



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



Al servicio
de las personas
y las naciones

Construye T



Conoce T



Relaciona T



Elige T

Las habilidades socioemocionales
para el desarrollo personal y
la mejora de la labor docente

Cuadernillo de trabajo



Educar en Equilibrio.
Las bases de la educación socioemocional.

© AtentaMente Consultores A.C, 2015.

Prohibida la reproducción parcial o total de este documento.

AtentaMente Consultores A.C., concede al Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) licencia perpetua para utilizar esta propiedad intelectual.

Esta publicación fue realizada en el marco del Proyecto 00095479 “Cuarta Fase: Apoyo a las y los jóvenes del tipo medio superior para el desarrollo de su proyecto de vida y la prevención de conductas de riesgo, Programa Construye T.”

Contenidos:

Leandro Chernicoff Minsberg

Daniela Labra Cardero

Emiliana Rodríguez Morales

Edición:

Daniela Labra Cardero

Corrección de estilo:

Óscar Fernández

Ana García Sepúlveda

Eduardo Navarrete

Diseño de portada y contraportada:

Víctor Manuel Franco Correa

Diseño y formación de interiores:

Angeluz Torres / Morfo soluciones gráficas

Versión 2.3.3 (*)

Mayo 2017

INTRODUCCIÓN A ESTE TALLER

ANTECEDENTES

Construye T es un Programa que reúne los esfuerzos de la Secretaría de Educación Pública (SEP), a través de la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).

Construye T es un programa dirigido a estudiantes de educación media superior, cuyo objetivo es *favorecer el aprendizaje de las habilidades socioemocionales (HSE) de las y los jóvenes, con la finalidad de promover su bienestar presente y futuro, así como enfrentar con éxito los retos en su desempeño académico y en su vida personal.*

De esta manera, se busca incidir directamente en el desarrollo integral de las y los estudiantes del nivel medio superior y de manera indirecta en la prevención de conductas de riesgo que puedan truncar su trayectoria educativa tales como violencia, adicciones o embarazo adolescente.¹

¹ Construye T. Fuente: http://www.construye-t.org.mx/inicio/aprendizaje_socioemocional

La importancia de las habilidades socioemocionales

Las habilidades socioemocionales (HSE), también conocidas como fortalezas de carácter, habilidades para el siglo XXI², habilidades no cognitivas³, entre otras; son aquellas capacidades que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables⁴, y definir y alcanzar metas personales⁵. Es decir, son habilidades que ayudan a conocernos y regularnos mejor como personas, a interactuar constructivamente con los demás y con la sociedad, y a resolver problemas cotidianos con responsabilidad, flexibilidad y creatividad⁶. Ejemplos de habilidades socioemocionales son la conciencia de las emociones, la tolerancia a la frustración, la empatía, la asertividad, la colaboración, entre otras.

Las HSE se consideran esenciales para el bienestar y el progreso social, ya que existe evidencia de que:

Mejoran el desempeño académico

- » Las emociones están íntimamente relacionadas con los procesos de aprendizaje: pueden favorecerlos u obstaculizarlos.⁷
- » Las habilidades socioemocionales y habilidades cognitivas, se desarrollan de forma conjunta, secuencial o paralela, creando círculos virtuosos⁸.
- » Las habilidades socioemocionales predicen el desempeño académico, previenen la deserción escolar y son particularmente relevantes para el éxito en educación superior⁹.

Promueven relaciones armónicas, participación ciudadana y éxito laboral

- » Los problemas de conducta y acoso escolar entre pares tienden a disminuir. La evidencia señala que el desarrollo de habilidades socioemocionales promueve relaciones interpersonales asertivas y propositivas entre compañeros y previene problemas de conducta¹⁰.

² Pellegrino y Hilton, 2012.

³ Farrington et al., 2012.

⁴ Weissberg, Durlack, Domitrovich & Gullota, 2015.

⁵ Tuirán y Villaseñor, 2016.

⁶ Jones y Doolittle, 2017

⁷ Selman, 1989; OCDE, 2015.

⁸ OCDE, 2015.

⁹ Farrington, et al., 2012

¹⁰ Goodman, et al., 2015.

