en las niñas y niños, ¿podemos cultivar hábitos en la mente, el cuerpo y el corazón que alivien la presión de manera constante?*

*Los educadores debemos recordar la importancia de nutrir nuestra propia vida interior para ofrecerles el apoyo que necesitan para desarrollar su fortaleza interior. Si queremos formar parte de una estrategia educativa en este sentido, necesitamos nosotros mismos practicar primero los métodos que nos enseñen a vivir de un modo más integrado. Desde aquel 11 de septiembre de 2001 he ayudado a que miles de niñas y niños y adultos se familiaricen con técnicas y estrategias útiles para serenar la mente, relajar el cuerpo, e identificar y emplear sus emociones con más eficacia.*

En muchos casos, cuando nuestros alumnos muestran un patrón de resistencia o "mal comportamiento", en realidad lo que están reclamando es atención. Si no somos conscientes de esto, podemos responder justo a ese "patrón" en lugar de a la necesidad oculta debajo de él, con lo que lo reforzaremos sin querer, acentuando su poder limitador para nuestros alumnos y frustrante para nosotros.

Cuando por el contrario estamos atentos, presentes y en sintonía interna, nos daremos cuenta de cuál es la verdadera demanda de nuestros alumnos, diferenciándola de nuestras propias necesidades, y encontraremos maneras de desactivar esos patrones automáticos y engañosos. Nuestra interacción se surgirá de respuestas más conscientes, ajustadas y enriquecedoras. La educación consciente se construye sobre tres pilares:

***El reconocimiento de la verdadera naturaleza de nuestros alumnos***, de la cualidad universal de "Ser". Es ser conscientes y honrar la esencia de "Quiénes Somos", más allá de nuestro papel como educadores y alumnos. Esto no quiere decir en absoluto que aceptemos sin más cualquier decisión o conducta del niño: nuestra labor es acompañar y muchas veces encauzar, pero sabiendo que nuestros alumnos no son nuestra propiedad ni nuestra extensión, sino seres llamados a ser ellos mismos.

***La presencia empática que sostiene***. Requiere el compromiso de recrear continuamente la relación con nuestros alumnos. Esto conlleva tiempo, atención y amor. Honestidad para darnos cuenta de cuándo estamos de cuerpo presente pero ausentes en nuestra atención y nuestro corazón. Se trata de cultivar una presencia amorosa y compasiva, para que nuestros alumnos sientan la confianza y la cercanía necesarias para compartir sus dificultades.

***La aceptación incondicional***. La actitud interior de reconocimiento de que "las cosas son lo que son", independientemente de que nos gusten o no, sin importar lo terribles que sean o parezcan ser en algunos momentos. La falta de aceptación de la realidad de nuestros alumnos, especialmente cuando se alejan de nuestras expectativas, es una fuente de dolor y sufrimiento para ellos y nosotros.

### **La vocación de educar**

Quiénes se dedican a la docencia saben, por propia experiencia, de la belleza y dureza de su tarea. No basta con tener conocimientos intelectuales sobre determinadas áreas; en ese caso nos encontraríamos con la figura del "experto" pero no con el "maestro". La docencia es una tarea vocacional que, o enamora, o se convierte en una gran fábrica de estrés para quienes la ejercen. De hecho nos encontramos con datos que reflejan el alto índice de ansiedad, depresiones o frustración entre los que se dedican a la enseñanza.

Esto no se debe solo a factores externos, en los que seguramente no podemos incidir demasiado, sino en gran medida a la forma de situarse ante ellos: las personas que ejercen la docencia pueden, como cualquier otro profesional, mejorar sus habilidades para afrontar el estrés, aprender a vivir de una forma más conectada y sintónica consigo mismos y con los demás, y adquirir la práctica de alimentar la serenidad y la paz interiores para su vida y para su trabajo.

Educar no es ni mucho menos "fabricar expertos". Educar es, fundamentalmente, acompañar el despliegue de seres integrados, que se conocen y se aceptan, cordiales con los demás y con el entorno, capaces de afrontar las situaciones difíciles desde un centro propio de calma interna.

Algo que no solo es compatible, sino que refuerza la adquisición de los conocimientos que sean necesarios en cada etapa del niño o del joven. Educar es un acto de amor y responsabilidad profundamente vocacional. Necesitamos recuperar la educación como **"el arte de enseñar a vivir"**, un propósito mucho más ambicioso y prometedor que considerarla simplemente un modo eficaz de transmitir conocimientos.

Los que se dedican a ellas no solo han de poseer conocimientos de las materias que enseñan, sino sobre todo ser verdaderos maestros en el arte de vivir. Profundidad, serenidad interna, sabiduría para afrontar situaciones difíciles, apertura de corazón y mente, sintonía interna y capacidad de relacionarse con los otros. Puede ser que todo esto no se enseñe en ninguna de las universidades a las que asistieron, pero es esencialmente lo que pueden transmitir a sus alumnos como realmente útil para su vida, más allá de conocimientos que probablemente olvidarán. Haber incorporado la práctica de la Atención Plena puede ayudarles mucho en este sentido y, además, encontrarán también con ella el modo de situarse ante las exigencias y el estrés que la labor educativa a veces trae consigo.

#### **INVESTIGACION:**

***Una tesis doctoral realizada en la Universidad de Granada ha demostrado la eficacia del entrenamiento en Mindfulness entre profesores de secundaria. En el estudio realizado con un grupo de profesores de enseñanza secundaria, se mejoraron los índices subjetivos de ansiedad, depresión, preocupación, quejas de salud y regulación emocional, además de algunos índices psicofisiológicos como las variables cardíacas, musculares y respiratorias.***

***Según los investigadores, los resultados obtenidos demuestran que en el ámbito docente esta técnica podría ser una importante herramienta de auto-regulación emocional, prevención del estrés para profesores, y facilitación de los procesos de enseñanza-aprendizaje.***

Educamos por lo que somos, no por lo que decimos. Educar requiere situarnos en conexión interna, caminar hacia el autodescubrimiento y la aceptación, comprometernos con la superación de nuestros propios patrones erróneos y el desarrollo de la conciencia. Si no emprendemos este camino, nuestro comportamiento automático y no examinado contaminará nuestra labor. Solo partiendo de un trabajo personal profundo de desautomatización, nuestra labor educativa será coherente y genuinamente amorosa. La Atención Plena es un buen vehículo para realizar ese viaje interior de crecimiento y descubrimiento.

