

## Tras el sentido de educar

Biol. Daniela Labra, AtentaMente Consultores

### 1. Introducción:

Siguiendo la frase de José Martí, “los niños nacen para ser felices”. Si esto es así, la educación tiene que proveer los métodos y medios para la consecución de la felicidad. Sin embargo, una de las palabras más trilladas pero más significativas de nuestro idioma es “felicidad”. Todos anhelamos la felicidad de una u otra manera y la motivación detrás de todo lo que hacemos se puede resumir en el deseo de ser felices y de no sufrir. Podemos decir que esa es la meta vital.

Cada uno de nosotros tenemos distintas ideas sobre dónde se encuentra ese bienestar que anhelamos. Pero casi todos lo buscamos afuera de nosotros. Con la mirada totalmente volcada al exterior, no reconocemos un factor determinante en la experiencia de bienestar o insatisfacción: **la mente**.

Una misma situación puede generar bienestar o dolor. ¿De qué depende? De cómo la interpreta la mente y se relaciona con ella. Al no reconocer las causas internas del bienestar invertimos toda la energía en intentar cambiar el mundo externo, usualmente entrando en conflicto y experimentando insatisfacción al no obtener del mismo lo que esperamos.

¿Podemos acaso educar hábitos mentales saludables en la escuela para ayudar a los niños y jóvenes a alcanzar el bienestar que anhelamos para ellos? ¿Podemos enseñarles este papel crucial de su mente y emociones y cómo hacerse cargo de ellas? Si hemos de hacer eso, será imprescindible entender cómo lograrlo nosotros primero. En esta propuesta la ruta que seguiremos para alcanzar el bienestar que anhelamos y poder enseñar a otros a lograrlo, será empezar por identificar qué queremos decir por bienestar genuino y girar la atención hacia la mente, identificar las implicaciones que los estados mentales y emocionales tienen en la experiencia de bienestar e insatisfacción y aprender herramientas de entrenamiento mental para trabajar con ellos.

A través de este trabajo con nosotros mismos, fortalecemos la capacidad de ser más felices sin depender tanto de los factores externos que cambian, balanceando la vida para que en lo personal sea más satisfactoria y más significativa. Sólo con ésta experiencia personal podremos ser capaces de guiar a otros en el mismo sendero.

En este taller introductorio abordaremos la importancia de retomar el sentido de enseñar y de entrenar a la mente, los principios básicos del entrenamiento y presentaremos ejercicios prácticos para cultivar una mente más atenta, calma y clara, fundamentos de las habilidades prosociales de autoconocimiento, autorregulación y empatía

## 2. Para estudiar reflexionar y aplicar:

### 2.1 Visión en Cuatro Pasos

Objetivo: Visualizar aquello que queremos alcanzar nos prepara para lograrlo. El objetivo de la siguiente reflexión es explorar qué significa estar bien y realizar un boceto de la persona en la que queremos convertirnos.

Instrucciones: Tómate un momento para reflexionar acerca de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es lo que más desea tu corazón? Reflexiona sobre tus valores e ideales. ¿Qué es lo que más quisieras de la vida? ¿Cuál es tu mayor y más profundo anhelo?

---

---

---

---

---

2. Imagina que todo en tu vida se desenvuelve a la perfección y excede tus expectativas. Si ese fuera el caso, ¿qué te encantaría recibir del mundo y de otras personas para poder tener una vida plena, feliz y significativa? ¿Cómo se vería esa vida? Piensa en cada detalle, por ejemplo, dónde estarías, con quién, qué harías, qué experimentarías. Considera también: ¿De qué te verías libre?

---

---

3. Imagina un momento en el que todas las condiciones y circunstancias externas que necesitas para ser feliz están presentes y reflexiona: ¿En qué tipo de persona te gustaría convertirte? Piensa por ejemplo: ¿Qué cualidades personales te gustaría poseer? ¿Qué dirías, qué pensarías, cómo te comportarías? Considera también: ¿Qué tendencias o hábitos te gustaría abandonar?

4. Si tuvieras todas las cualidades externas e internas para estar completamente bien, ¿qué te encantaría ofrecer a otros y al mundo? Imagina, por ejemplo: ¿Cómo es el mundo en el que quisieras vivir y cómo te gustaría contribuir para lograrlo? ¿Qué tipo de maestro quisieras ser?

Conclusión:

En el ejercicio anterior delineaste una visión sobre las condiciones y cualidades que consideras necesarias para experimentar bienestar genuino. Este ejercicio te marca una dirección y te servirá como una brújula para saber a dónde quieres dirigirte. ¿Por dónde empezar? Primero preguntémosnos: ¿Cuáles de las condiciones que imaginamos podemos manipular? ¿Qué aspectos de la vida podemos modificar para hacer realidad esa visión?