- » Contribuyen a la participación ciudadana. Estudios refieren que el desarrollo de las HSE promueve el involucramiento activo de comportamientos prosociales en los jóvenes para beneficiar a su comunidad¹¹.
- » El mercado laboral demanda alcanzar metas que involucren este tipo de habilidades con mayor frecuencia. En el caso de México, la evidencia señala que las habilidades que más demandan los empleadores, incluso por encima de habilidades técnicas, son el trabajo en equipo, la capacidad para relacionarse con los demás, entre otras¹².

Contribuyen a la salud y el bienestar.

- » Se asocian con mayor bienestar subjetivo y satisfacción de vida¹³.
- » Se asocian con menor incidencia en depresión, favoreciendo la salud mental¹⁴.
- » Favorecen la adopción de estilos de vida saludables¹⁵.

Específicamente, las HSE “son importantes para enfrentar lo inesperado, ingeniárselas para responder a múltiples exigencias, controlar impulsos y trabajar eficazmente con otros”¹⁶. Es por ello fundamental que los planteles educativos prioricen la construcción de un ambiente escolar favorable, no sólo para el desarrollo académico de las y los jóvenes, sino también para su desarrollo social y emocional.

La necesidad de desarrollar las HSE en un contexto nacional en la Educación Media Superior.

La evidencia internacional muestra que es fundamental apoyar e invertir en el aprendizaje socioemocional y el desarrollo integral de las y los adolescentes, considerando que se encuentran en una edad crítica en la que comienzan a definir y desarrollar su identidad y a tomar decisiones cruciales para el resto de su vida.

Los datos aquí presentados dan cuenta de un contexto en donde conductas de riesgo, violencia y deserción escolar pueden truncar la trayectoria educativa de las y los estudiantes y limitar sus opciones de

¹¹ OCDE, 2015.

¹² Tuirán y Villaseñor, 2016.

¹³ OCDE, 2015.

¹⁴ Goodman, et al., 2015.

¹⁵ Durlak, et al., 2011

¹⁶ OCDE-UNESCO, 2016.

vida. En esta línea, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) ha planteado recientemente que una adecuada adquisición de habilidades cognitivas, técnicas y socioemocionales son clave para el bienestar individual¹⁷.

Para el caso de México, la Encuesta Nacional de Exclusión, Intolerancia y Violencia 2013 (ENEIVEMS)¹⁸ aplicada en nivel medio superior arrojó que el 56% de los estudiantes se siente triste, 44% se siente solo y 26% siente que su vida ha sido un fracaso.

En el caso de la prueba del Plan Nacional para la Evaluación de los Aprendizajes (PLANEA)¹⁹, aplicada en 2015 a jóvenes de 3° de preparatoria, se observó que sólo un 15% de los estudiantes encuestados manifestó tener un alto nivel de perseverancia, menos de 2 de cada 10 (18.4%) señaló contar con habilidades para la toma de decisiones, apenas 1 de cada 7 sabía manejar adecuadamente el estrés y únicamente 2 de cada 100 (1.6%) manifestó tener un alto nivel de empatía.

Otras cifras que para el caso de México resultan relevantes son el embarazo adolescente el cual se asocia con una pérdida de 1 a 1.2 años de escolaridad en el largo plazo para las mujeres²⁰, así como la alta tasa de deserción en el nivel medio superior en donde sólo el 45.6% de los alumnos que originalmente ingresaron a este nivel, lo concluyen.

Las HSE en el marco del Nuevo Modelo Educativo

El desarrollo de habilidades socioemocionales cobra mayor relevancia en el marco del Nuevo Modelo Educativo, debido a que se incorporan al currículo formal de toda la educación obligatoria²¹. En esta medida, uno de los grandes retos que tiene el programa Construye T, es transferir y escalar la experiencia del trabajo que se ha realizado en materia de HSE con las y los docentes, así como facilitar las condiciones para el desarrollo y aprendizaje de las HSE de las y los jóvenes de educación media superior.

¹⁷ OECD, 2017.

¹⁸ Construye T. Fuente: http://www.construye-t.org.mx/inicio/aprendizaje_socioemocional

¹⁹ Tuirán, Rodolfo y Villaseñor, 2016.