***En el año 2.000, en un congreso mundial convocado para debatir acerca de educación emocional, la felicidad y la espiritualidad, surgió la pregunta de cómo se podrían incorporar los beneficios de prácticas meditativas milenarias al ámbito educativo. La respuesta fue el diseño por parte de dos de estos expertos, Ekman y Wallace, del primer programa de entrenamiento en Mindfulness para docentes, que desarrollaron alrededor de tres ejes principales:***

***- Prácticas de concentración que entrenaban la atención sostenida, centrándose en experiencias concretas mentales o sensoriales.***

**- Prácticas de entrenamiento en atención plena o Mindfulness, que les permitían observar sin identificarse sus respuestas corporales y emocionales.**

**- Prácticas encaminadas a promover la empatía y la compasión hacia sí mismos y hacia los demás. Los resultados de este estudio arrojaron datos prometedores: los participantes concluían al finalizar su entrenamiento de ocho semanas, que comprendían mejor la relación entre sus emociones y sus pensamientos, lo que les facilitaba comprenderla también en sus alumnos. Sentían menos desbordamiento en las situaciones difíciles, sus juicios eran menos rígidos y severos y, en general, su ansiedad era menor y se sentían más motivados para su trabajo.**

Si tuviéramos que concretar cuáles serían las características que acompañan la labor educativa consciente, cuáles son las actitudes de fondo del educador situado en la perspectiva Mindfulness, podríamos decir que:

- Siente la educación como un camino integral, una manera de estar en relación con la experiencia que proporciona las oportunidades necesarias para cultivar la autoconsciencia, la sabiduría y la apertura de corazón.
- Aporta toda su creatividad a esta labor sin dejarse atrapar en la rutina, ya que cada momento es nuevo y posibilitador.
- Cultiva la atención y la presencia en su vida cotidiana, enraizado en el momento presente desde el que integra su pasado y se orienta hacia el futuro.
- Mira a sus alumnos como son y los acepta así, sin perder de vista la promesa que se insinúa de quiénes llegarán a ser si se despliegan en todas sus posibilidades.
- Acepta lo que sucede tal y como sucede, haciendo de ello posibilidad educativa, especialmente en los momentos más críticos y difíciles.
- Involucra a los alumnos en su educación haciéndoles protagonistas de ella y no meros receptores pasivos.
- Encuentra la forma, adaptada a la edad y las particularidades de sus alumnos, de introducirles en la experimentación de prácticas y habilidades que les ayuden en su desarrollo, como puede ser la práctica del Mindfulness.
- Se relaciona con los alumnos y con los compañeros desde el corazón y la claridad, contribuyendo al buen ambiente y gestionando adecuadamente los conflictos.
- Es coherente y transmite con el ejemplo. Vive desde la integración entre lo que piensa, lo que siente, lo que hace y lo que dice.
- Respeta sus tiempos y los de los que le rodean. Se muestra cordial, alineado con sus metas y al mismo tiempo abierto a los cambios.

*Llevar la práctica de Mindfulness al aula con las niñas y niños, adolescentes, maestros y familiares, podría revolucionar la educación que conocemos. Hay muchos sistemas educativos que nos enseñan cosas que nos acompañan el resto de nuestros días, pero que resultan difíciles de aplicar en situaciones complicadas y de crisis a menos que:*

- *Atendamos de manera clara a las experiencias internas y externas.*
- *Sepamos tolerar el malestar emocional que genera observar nuestras crisis.*
- *Aprendamos a relacionarnos compasiva y amablemente con nosotros mismos y con los demás.*

## **El camino del Mindfulness para las niñas y niños**

Las niñas y niños poseen una gran capacidad para acceder a su mundo interior a través de la imaginación y una gran sensibilidad hacia sus procesos internos. Pueden ver bajo la superficie de las cosas, están llenos de asombro y juegan de una manera creativa. A veces sienten cosas que los adultos tardan en percibir o captar. Por ejemplo, son capaces de tomar decisiones intuitivas rápidas sobre quiénes son sus amigos. Sin embargo, si este aspecto del niño no se afirma y se cultiva, acabará por ocultarse y reprimirse: el niño perderá el contacto con una parte importante de él mismo que parece no tener sitio en el mundo adulto.

***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.***

***Thich Nhat Hanh***

Por desgracia, conforme atraviesan la infancia, las niñas y niños reciben con frecuencia el mensaje de que las extraordinarias experiencias de su vida interior no son parte de la realidad. Comienzan a pensar que es imposible conocer algo de manera intuitiva o compadecer a alguien, sólo porque no son suficientemente adultos. La adolescencia ofrece una oportunidad para reabrir esta línea de investigación, pero por la presión de la superficialidad de nuestra sociedad, tienden a relegar o trivializar las experiencias trascendentales, como algo que pertenece a su etapa infantil con la que ya no se identifican.

Las niñas y niños también llevan hoy una vida estresada, en el fondo porque son víctimas del ritmo frenético y acelerado de los adultos. Las jornadas laborales de los padres se alargan y las niñas y niños pasan mucho tiempo solos, al cargo de cuidadores, o inscritos en interminables actividades extraescolares. Además, existe una presión constante para que su rendimiento académico esté al más alto nivel, por la engañosa creencia de que esa es la mejor inversión para tener que sean felices. El problema es que esta orientación tiene como meta el tener en vez del ser. La escuela o el instituto se convierten así en una gran fuente de estrés.

***En 1995, Daniel Goleman y otros investigadores fundaron una organización dedicada a investigar la influencia de diferentes factores en la educación. Entienden la educación como el acompañamiento a las niñas y niños en un proceso de integración y desarrollo a diferentes niveles,***

*que les ayude a vivirse más integrados y de una forma más plena y feliz. Este tipo de educación se apoya en el desarrollo de cuatro aspectos básicos:*

*- Una mayor autoconciencia: fundamentalmente ser capaces de identificar los pensamientos y los sentimientos, y darse cuenta de cómo influyen en las decisiones y en las acciones. También aprender a identificar y comprender los pensamientos y los sentimientos de los demás, para ser empáticos y capaces de ponerse en el lugar de los otros.*

*- Una buena capacidad de autogestión: supone aprender a relacionarse con las emociones de forma facilitadora en vez de limitante. Esto favorece la claridad para elegir metas y objetivos y para afrontar constructivamente los obstáculos que se presenten.*

*- Ser capaces de tomar decisiones de forma responsable: a partir del entrenamiento en generar, ejecutar y evaluar soluciones a los problemas, considerando las consecuencias para sí mismo y para los demás.*

*- Desarrollar habilidades interpersonales: que permitirán hacer frente a las presiones de grupo, y resolver los conflictos con asertividad. De este modo las relaciones interpersonales serán sanas y gratificantes.*

*El aprendizaje de estas habilidades repercute no sólo en la escuela, sino en todos los aspectos vitales. Parece que los jóvenes que las poseen son más felices, tienen más confianza en sí mismos y son más competentes como estudiantes, miembros de su familia, amigos y trabajadores. Y todo apunta a que tienen menor predisposición al abuso de drogas o alcohol, la depresión o la violencia.*

Educadores y padres somos cada día más conscientes de que cuando la ansiedad crónica, la ira o los sentimientos de tristeza colonizan la mente del niño, la memoria de trabajo tiene menos capacidad para procesar lo que intenta aprender.