Existen factores que asociamos con el bienestar que están fuera de control. Por ejemplo, no podemos asegurar que tendremos salud; tampoco podemos modificar características personales como la estatura, y sería muy poco probable que pudiéramos convertirnos en virtuosos ejecutantes de un instrumento que nunca hemos tocado. Sin embargo, existen muchas cualidades y características con las que sí podemos trabajar: las internas. En el siguiente ejercicio te daremos herramientas básicas para comenzar a trabajar con tu mundo interno y acercarte a tu visión.

## 2.2 Ejercicio: PARAR

Objetivo: El objetivo de este ejercicio es entrenar a la mente a mantenerse presente, calma y clara, y libre de aferramiento o pensamientos compulsivos.

Instrucciones: PARAR consiste en hacer pausas breves y frecuentes a lo largo de tu día. Durante estas pausas en vez de dejar que la mente divague o sea arrastrada por el pensamiento compulsivo, distracciones y preocupaciones, trae tu atención al presente a lo que estás viviendo y a cómo te relacionas con ello.

Una vez que tu mente está en el presente, nota tu respiración: atiende las sensaciones de la respiración en tu nariz por unos momentos. Si te distraes, nótalo, deja ir la distracción y trae tu mente de vuelta a las sensaciones del respirar. Con este ejercicio la mente gradualmente se calma y se aclara.

Finalmente regresar a la actividad que estés realizando con una mente más presente, calma y clara. Este proceso se simplifica si lo pensamos de la siguiente manera:

**Para**

**Atiende el entorno, tu mente y tus emociones.**

**Respira**

**Atiende las sensaciones de la respiración. Si tu mente se distrae traéla suavemente de vuelta al respirar.**

**Regresa a la actividad que estabas realizando con una mente más serena y clara.**

Conclusión:

Cualquier momento del día es bueno para PARAR: mientras el semáforo está en alto, para descansar unos minutos en tu trabajo, en el metro, en un autobús, mientras esperas a alguien, durante los comerciales mientras ves televisión, etcétera.

No es necesario hacer nada en particular con tu cuerpo, sólo mantén tu espalda erguida y tus músculos relajados, nadie tiene que notar lo que haces.

Cada vez que practicas PARAR estás entrenando a tu mente y fortaleciendo tu atención. Trata de hacer este ejercicio al menos seis veces al día.

### 3. Conceptos clave:

Constantemente buscamos bienestar pero muchas veces con lo que nos topamos es con malestar e insatisfacción. Esta condición es detrimental para nuestra calidad de vida, desempeño laboral y relaciones con otros ¿Cómo podemos experimentar el bienestar que buscamos, y contribuir en el bienestar de los demás?

Vamos a explorar esta pregunta a través de cuatro pasos:

#### **Paso 1-** ¿Cuál es la situación actual? ¿Cuál es el estado de la educación y para qué educar?

Si tomamos como hipótesis que el fin ulterior de la educación es ayudar a que los educandos experimenten bienestar y reduzcan el malestar en sus vidas, primero hay que distinguir qué entendemos por bienestar y malestar.

- Tipos de bienestar. Existen dos tipos de bienestar: placer hedónico y bienestar genuino.
  - Hedónico: proviene de estímulos externos.
  - Genuino: resulta del balance mental y emocional.
- Tipos de malestar.
  - Natural: catalizado por causas externas y fuera de nuestro control.
  - Autogenerado: producto de la manera de interpretar los que nos sucede. Depende de la mente y emociones.
  -

#### **Paso 2-** ¿Cuáles son las causas del malestar autogenerado y las causas del bienestar genuino?

Para poder trabajar con las causas del bienestar, lo que queremos educar, habremos de distinguir que la mayor parte del sufrimiento no viene del mundo o de los otros sino de cómo nos relacionamos con ellos. Las situaciones son catalizadores, pero de la mente depende si se detona dolor o bienestar. Por ello, la mente es reina y es la causa principal de la felicidad y del sufrimiento.

#### **Paso 3-** ¿Podemos hacer algo al respecto?, ¿Podemos educar estos aspectos de la mente?



A diferencia de las circunstancias externas que se escapan de nuestro control, sí podemos tener injerencia sobre la mente, ya que:

1) Los estados mentales actuales son el resultado de la habituación, no son inherentes a la mente y por lo tanto se pueden trabajar. Gracias a la **neuroplasticidad** y **neurogénesis** sabemos que el cerebro puede cambiar y seguir aprendiendo toda la vida.

2) La mente ya está naturalmente dotada de cualidades sanas o constructivas que nos conducen al bienestar.

Por lo tanto, la mente se puede entrenar para disminuir las causas internas del sufrimiento y cultivar las del bienestar.