²⁰ Arceo-Gómez y Campos-Vázquez, 2014.

²¹ SEP, 2017.

El Modelo Educativo aborda la Educación Socioemocional desde un enfoque humanista. Donde se busca que se desarrollen “las facultades y el potencial de todas las personas, en lo cognitivo, físico, social y afectivo, en condiciones de igualdad; para que éstas, a su vez, se realicen plenamente y participen activa, creativa y responsablemente en las tareas que nos conciernen como sociedad, en los planos local y global²².”

A su vez, plantea la necesidad de dirigir sus esfuerzos para apoyar particularmente a los jóvenes de educación media superior, que se encuentran en una época de cambios tanto físicos como emocionales, sociales y cognitivos, a que desarrollen sus HSE como una forma de conocerse a sí mismos y al mundo que los rodea y las utilicen como herramientas para enfrentar las vicisitudes que se les presenten en su vida.

En el Modelo Educativo se incluyen las HSE como un elemento fundamental del perfil del egresado de EMS, donde se especifica que “el joven al término de la educación media superior es autoconsciente y determinado, cultiva relaciones interpersonales sanas, se autorregula, tiene capacidad de afrontar la adversidad, actuar con efectividad y reconoce la necesidad de solicitar apoyo. Tiene la capacidad de construir un proyecto de vida con objetivos personales. Fija metas y busca aprovechar al máximo sus opciones y recursos. Toma decisiones que le generan bienestar presente, oportunidades, y sabe lidiar con riesgos futuros.”²³

El rol del docente es crucial para motivar e inspirar a los jóvenes a alcanzar sus metas y aspiraciones, así como para trascender los obstáculos que en el camino se les presenten. Es menester apoyar a los docentes a que reconozcan la importancia de las habilidades socioemocionales para que logren desarrollarlas en su persona y extenderlas a los jóvenes que educan a través de su ejemplo.

22 SEP. Modelo Educativo para la Educación Obligatoria, 2017.

23 SEP, Modelo Educativo, 2017.

El programa Construye T en Educación Media Superior

Construye T surge en el 2007, ante la necesidad de prevenir conductas de riesgo en jóvenes de educación media superior de escuelas públicas y ha ido ajustando su programa para proveer de herramientas a los estudiantes y tomar mejores decisiones en su vida a través de fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales en la comunidad escolar, esperando impactar positivamente en el ambiente educativo y prevenir la deserción escolar al forjar un sentido de pertenencia en su escuela.

Construye T ofrece un espacio abierto para empoderar a los jóvenes, los cuales participan activamente compartiendo discusiones, temas de interés y preocupaciones principales; cuentan con la oportunidad de involucrarse en la construcción de propuestas que apoyen la atención a sus necesidades y que respondan a los diferentes retos que enfrentan acorde a su edad y a su contexto familiar y social.

Para afianzar el éxito del programa y en línea con las mejores prácticas internacionales y las recomendaciones de literatura nacional e internacional, Construye T considera que el desarrollo de las HSE en contextos educativos emerge de la interacción dinámica entre cuatro agentes de cambio:

- 1) Los estudiantes quienes aprenderán, desarrollarán, y fortalecerán las HSE.
- 2) Los docentes que adquirirán, encarnarán, y transmitirán las HSE a los estudiantes.
- 3) El currículum que guiará a los docentes en el proceso de transmisión de habilidades básicas, conocimientos, valores y disposiciones mentales que soportan el desarrollo de HSE.
- 4) El salón de clases en donde el proceso de enseñanza y aprendizaje tomará lugar.

Dimensiones del programa Construye T

El curriculum del programa Construye T se articula alrededor de las siguientes tres dimensiones:

Conoce T. Agrupa las habilidades que nos ayudan a identificar, conocer y manejar nuestras propias emociones, como son el autoconocimiento y la autorregulación.

Estas habilidades promueven que los jóvenes se conozcan, se valoren y regulen sus emociones; es la base para desarrollar el resto de las habilidades socioemocionales y su proyecto de vida. Desarrollar autoconocimiento y autorregulación implica tomar conciencia del mundo interno, es decir, de la mente y de las emociones, identificar aquellos aspectos sanos, y fortalecerlos, así como reconocer y regular las emociones, los pensamientos y hábitos que nos generan problemas.