Esto implica que, al menos en parte, **el éxito académico depende de la capacidad de las niñas y niños de aprender a relacionarse y gestionar sus pensamientos y estados emocionales.** Además, podemos confundir determinados síntomas de estrés en las niñas y niños con una conducta inapropiada que se debe corregir. Los profesores y los padres les regañamos por actos que, en realidad, son reacciones al estrés y no una conducta intencionada. La situación se convierte en una espiral de reacciones automáticas que nos atrapan a todos, adultos y niñas y niños.

Introducir a las niñas y niños en las prácticas Mindfulness es una de las posibilidades de educar para la felicidad, y no tan solo para obtener determinado currículum académico. Mediante juegos, actividades o canciones, podemos introducir la práctica Mindfulness y cultivar este modo de "ser" desde los primeros años.

**Las niñas y niños tienen más facilidad para estar centrados en el presente que los adultos.** Experimentan todo por primera vez, en la más pura expresión de lo que llamamos "mente de principiante". Viven momento a momento, reaccionan emocionalmente y luego rápidamente lo dejan ir y pasan a la siguiente experiencia. Si observamos la rabieta de un niño, veremos que al minuto siguiente está jugando y aquello pasó. Sin embargo las apretadas agendas de muchos de nuestros niñas y niños, el exceso de estimulación, el consumismo o el abuso de las tecnologías entre otros factores, pueden llevarles a funcionar de forma bastante automática, desconectándose del momento presente, exactamente igual que los adultos.

La práctica de atención plena para niñas y niños no es significativamente diferente de la que realizan los adultos. Los ejercicios pueden adaptarse fácilmente a las diferentes edades y características concretas. Como el pensamiento de las niñas y niños es más concreto, las prácticas que les proponamos habrán de ser especialmente **claras y concretas**. Además se desarrollan en **clave lúdica**, huyendo de cualquier planteamiento serio y aburrido.

***Algunos investigadores señalan como criterio orientativo para practicar meditación formal con niñas y niños, dedicar un minuto por año de vida. Es decir, con un grupo de niñas y niños de 10 años, la práctica durará como mucho 10 minutos. Según las experiencias recogidas por los especialistas, se comienza por entrenar la atención "hacia fuera", es decir, focalizándola en el ambiente externo a través de los sentidos. A continuación se trabaja la conciencia corporal, y por último pueden introducirse progresivamente prácticas adaptadas de meditación formal.***

Es necesario clarificar algunos aspectos esenciales que no podemos dar por supuestos cuando nos planteamos incorporar esta práctica en la educación de nuestros niñas y niños y jóvenes:

**Clarificar nuestra motivación:** ¿Por qué introducir a las niñas y niños en la práctica del Mindfulness? Para dotarles de herramientas y estrategias que les ayuden ahora y en un futuro a manejar las idas y vueltas de la vida, con amabilidad y compasión.

**Adoptar una perspectiva neutral:** El Mindfulness no es un sistema de creencias ni una religión. Aunque haya llegado a nosotros a través de monjes de tradiciones contemplativas, se trata simplemente de una práctica beneficiosa y útil para niñas y niños y adultos, desligada de prácticas religiosas o confesionales.

**Hacerlo de forma sencilla:** Algunas de las prácticas Mindfulness útiles para los adultos, lo son también para las niñas y niños, pero es necesario adaptarlas a su nivel. Hay infinitas posibilidades de hacerlo mediante el juego, el canto, el movimiento o las visualizaciones de forma muy creativa.

**Integrar la práctica en la vida:** Es importante trasladar la práctica a la vida cotidiana, exactamente igual que hacemos los adultos. Recordemos que se trata de una forma de ser, de una forma de vivir, no de una actividad puntual.

*En el colegio de Toluca Lake, en Los Ángeles, el patio del recreo está lleno de niñas y niños que juegan en grupos. Cuando suena la campana, a regañadientes interrumpen sus juegos y se disponen a regresar a sus clases, a excepción de la clase de segundo: Las niñas y niños de esa clase se dirigen al auditorio de la escuela, cada uno con una almohada redonda de color azul con estrellas blancas. Entran riendo y charlando, pero pronto se sientan en un círculo en sus cojines, los ojos cerrados, tranquilos y concentrados. Dos profesores dan instrucciones sobre la manera de prestar atención a su respiración, diciéndoles que cuenten el ascenso y caída de su vientre y pecho, el paso del aire dentro y fuera de su nariz. Las niñas y niños parecen cómodos, muchos con una leve sonrisa en sus rostros.*

*- "¿Cómo es vuestra respiración esta mañana?"; - pregunta uno de los profesores... - "La mía es como un dragón", - dice uno de las niñas y niños... - "Yo he visto la mía como el humo", - añade otro...*

*Durante 45 minutos los profesores guían ejercicios centrados en la respiración, la escucha, el movimiento y la reflexión. En diferentes momentos, a las niñas y niños se les pide darse cuenta de si están tranquilos, neutrales o inquietos. No hay respuestas correctas o incorrectas, sólo observación. La sesión termina con las niñas y niños acostados en silencio, con animales de peluche que suben y bajan sobre su estómago, contemplando la paz dentro de sí mismos y en el grupo.*

*Más tarde, Emily de siete años de edad, resume su experiencia: "Me gusta la clase porque me pone tranquila y suave por dentro. Me hace sentir bien".*

*Toluca Lake es una escuela que utiliza el entrenamiento en mindfulness como un medio de prevención de la ansiedad, los conflictos y las dificultades de atención entre las niñas y niños. Una vez a la semana dedican un tiempo a aprender este tipo de prácticas, en las que las niñas y niños aprenden cómo estar en un estado de atención, donde se pueden percibir los pensamientos, sensaciones físicas y emociones sin juzgar, con curiosidad y con un estado de mente abierta. En esta escuela, las niñas y niños tienen sus propios argumentos en favor de mindfulness:*

*- "La semana pasada, hice un dibujo de un corazón para dar a un amigo especial, pero mi hermano pequeño lo rompió. Yo estaba muy enfadada con él", - dice Emily haciendo una pausa antes de agregar: "La respiración me ayudó a calmar mi enfado. Me di cuenta de que podía hacerlo de nuevo... No hubiera pensado así, si no fuera por lo que hacemos en clase."*

## **Mindfulness en adolescentes**

La práctica del Mindfulness es especialmente útil en la adolescencia. Gracias a ellas, los jóvenes pueden atravesar esta etapa de cambios con una menor tensión y ansiedad, centrando sus pensamientos en el presente. Esto facilita el tránsito por la etapa de cambio de la niñez a la vida adulta, aumenta el autoconocimiento y la gestión de emociones y pensamientos, la conciencia de la relación indisoluble de las partes que creen ser, y aprenden a relacionarse con los otros y con la vida de manera compasiva. Es una buena opción para transitar por los cambios desestabilizadores de esta etapa con mayor bienestar, calma y tranquilidad.