**Paso 4-** ¿Cuál es la ruta a seguir?

Transformar los estados internos a través del entrenamiento mental para cultivar un mayor bienestar, uno que no dependa tanto de los factores externos que cambian. Primero debemos de hacerlo en lo individual para ser capaces de compartir esa habilidad con otros. Implica cultivar autoconocimiento, autorregulación y actitudes prosociales a través de entrenar sus componentes básicos: la capacidad de atender a voluntad (Atención), la capacidad de extendernos hacia otros de maneras sanas (Bondad), la inteligencia natural para conocernos a nosotros mismos y regular nuestras emociones (Claridad) y la identificación de nuestras motivaciones más fundamentales (Dirección). A este entrenamiento lo llamamos los nuevos ABCD del entrenamiento mental.

ENTRENAMIENTO	CONSISTE EN:
<b>Atención</b>	Entrenar una atención presente, calma, clara y libre de aferramiento. Una mente enfocada y en calma se convierte en una herramienta poderosa para observar objetivamente nuestros propios procesos mentales, cómo funcionan, qué consecuencias tienen, y así poder discernir qué promueve nuestro bienestar y el de los demás.



<b>Bondad</b>	Cultivar una mentalidad altruista y un corazón cálido a través de cultivar (1) ecuanimidad basada en imparcialidad y empatía, (2) bondad amorosa, (3) compasión y (4) regocijo. Este entrenamiento es el antídoto para la extrema importancia personal y los desequilibrios en nuestras relaciones.
<b>Claridad que discierne</b>	Implementar técnicas para: 1) intentar tener una perspectiva más realista, disminuyendo nuestras exageraciones y proyecciones, y 2) discernir cuáles son las causas del dolor y las del bienestar, para abandonar las primeras y cultivar las segundas.  Un elemento fundamental del entrenamiento consistirá en aprender a trabajar con nuestras emociones y estados mentales aflictivos.
<b>Dirección</b>	Los ingredientes principales para trabajar con un sentido de dirección y motivación que nos guíe para lograr nuestros objetivos son: discernir cuáles son las causas del bienestar genuino y la importancia que tiene entrenar a la mente para promoverlas, así como cultivar una mentalidad altruista.

El primer paso del entrenamiento consiste en balancear la atención. La técnica principal que empleamos es la recolección del respirar.

El objetivo de la práctica es familiarizar a la mente con las cualidades de la atención en balance. La instrucción de la práctica es atender las sensaciones táctiles asociadas a la respiración, permitiendo que la mente descansa en esas sensaciones de forma presente, calma y clara y libre de aferramiento (o fijación), es decir sin  
 Una versión abreviada de esta técnica es el ejercicio de PARAR.

**Fuentes de consulta /bibliografía recomendada:**

Artículos para el público general:

- Una mente distraída no es una mente feliz. Estudio de Harvard

<http://news.harvard.edu/gazette/story/2010/11/wandering-mind-not-a-happy-mind/>



-La ciencia detrás de la meditación (en castellano)

- <http://desarrollohumano.co/2012/la-ciencia-detras-de-la-meditacion/>

- La meditación mejora la conducta emocional de los maestros.

<http://www.sciencedaily.com/releases/2012/03/120328142852.htm>

-La experiencia de la educación emocional en las aulas de Nueva York. Linda Lantieri. En: ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia.

<http://www.faroshsjd.net/item.php?id=2232&lang=1>

- Olvidemos la sobrevivencia del más fuerte, la bondad cuenta. Dacher Keltner

<http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=forget-survival-of-the-fittest>

Videos:

- Cambiar el cerebro para cambiar al mundo. Capítulo de Redes. Entrevista con el Dr. Richard Davidson. (En castellano)

[http://www.youtube.com/watch?v=7hKdNy1gw5g&feature=youtube\\_gdata\\_player](http://www.youtube.com/watch?v=7hKdNy1gw5g&feature=youtube_gdata_player)

- Sobre los nuevos ABC y el trabajo con niños por Susan Kaiser Greenland en TEDx:

<http://www.youtube.com/watch?v=LpMvTTlr2p4>

- Autorregulación, un modelo sencillo del cerebro. Hand model of the Brain: Dan Siegel.

<http://www.getsomeheadspace.com/>





Selección de publicaciones científicas:

BisquerraAlzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61–82. doi:10.5944/educxx1.1.10.297

Davidson, R. J., & the Mind and Life Education Research Network. (2012). Contemplative practices and mental training: Prospects for American education. *Child Development Perspectives*, Early view published online. Recuperado de:  
<http://www.investigatinghealthyminds.org/cihmPublications.html>

Durlak, J. a, Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405–32.

Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182–195.

Franco Justo, C., de la Fuente Arias, M., and Salvador Granados, M. (2011). Impacto de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en las medidas del crecimiento y la autorrealización personal. *Psicothema* 23, 58–65. Available online at:  
<http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3850>

Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): Results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarterly*. Advance online publication. doi: 10.1037/spq0000035

Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2013, April 29). Mindfulness Training and Reductions in Teacher Stress and Burnout: Results From Two Randomized, Waitlist--Control Field Trials. *Journal of Educational Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0032093

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools-A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5(JUN), 1–20. doi:10.3389/fpsyg.2014.00603