Relaciona T. Agrupa las habilidades que nos permiten establecer relaciones constructivas con otras personas y con la sociedad. En esta dimensión se abordan principalmente las habilidades de conciencia social y de colaboración.

Estas habilidades permiten a los jóvenes desarrollar estrategias para construir relaciones mutuamente benéficas con otros, sentir empatía y entender la perspectiva de las personas a través de escuchar y comunicarse efectivamente, así como trabajar en equipo y resolver conflictos. Aspectos esenciales para aprender a colaborar con otros.

Elige T. Es la dimensión que agrupa las habilidades que nos permiten tomar decisiones de manera reflexiva y responsable en distintos ámbitos de la vida, así como contar con la capacidad de perseverar para lograr metas.

Estas habilidades brindan estrategias y herramientas para que los jóvenes establezcan metas realistas, aprendan a evaluar situaciones y a resolver problemas tomando en cuenta los valores, objetivos y bienestar tanto personales como de los demás.

Con la intención de articular y simplificar el programa, Construye T se enfoca en el desarrollo de 6 HSE, las que se eligieron con base en los siguientes criterios:

- 1) Son particularmente relevantes para los jóvenes mexicanos en la educación Media superior. Contribuyen directamente al perfil del egresado y a los fines de la educación propuestas por el Nuevo Modelo Educativo.
- 2) Son relevantes en el contexto escolar.
- 3) Se traducen en conductas observables y medibles.

A continuación se presentan y describen de manera sintética las seis HSE del programa Construye T

Dimensión	Bloques temáticos	Definición
Conoce T	Autoconocimiento	Es la habilidad de un individuo para conocerse y valorarse. Implica desarrollar la capacidad de identificar, nombrar y entender las emociones, metas y valores, así como expresar de forma contextualmente apropiada los sentimientos. Está relacionada con las actitudes y creencias del individuo sobre sí mismo, el aprecio por sí mismo y la confianza en su capacidad de cambio para lograr metas.
	Autorregulación	Es la habilidad para regular la atención, las emociones y la conducta. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento. Se relaciona con la capacidad de utilizar estrategias para regular la intensidad, duración, frecuencia o forma de responder ante las emociones, para favorecer el aprendizaje, la convivencia y el logro de metas.
Relaciona T	Conciencia social	Habilidad para ejercer acciones responsables y comprometidas en favor de la sociedad. Implica sentir empatía y tomar perspectiva para entender a los otros, así como la construcción de un sentido de pertenencia y responsabilidad social, respeto por los valores multiculturales y la diversidad, acciones orientadas a la solidaridad y al compromiso social.

Relaciona T	Colaboración	Habilidad para establecer relaciones interpersonales armónicas que lleven a la consecución de metas grupales. Implica el entendimiento de normas sociales y de comportamiento, el reconocimiento de los recursos de la familia, escuela y comunidad; y el ejercicio de habilidades de escucha y comunicación efectiva, trabajo en equipo y el manejo de conflictos.
Elige T	Toma de decisiones	Habilidad para tomar decisiones constructivas y autónomas en diferentes contextos. Implica establecer metas, evaluar situaciones y resolver problemas tomando en cuenta los valores, metas y bienestar, tanto personales como de los demás. Implica la capacidad de que el individuo tome decisiones por sí mismo, logrando un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación afectiva.
	Perseverancia	Es la habilidad de un individuo para trabajar arduamente hacia los desafíos. Implica mantener el esfuerzo y el interés para lograr metas de largo plazo o de particular relevancia para el individuo a pesar del fracaso, de la adversidad y de las distracciones que se puedan presentar.

El enfoque del taller: enseñar con el ejemplo.

Nadie puede enseñar algo que no sabe hacer. Para que los tutores puedan guiar a sus colegas y estudiantes en el desarrollo de las HSE, es indispensable capacitarlos y brindarles herramientas pedagógicas que les permitan no sólo enseñar los conceptos básicos o los aspectos administrativos del programa, sino poder modelar el aprendizaje de estos conceptos en la escuela y en el aula.