Algunos de los beneficios que los adolescentes obtienen al integrar en su vida el mindfulness son **mayor consciencia y aceptación del cuerpo, el incremento de sensaciones de bienestar, satisfacción y afecto, y un mejor manejo de estados emocionales dolorosos**. En esta etapa, en la que el adolescente transita por el confuso camino de haber dejado de ser "quién era", sin saber aún muy bien "quién llegará a ser", incorporar este tipo de prácticas es de especial utilidad. Las posibilidades de calmar la mente, de no inquietarse con situaciones difíciles o dolorosas para ellos, de aprender a observar las experiencias con curiosidad y aceptación, es una buena alternativa al caos frecuente en esta etapa. Se trata de un camino que puede disminuir las situaciones de riesgo, los cuadros de ansiedad, el estrés y los cambios emocionales bruscos tan propios de esta edad.

### **INVESTIGACIÓN**

*Kimberley Schonert-Reichl, de la Universidad de Columbia, en Canadá, observó que las niñas y niños que aprendían técnicas de atención plena eran "menos agresivos, menos desafiantes con los profesores, estaban más atentos en clase y decían tener más emociones positivas, incluido el optimismo". Susan Smalley, directora del Centro de Investigación de la Conciencia y la Atención Plena, de la Universidad de California en Los Ángeles, también obtuvo resultados positivos tras enseñar estas técnicas a adolescentes con trastorno de déficit de atención con hiperactividad.*

*Descubrió que el aprendizaje de técnicas de atención plena reducía su ansiedad y aumentaba su capacidad para concentrarse. Esto se debe, según explica, a que cuando se trabaja sistemáticamente la atención plena, se produce un incremento de actividad en el lóbulo frontal. Se sabe que en las niñas y niños y jóvenes con TDAH, en esta zona hay un déficit de neurotransmisores. Cuando la zona se activa sostenidamente mediante prácticas de atención, mejoran la integración y organización de la información, el equilibrio emocional, la flexibilidad de respuestas, la capacidad empática y disminuyen ciertas conductas problemáticas.*

## **Educación Integral y Mindfulness**

Los frecuentes problemas en el aula que afrontan los educadores en su quehacer diario, relacionados con la **desmotivación, la apatía y la falta de disciplina**, tienen una raíz común que apunta a la **desatención**. Falta de atención en los alumnos, que no es sino reflejo de la falta de desarrollo de autoconciencia en el esforzado y sacrificado papel del educador.

Entendemos que todo el sistema educativo comienza a evidenciar síntomas de desorientación cuando la educación no se vertebra en torno al **desarrollo integral del ser humano**, una educación que apunta al desarrollo de personas conscientes que se responsabilizan de gestionar su bienestar. El despertar de la conciencia, a través del trabajo con la atención, implica la expresión del potencial bondadoso y amable que porta todo ser humano. Así como la atención llama a más atención, de forma natural la presencia amorosa del educador se manifiesta como amor al aprendizaje.

La educación integral se caracteriza por cambiar el foco de atención de los educandos al propio **proceso de autoconocimiento y reeducación que vive el educador en su labor cotidiana**. Mindfulness es la herramienta que sirve a este fin, entrenando al educador en mantener la atención a sus procesos internos, a la vez que presta su presencia a los educandos.

Entendemos la **educación** como un proceso que **dura toda una vida**, y por tanto el educador no se instala en la postura de haberlo concluido. Cada sesión del programa se aborda con la actitud de aprender algo nuevo y significativo. De esta manera, se propician aprendizajes válidos para aprender a vivir de forma más consciente. Mindfulness facilita esta actitud, desde una mente de principiante. La Educación Integral está **más enfocada en el Ser que en el Hacer**. Mindfulness propicia un **enfoque en el proceso**, en lugar de en el resultado. Un espacio de aceptación de lo que hay, tanto dentro como fuera, en el cual se gana una mayor espontaneidad.

**No se trata de corregir, sino de observar**, y sentir una **profunda compasión y comprensión** de todas las posibles expresiones de cada individuo. El ambiente es de máximo respeto, facilitando la participación en un espacio ordenado y de contención emocional. Se entiende que cada nota de color individual, cuando es canalizada hacia la amabilidad, bondad y servicio, desarrolla precisamente los **potenciales** que conectan a cada persona con su propia **vocación**, y manera particular de expresar su contribución a la dinámica del grupo.

La **educación integral**, que atiende a cómo las **inteligencias múltiples** se despliegan en las diferentes dimensiones del ser: **corporal, emocional, mental y espiritual**. De la misma manera, el programa de Educación Mindfulness se desarrolla a lo largo de estas dimensiones. La atención desplegada en cada uno de los ejercicios pone un juego un tipo de inteligencia, con lo cual todas ellas se ven desarrolladas a través del programa. Podremos observar por lo tanto, cómo éstas se expresan más fácilmente en algunos participantes, y también según las edades. La inteligencia integral, propia de una mente profunda más cercana a nuestro ser, y de las que todas las otras inteligencias emanan, está íntimamente ligada al desarrollo general de la atención plena o Mindfulness.

El desarrollo de la atención plena en el facilitador permite que éste pueda ser sensible a las **necesidades** y al **nivel de conciencia** expresado por cada participante, y por el grupo en su conjunto. De esta forma puede ajustar su comportamiento, el ritmo de la sesión, y el lenguaje usado. La autoridad para acompañar a los participantes se fundamenta en estar al servicio de estas necesidades.

*En cierto lugar había un sabio admirado por su bondad y su paciencia. Nunca se le oía quejarse y siempre parecía estar tranquilo y feliz. No era de extrañar que despertara la curiosidad de sus paisanos: ellos también querían vivir como él... ¿Cuál era su secreto?... El sabio se lo reveló: "Cuando estoy echado, estoy echado. Cuando estoy de pie, estoy de pie. Cuando ando, ando. Cuando corro, corro".*

*"Pero eso hacemos nosotros también –dijeron, decepcionados sus interlocutores-, sin embargo, nuestra vida no es como la tuya ;Tiene que haber algo más!"*

***"Tenéis razón –admitió el sabio-, hay una diferencia: vosotros cuando estáis echados, ya estáis de pie, y apenas estáis de pie, ya andáis, y apenas estáis andando, ya corréis".***

***Poco a poco los oyentes iban comprendiendo lo que el sabio quería decir...***

***"Pensáis en el mañana y os perdéis el hoy, no escucháis cuando alguien habla, creéis que vuestra felicidad es lo que todavía no tenéis. Vuestra atención pertenece a lo que aún está por venir..."***

***Cuento de la tradición ZEN***

## **MINDFULNESS Y ESTRÉS**

El estrés tiene mala prensa, quizás porque es el mal de nuestra época. Hemos aprendido, dolorosamente por cierto, que el frenético ritmo que llevamos la mayoría de nosotros es un viaje a ninguna parte por una autopista de caro peaje. Ese peaje que tenemos que pagar se llama estrés.

