

## Sesión 3.- Las habilidades socioemocionales se pueden entrenar

¿Podemos realmente hacer algo para conocernos mejor y regularnos más? Hoy sabemos que se están generando nuevas neuronas todo el tiempo- esto se llama neurogénesis; y también que nuestras neuronas están cambiando continuamente, haciendo nuevas conexiones. Nuestro cerebro es maleable y a esto se le llama neuroplasticidad.

La manera en que pensamos, sentimos y nos comportamos son simplemente hábitos aprendidos que llevamos muchos años repitiendo. Han moldeado nuestro cerebro y por eso a veces pareciera que así somos y que no somos capaces de ser diferentes.

Podemos incidir en el cambio de nuestro cerebro. En general, es posible aprender cosas nuevas. Si nos enfocamos en memorizar una canción, un nuevo paso de baile, una nueva manera de hacer un reporte escolar, lo podemos lograr.

Las habilidades socioemocionales como regular las emociones, ser más cooperativos, pensar más en los demás o ser más empáticos, también se pueden aprender y fortalecer.

En términos fisiológicos, aprender significa modificar nuestro cerebro. Con esfuerzo dedicado, podemos trabajar con nuestra mente y emociones para convertirnos en las personas que deseamos, al fortalecer nuestras cualidades constructivas y reducir la fuerza de las que no nos ayudan. Así creamos nuevos hábitos y debilitamos los viejos.

La atención, junto con la claridad mental y el lenguaje emocional son las tres habilidades transversales que se enseñan en el currículo de Construye T. Son transversales porque ayudan al desarrollo de todas las demás habilidades.

Michael Posner, reconocido psicólogo y neurocientífico, dice que uno de los elementos más importantes para el bienestar interno de los seres humanos es la autorregulación emocional, es decir, saber regular nuestras emociones. Y descubrió que uno de los factores más importantes para ello es la posibilidad de regular la atención.

Nuestra mente, muchas veces está como un chango vuelto loco que salta de un lugar a otro. Con una mente así, no es fácil darnos cuenta claramente de lo que pasa con nosotros mismos y en nuestro entorno, nos sentimos agitados y con poca claridad, fácilmente somos víctimas de nuestras ideas y emociones.

El 75% de los mexicanos que trabajan, experimentan estrés laboral. El estrés es la respuesta física a las emociones y pensamientos que tenemos. Por ejemplo, sentimos estrés cuando nuestra mente se queda enganchada en una preocupación.

La mente agitada se puede equiparar a un chango vuelto loco que se mueve de un lado a otro. Esa agitación interna nos genera estrés, nos quita calma y claridad mental.

Podemos aprender a llevarnos mejor con “la mente de chango” y regular nuestro estrés a través de regular nuestra atención. El psicólogo William James dijo: “En cada momento, aquello a lo que atiendes es tu realidad”. Cuando la atención se fija en algo, eso se convierte en todo lo que vemos y, en efecto, pensamos que eso es toda la realidad.

Tenemos la capacidad de mover nuestra atención a voluntad, retirarla de un objeto y colocarla en otro.

Si movemos la atención y la retiramos de nuestras preocupaciones o emociones para colocarla en un objeto neutral como las sensaciones de la respiración, ayudamos a nuestro cuerpo y mente a calmarse. Esto sería como “darle un trabajito” a la mente de chango, para que se ocupe en algo que nosotros elegimos y se calme, en vez de llevarnos por donde quiere.

Cuando ponemos la atención en las sensaciones de la respiración, solamente notamos cómo se siente el cuerpo cuando respira. Podríamos llevar nuestra atención a cualquier objeto, pero la respiración es algo sencillo que tenemos a la mano en cualquier momento.

Al mover voluntaria y conscientemente nuestra atención de lugar, estamos controlando a la mente de cambio, en lugar de que ella nos controle.

Esa capacidad de mover nuestra atención a voluntad es una manera muy útil de regularnos. Sin embargo, hoy tenemos poca familiaridad con ello.

Si repetimos una y otra vez la acción de mover nuestra atención que se ha distraído, a un objeto elegido, eso fortalece nuestra capacidad de hacerlo, modifica nuestras redes cerebrales de la atención.

Entrenar la atención no solo es posible sino deseable: nos ayudará, entre muchas otras cosas, a reducir nuestro estrés y regular nuestras emociones

¿Cómo nos ayuda el regular la atención a regular nuestras emociones? Mientras más entrenada esté nuestra atención, más capacidad tendremos de moverla a voluntad, de pausar y de darnos cuenta. Pausar nos permitirá no hacer o decir algo de lo que después nos podemos arrepentir.