Pero ¿Qué es el estrés? ¿Cómo nos afecta? ¿Cómo podemos manejarlo? En realidad el estrés es una reacción innata del organismo cuando tiene que hacer frente a una situación que pone en jaque el equilibrio entre la demanda percibida y los recursos disponibles. Si nos fijamos, esta dialéctica entre demanda y recursos es la normalidad de nuestra vida: el flujo de la vida no es más que el ir y venir del equilibrio entre los dos componentes y la ruptura constante de él. A este juego dialéctico lo llamamos homeostasis. Todo se desarrolla en ese marco: crecer, respirar, alimentarnos, dormir, procrear... Por eso el constante ir y venir entre ruptura y recomposición constituye el motor mismo de la vida, el desarrollo y la evolución.

Sin embargo, cuando la demanda supera los recursos disponibles para afrontarla, ya sea realmente o tal y como lo percibimos, surge la respuesta de estrés, que es simplemente una hiperactivación psicofisiológica del organismo para poder hacer frente a una situación de emergencia. Si esta reacción es puntual y específica, suele ser útil para responder adecuadamente a la situación que sea y poder adaptarnos a los cambios. Pero cuando esta reacción se vuelve crónica, se genera un desequilibrio y malestar a nivel físico, mental y emocional, con altísimos costes para el bienestar general y la calidad de vida de la persona, que llega a afectar a su rendimiento y sus relaciones. Si el estrés se mantiene se perpetúa el estado de alerta, y la reacción de estrés se retroalimenta, en una rueda perversa en la que el llamado "estrés crónico" genera más estrés.

***Deseamos ser felices aun cuando vivimos de tal modo que hacemos imposible la felicidad.***

***San Agustín***

La práctica de Mindfulness nos permite desarrollar recursos internos de auto-observación y auto-regulación, que nos permiten desactivar la reacción automática del estrés crónico, al hacer conscientes las reacciones corporales y emocionales ante el acontecimiento o situación estresores: aprendemos a detenernos, a hacer una pausa y a responder de manera consciente, rompiendo la cadena que conduce al estrés crónico.

Entrenar la mente para estar plenamente atento en el momento presente es justamente lo contrario a lo que sucede en la reacción crónica del estrés, y con ello conseguimos:

- Aumentar la capacidad de manejar situaciones estresantes.
- Una mayor claridad en la toma de decisiones.
- Más creatividad en la resolución de conflictos.
- Mantener el equilibrio y el foco mental sostenido en ambientes desafiantes.
- Reducir las reacciones automáticas de estrés, haciendo elecciones conscientes en respuesta a los diferentes desafíos.
- Involucrarnos con los demás a través de relaciones auténticas y genuinas.
- Crear y sostener hábitos de vida y de trabajo saludables.
- Acceder a un mayor nivel de calma y estabilidad.

### **Qué es el estrés**

El origen histórico del concepto de estrés con el significado que hoy le damos, parte de las investigaciones que realizó Hans Selye en el año 1936. Desde que era un estudiante de medicina en Praga observó que todos los enfermos que atendía presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, insomnio y pérdida de apetito, entre otros.

A este conjunto de síntomas le llamó "síndrome general de adaptación". En sus estudios de posgrado y en sus investigaciones posteriores en Estados Unidos y Canadá, concluyó que muchas enfermedades orgánicas y trastornos emocionales o mentales no eran sino la manifestación de cambios fisiológicos, resultantes de un prolongado estrés o tensión en ciertos órganos de choque, y aventuró que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente. Basándose en sus investigaciones, concluyó que el estrés hace referencia a "la velocidad a la que se producen los procesos corporales de desgaste": es como "revolucionar el motor" o "pisar el acelerador" del organismo, en preparación para la acción, ya sea mediante una actividad muscular o de otro tipo.

Si nos acercamos a la etimología de la palabra, encontramos que "estrés" procede del inglés medieval "stresse" (presión, tensión), del francés antiguo "estresse" (estrechez), del latín vulgar "strictia" y "strictus" (ajustado, estrecho), participio pasado de "stringere" (ajustar, estrechar). Según la Health and Safety Commission británica, "el estrés es la reacción de las personas a presiones excesivas u otro tipo de exigencias con las que se enfrentan". Es un término empleado en física para describir la presión ejercida de un cuerpo sobre otro, por la cual uno de ellos puede sufrir graves daños.

El estrés es la respuesta adaptativa del organismo ante ciertos estímulos, a los que llamamos estresores, que pueden ser físicos o psicológicos, reales o imaginarios, pero que desencadenan una sucesión de fenómenos estereotipados e inespecíficos. Es una respuesta automática que depende de la percepción individual y de los recursos disponibles subjetivamente para enfrentar la situación.

En realidad, estrés es sinónimo de cambio: aparece como respuesta del organismo para protegerse, adaptarse y reajustarse ante nuevas circunstancias. Cualquier suceso que genere una respuesta emocional puede causar estrés, tanto si se trata de situaciones percibidas como positivas o como negativas.

En respuesta a situaciones de peligro el organismo se prepara para combatir o huir, para responder oportunamente y poner nuestra vida a salvo. Pero la respuesta que en situaciones de peligro real puede salvarnos la vida, se convierte en un enemigo cuando se extiende en el tiempo.

Un determinado grado de estrés estimula el organismo y le permite alcanzar sus objetivos, volviendo a la normalidad cuando el estímulo ha cesado. Si esto es episódico no habrá problemas, pues el organismo tiene capacidad para recuperarse, pero si se repite con excesiva frecuencia, intensidad o duración, puede suponer la aparición de trastornos psicósomáticos. Por esto es sumamente importante que aprendamos a relacionarnos con el estrés de forma saludable, que recuperemos de él la fuerza creativa y motivacional cuando lo experimentamos en su justa medida, y aprendamos a manejarlo en situaciones potencialmente dañinas para nosotros.

### **Las dos caras de la misma moneda**

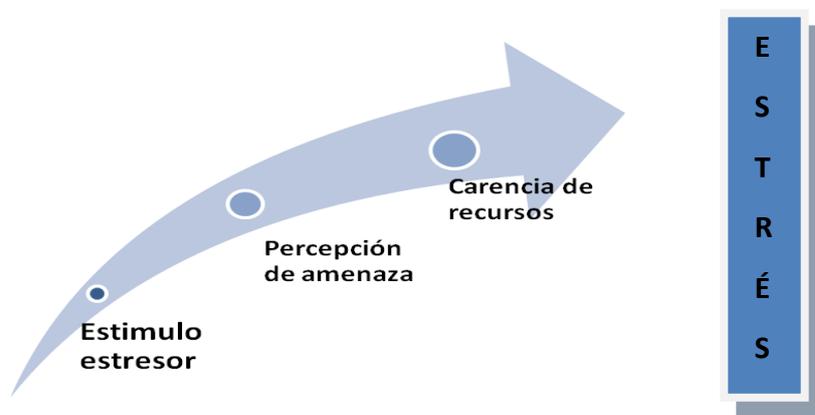
Los dos aspectos del estrés, su componente motivacional y creativo, y su componente potencialmente dañino, han sido ampliamente estudiados. Son las dos caras de la moneda que llamamos estrés:

- El eustrés, también conocido como "estrés positivo", es el que provoca que mantengamos nuestra mente abierta y activa. Está relacionado con la tensión interior necesaria para conseguir objetivos, para permanecer activos y creativos, para cambiar.
- El distrés, al que algunos llaman "estrés negativo", representa aquel estrés que nos desequilibra y tensiona más allá de la sana medida, y que desencadena una alteración fisiológica y psicológica que nos paraliza, agobia y dificulta nuestra vida.

En cuanto a la forma de manifestarse, podemos distinguir entre lo que llamamos estrés agudo, que es una reacción fisiológica y momentánea necesaria frente a una situación de peligro, y el estrés crónico, que sería la reacción que permanece en el tiempo con consecuencias dañinas. Este último es el más destructor, y puede provocar desmotivación, agotamiento e incluso depresión. En ese caso, cuando el estrés se ha instalado en nuestra vida de modo habitual, es cuando podemos hablar realmente del "síndrome de estrés", que depende de varios factores interrelacionados: en primer lugar hace falta un agente estresor, interno o externo, lo suficientemente intenso como para que me exija una respuesta. Dependiendo de la intensidad percibida por cada cual, el mismo agente estresor podrá provocar respuestas de placer, incomodidad, ansiedad, miedo o pánico.

En segundo lugar el estímulo habrá de ser percibido como una amenaza desde el punto de vista subjetivo, lo que no tiene porqué coincidir necesariamente con una amenaza objetiva: puedo percibir como una amenaza un saltamontes, y para nadie más lo es, pero para mí es innegociable que un saltamontes es una amenaza.

Y en tercer lugar es necesaria la percepción, real o imaginaria, de que carezco de los medios o recursos necesarios para hacer frente esa amenaza con relativa soltura y facilidad. Si el estímulo es efectivamente agresor y se mantiene en el tiempo el cuerpo pasará por diferentes fases en la búsqueda de su respuesta. En cada una de ellas las posibilidades de continuar hacia un efecto dañino o afrontarla de forma saludable, requerirá diferentes estrategias por nuestra parte.



### Los eslabones de la cadena

Hans Selye estableció diferentes fases que explican la reacción del organismo ante situaciones que desencadenan la respuesta del estrés. En este proceso de adaptación por parte del organismo se dan tres fases: de alarma, de adaptación y de agotamiento.

**1.- Fase de alarma:** ante la percepción de un peligro potencial se produce una reacción de alarma durante la cual el cuerpo responde incluso sin que seamos conscientes de ello, preparándose para sortear el riesgo o enfrentarnos a él con toda la energía disponible en un tiempo mínimo. Para esto concentra todas sus posibilidades retirándolas si es necesario de otras tareas, lo que provoca que descienda su nivel de resistencia. En esta primera fase se activa el eje constituido por la hipófisis y las glándulas suprarrenales: se movilizan las defensas del organismo; aumenta la frecuencia cardiaca; se contrae el bazo liberándose gran cantidad de glóbulos rojos; se produce una redistribución de la sangre, que abandona los puntos menos importantes, como es la piel (aparición de palidez) y las vísceras intestinales, para acudir a músculos, cerebro y corazón, que son las zonas protagonistas de la acción; aumenta la capacidad respiratoria; se produce una dilatación de las pupilas; aumenta el índice de coagulación de la sangre y el número de linfocitos (células de defensa). El inconveniente es que una reacción tan poderosa repetida multitud de veces por estresores menores, exige al cuerpo someterse a una activación no exenta de riesgos: la adrenalina nos consume y la cortisona ataca al sistema inmunitario cuando reaccionamos de forma excesiva ante cualquier estresor.

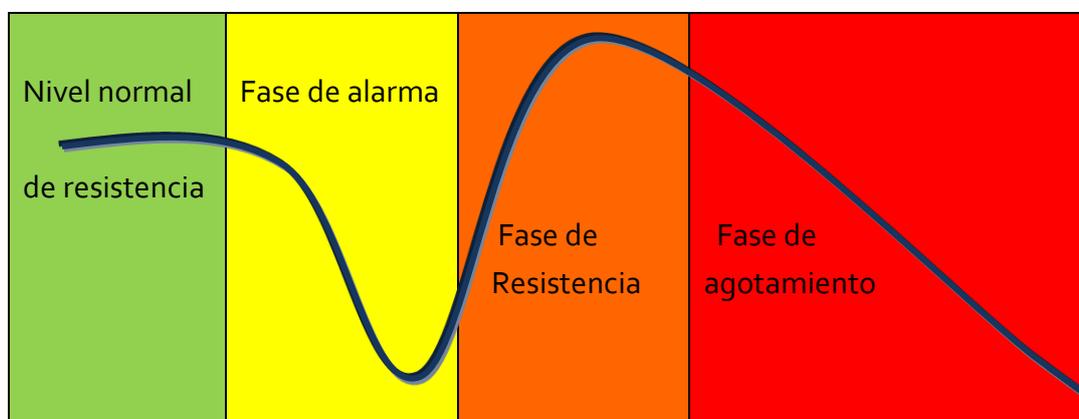
**2.- Fase de resistencia o adaptación:** en ella el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar lo que percibe como una amenaza, para lo cual los niveles de corticoesteroides se normalizan y desaparece la sintomatología de la etapa anterior. Si en esta fase se afronta adecuadamente el factor estresante, el estrés desaparece y nos deja fortalecidos, pero si se pasa a la tercera o se mantiene ésta demasiado tiempo, habrá que pagar un precio elevado: tendrá consecuencias negativas tanto en el cuerpo como en el cerebro.

Cuando la fase de alarma se repite o se mantiene en el tiempo, el cuerpo reacciona adaptándose al esfuerzo requerido, ya sea el miedo a la altura o vivir en un piso con vecinos ruidosos, aunque pagando un precio derivado de haber roto su equilibrio homeostático. Imagina lo que ocurriría en un coche que transportara siempre un peso extra: seguirá funcionando, se adapta, sus sistemas se acomodan al nuevo esfuerzo, pero también el motor al ir más revolucionado se desgasta más, las ruedas sufren y disminuye su potencia; probablemente durará menos también. En el caso del ser humano incluso la percepción global de la vida cambia. Y esto puede llegar a suceder tan lentamente que casi no nos damos cuenta, o incluso lo consideremos normal, ya que no somos a veces conscientes del esfuerzo que hace nuestro organismo.

Quizás sí algunos efectos: dolores de cabeza ocasionales que tienden a repetirse con mayor frecuencia, fatiga crónica que no parece desaparecer con el reposo, algunos problemas circulatorios o pesadez en las piernas, contracturas musculares en cuello o espalda que no remiten descansando, pérdida ocasional de memoria a la que llamamos "despistes", problemas digestivos, dificultad para dormir, excesos en la comida, bebida o tabaco, falta de concentración, cierto pesimismo o sensación de fracaso...

**3.- Fase de agotamiento:** ocurre cuando la agresión se repite con frecuencia o es de larga duración, y cuando los recursos de la persona para conseguir un nivel de adaptación no son suficientes. Llega un momento en que el cuerpo no puede continuar el esfuerzo: tras la resistencia continua, las energías se acaban, el equilibrio interno largo tiempo amenazado se rompe, el sistema inmunológico se ve afectado, la capacidad de resistir a los agentes patógenos de cualquier tipo disminuye y la enfermedad aparece. Si el desgaste ha sido grande incluso la vida corre peligro, en caso contrario el cuerpo tras un descanso suficiente aún se recupera parcialmente aunque con secuelas derivadas del colapso sufrido: hipertensión, úlceras, infartos, cáncer e infecciones tienen la puerta abierta en un organismo debilitado.

### FASES DEL ESTRÉS (HANS SELYE)



## Un puente sobre el río revuelto

La práctica del Mindfulness es el puente que podemos tender sobre las aguas revueltas que supone el estrés. Después de lo visto, ya tenemos claros algunos de los remolinos traicioneros que podemos sortear con ayuda de la atención plena. Recordemos que, en primer lugar, la situación estresante puede serlo realmente o solo en nuestra percepción. Si mediante la atención plena vamos clarificando nuestra visión, podremos discriminar la amenaza real de la imaginaria, de esta forma reconoceremos mejor los agentes estresantes reales y los que lo son solo debido a nuestra percepción errónea.

En segundo lugar, estaremos entrenándonos en responder conscientemente en vez de reaccionar de forma automática. Esto facilita que identifiquemos a tiempo la cadena de automatismos inconscientes, tanto corporales como mentales, que están en el inicio de la cadena del estrés: siempre es más fácil intervenir en los primeros eslabones que cuando el proceso está más avanzado. Si podemos observar los hábitos de nuestra mente podremos identificar y modificar aquellos potencialmente generadores de estrés: la interpretación, el juicio, la resistencia, los apegos, la identificación... Y trabajar en la construcción de modelos más saludables de pensamiento, desechando los filtros mentales innecesarios, y haciéndonos amigos de todo el abanico de nuestras emociones a través de una atención no reactiva. Accedemos así a un mayor nivel de calma y estabilidad.

Habitar conscientemente nuestro cuerpo nos enseña a detectar precozmente los signos de tensión que en él se instalan, antes incluso de ser conscientes de la razón o el origen de ellos. Incidiendo corporalmente sobre la manifestación de estas contracciones, desactivamos la carga negativa de nuestras emociones y pensamientos antes de que se transformen en generadores de estrés para nosotros.

Al descubrir la unicidad cuerpo-mente, vamos desarrollando hábitos saludables en diferentes áreas de nuestra vida, lo que se convierte en un importante factor de protección frente al estrés. Incluimos una sana relación con el cuerpo (alimentación, ejercicio, descanso, reconocimiento de síntomas...) y la consciencia de nuestra personal forma de habitarlo.

Un mayor autoconocimiento hace posible que interpretemos mejor el sentido de nuestra vida. Con ello vamos transformando la interpretación negativa de sucesos y situaciones de aparente fracaso, y comenzamos a verlos como oportunidades de aprendizaje. De esta forma, neutralizamos su carga generadora de estrés y la transformamos en energía motivadora ante un nuevo reto. Esta es una estrategia sumamente eficaz para gestionar el estrés y el dolor: nos sentimos más dueños de la situación que vivimos y ponemos en juego todos nuestros recursos de forma más creativa.

Un factor añadido que aumenta la percepción de amenaza es la identificación con los pensamientos y emociones que aparecen en nuestra mente como consecuencia de ella. Mediante el Mindfulness nos afianzamos en la observación de estos contenidos de nuestra mente sin identificarnos con ellos,

dando un paso atrás y aprendiendo a situarnos en la ecuánime y pacífica distancia del observador o testigo: "yo no soy eso".

Nos entrenamos en estar presentes con nuestras emociones y pensamientos sin dejarnos atrapar por ellos. Dejamos de sentir que la dificultad amenaza nuestra identidad, pues encontramos ésta en un nivel más profundo que los pensamientos o las emociones.

El Mindfulness nos entrena para vivir en el presente, para centrarnos realmente en el ahora independientemente de cómo sea éste, en contraposición al hábito generalizado de hacer varias cosas a la vez sin realmente estar presentes del todo en ninguna de ellas. Podemos así fluir con el momento, aumentar nuestra capacidad de concentración y la percepción de nuestras capacidades y eficacia, y poner en juego todos nuestros recursos ante situaciones de gran demanda sin bloquearnos. Sentimos que vivimos más plenamente, apreciamos el momento presente y facilitamos la aparición de estados de ánimo positivos incompatibles con el estrés.

### **¿Qué es lo que funciona y qué es lo que no funciona?**

En ocasiones hay sucesos estresantes del pasado que influyen en el grado de estrés y ansiedad presentes. Son muchas las personas que se vieron en la infancia, física o emocionalmente dañadas. Otras han presenciado eventos traumáticos, se han sentido humilladas en el puesto de trabajo, o no aceptadas por sus amigos. En cada caso, la respuesta que han puesto en marcha ha sido la que buenamente pudieron o supieron en aquel momento, con los recursos y posibilidades que tenían. Identificar las estrategias que más útiles se hayan mostrado, diferenciarlas de las que se hayan revelado inútiles y aprender lo que de esto se deriva es un paso muy importante en el viaje hacia el bienestar.

Quizás recuerdes o te des cuenta a partir de ello de lo que realmente a ti te resultó eficaz, y puedas entonces emplear tus recursos de un modo más consciente y eficaz. También serás consciente de lo que no te sirvió, y podrás evitar el uso de estrategias ineficaces que te generan más sufrimiento y dolor.

### **La respiración: donde el cuerpo y el estrés se encuentran**

De una manera muy especial, la respiración consciente es un medio enormemente efectivo para atenuar los efectos ligados a la ansiedad: es imposible permanecer tensos y angustiados cuando respiramos consciente y pausadamente. Nuestra respiración es, de entre todas nuestras funciones corporales vitales, la única que, aparte de estar bajo el control del SNA (Sistema Nervioso Autónomo), resulta paralelamente regulada por el SNC (Sistema Nervioso Central). Es decir, que la función respiratoria funciona como un mecanismo de enlace entre la actividad nerviosa involuntaria y la función nerviosa controlable conscientemente.

Se convierte así en una inmejorable oportunidad para incidir e incrementar nuestra competencia en la gestión de las tensiones. Y una de sus ventajas incuestionables es que está a nuestra disposición en toda ocasión y no tenemos que buscar nada “complicado” y extraño. Pero ¿cómo interactúan en nuestro cuerpo estrés y respiración?

El punto de encuentro entre ambos es un músculo, el diafragma, situado bajo los pulmones. Su grado de tensión modifica la respiración y, como consecuencia, el grado de oxigenación de nuestro organismo: si el diafragma está bajo los efectos de la tensión, presiona los pulmones hacia arriba, causando una pérdida del volumen total del aire empleado en cada ciclo respiratorio. Cuanta más tensión se instala en el diafragma mayor es el grado de opresión en los pulmones y como consecuencia, nuestra respiración se torna más agitada.

Como si fuera una reacción en cascada, la respiración agitada provoca a su vez tensión en otros músculos, pues se hace necesario mayor esfuerzo para respirar, y esto conlleva mayor desgaste energético. Al cabo de pocos segundos de mantener esta respiración agitada, la tasa cardíaca comienza a volverse más rápida, la presión arterial aumenta y crece el grado de gasto metabólico necesario para mantener en funcionamiento el sistema. Se envía una señal de alerta entonces al cerebro, lo que ciertamente está lejos de ser una gran idea para eliminar tensiones. Acabamos de iniciar el círculo vicioso del estrés.

De esta forma, un aspecto clave del entrenamiento para afrontar el estrés es aprender a respirar conscientemente y reducir la tensión del diafragma. Si además ejercitamos la respiración abdominal, lograremos utilizar toda nuestra capacidad pulmonar y, como consecuencia, la respiración se hará progresivamente más calmada, sin tensión muscular torácica y sin acelerar la tasa cardíaca ni subir la tensión sanguínea. Acabamos de encontrar el punto de cita privilegiado entre nuestro cuerpo y el estrés: la respiración consciente. Aquí es donde está la puerta de salida al círculo vicioso del estrés, la rueda fatídica.

Si aprendemos a detectar pronto las señales que nos avisan de las tensiones, podremos utilizar nuestra respiración para desactivarlas y de este modo mantenernos serenos y calmados. Entrenarte en la respiración consciente puede llegar a ser una de las destrezas más importantes para mantener tu salud y aprender a reducir el estrés en cualquier circunstancia.

***En este mismo momento, sea cual sea tu situación, tienes en tu interior todos los recursos que necesitas para crecer, sanar y gestionar el estrés, el dolor, la enfermedad y los retos de la vida diaria. Cada vez más, las investigaciones científicas apoyan el hecho de que existe una profunda conexión entre el cuerpo y la mente, y ahora se reconoce que aprender y practicar la atención plena (mindfulness) puede contribuir positivamente a la salud y al bienestar físico, mental y emocional, al tiempo que nos ofrece una forma de descubrir una experiencia más profunda de armonía y paz.***  
***Saki F. Santorelli.***

## 10 píldoras Mindfulness contra el estrés

- 1.- No saltes automáticamente de la cama apenas suene el despertador. Tómate unos minutos para hacer un breve chequeo consciente de tu cuerpo. Empezar la jornada con una mayor conciencia establecerá las condiciones adecuadas para enfrentarte con calma y ecuanimidad a las situaciones difíciles que el día traiga.
- 2.- Advierte mientras te duchas o aseas si tu mente está pensando, organizando o preparándose para el día que le aguarda. Si es así tráela de nuevo al momento presente: huele el jabón, siente el agua sobre tu piel, disfruta de la sensación de limpieza de tu cuerpo.
- 3.- Si vives con alguien, no salgas de casa sin aprovechar la ocasión de hablar y escucharles atentamente unos instantes.
- 4.- Camina de forma pausada cuando salgas. Si vas a pie, presta atención durante el camino a los sonidos, los olores, las gentes con las que te cruzas... Conecta con tu cuerpo, advierte la presencia de cualquier tensión y trata de relajarla. Si vas en coche, sé consciente de tus movimientos para ponerlo en marcha y mientras conduces; fíjate en el tacto del volante, en el ruido del motor; busca alguna ocasión mientras conduces para ir un poco más despacio; utiliza los semáforos rojos como un recordatorio que te permita ser consciente de tu respiración.
- 5.- Caminar es algo que solemos hacer con el piloto automático. Cuando te dirijas a algún lugar o estés sencillamente callejeando, hazlo de un modo diferente: con un ritmo más lento o acompañando la respiración con tus pasos. Advierte las sensaciones corporales, tanto de los pies como del resto del cuerpo, que acompañan tu caminar.
- 6.- Si te es posible, come tú solo, sin compañía de otra persona, una vez por semana. Hazlo en silencio, un poco más lentamente de lo habitual y tratando de ser consciente del sabor y la textura de la comida.
- 7.- Descubre el valor de la pausa en tus actividades diarias y laborales. Haz una sola cosa a la vez, para poder estar presente realmente en ella. Una de las cosas que más estrés genera es nuestra costumbre de ser "multitareas". Aunque te parezca que pierdes tiempo haciendo las cosas de una en una, en realidad lo estás ganando.
- 8.- Haz breves chequeos corporales a lo largo del día. Puedes asociarlos a algunas actividades que te sirvan de "recordatorio", por ejemplo antes de echar un vistazo al correo electrónico, antes de coger el coche, al cambiar de postura o antes de sentarte a comer.
- 9.- No te apresures por llegar a casa cuando antes. No te dejes engañar por la sensación de que disfrutarás cuando llegues: ahora es el momento de disfrutar. Solo existe "ahora".
- 10.- Antes de irte a la cama, revisa cómo está tu cuerpo fijándote en las tensiones que adviertas. Trata en su caso de soltar tu musculatura siendo consciente de ella y relajándola mientras respiras.