En el caso de las HSE, tal como lo señala el Nuevo Modelo Educativo, es muy importante que se enseñen con el ejemplo. Para lograrlo, el

docente se enfrenta a un reto mayor que es modelar o encarnar estas habilidades en su vida.

La actual propuesta de Construye T enfatiza la importancia de que los directivos, tutores y docentes fortalezcan sus propias HSE, y que a partir de ese trabajo personal gradualmente transformen las dinámicas de interacción con colegas y estudiantes, influyendo positivamente en el entorno.

El enfoque de esta nueva etapa del programa parte de la premisa de que si los docentes tienen las herramientas para desarrollar las HSE en sí mismos, entenderán su importancia, transformaran su entorno y serán más hábiles para enseñarlas a los jóvenes.

Esta premisa se sustenta en diversos estudios donde se observa que si los maestros actúan guiados por la empatía, regulan sus emociones, y muestran cómo tomar decisiones responsables genera un ambiente más productivo y que apoya la enseñanza²⁴.

El desarrollo de las HSE tanto en adultos como en jóvenes, implica tiempo y esfuerzo. Por ello, para que los docentes y otros educadores se involucren en el proceso y puedan integrar a su comunidad y estudiantes, es indispensable que reconozcan la importancia de las habilidades socioemocionales desde su propia experiencia. Si comprenden su valor y potencial para desarrollarlas, así como las desventajas de no hacerlo, contarán con la motivación para involucrarse activamente en las diferentes fases del programa Construye T.

Por ello este taller tiene como **principales objetivos que los tutores y directivos reconozcan la importancia de las HSE en su vida personal, profesional y en los procesos de enseñanza y aprendizaje; que cuenten con estrategias para empezar a desarrollarlas en sí mismos; y generen la motivación para continuar con este entrenamiento e involucrarse con el programa Construye T.**

²⁴ Educator Effectiveness Guidebook for Inclusive Practice en: <http://www.doe.mass.edu/edeval/guidebook/>

EDUCAR EN EQUILIBRIO

LAS BASES DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

PARTICIPANTE:

Introducción a este taller	3
1. El mapa y la ruta	19
Introducción	19
Enseñar y Aprender	22
¿Qué es el bienestar?	22
Distinguir entre bienestar externo e interno	23
Identificar conflictos.....	24
Puntos esenciales	25
El entrenamiento	26
Práctica para la vida cotidiana.....	27
Conductas no constructivas para mí y para otros	27
Un minuto de reflexión.....	28
Recursos complementarios	29
2. Establecer la dirección y emprender el viaje	31
Introducción	31
Visión en cuatro pasos.....	32
Puntos esenciales	34
El entrenamiento.....	35
Práctica formal	35
Visión en cuatro pasos.....	35
Atención al respirar: las sensaciones en el área de la punta de la nariz.	35
Abandonar hábitos dañinos	36
Un minuto de reflexión.....	37
Recursos complementarios	37
3. El mundo de las emociones	39
Introducción	39
El papel de las emociones en la vida	40
Conocer un episodio emocional	42
Identificar las fases de un episodio emocional	44

Puntos esenciales.....	46
El entrenamiento.....	49
Práctica formal.....	49
Atención al respirar.....	49
Práctica para la vida cotidiana.....	50
PARAR y observar ¿Qué tipo de emoción es esta?	50
Línea de la vida	51
Un minuto de reflexión.....	53
Recursos Complementarios	54
 4. Emociones aflitivas y cómo trabajar con ellas.....	55
Introducción	55
Estados emocionales aflitivos y no aflitivos	56
Reclasificando emociones	58
El costo de las emociones destructivas	58
¿Podemos hacer algo al respecto?	60
Puntos esenciales.....	61
El entrenamiento.....	64
Práctica formal.....	65
Práctica para la vida cotidiana.....	66
Un minuto de reflexión.....	66
Recursos complementarios	67
Familias de emociones y estados mentales aflitivos.....	68
 5. La importancia de entrenar la atención	69
Introducción	69
¿Cómo influyen los desbalances de la atención en nuestra vida?	71
¡Atención!	73
Atención en balance	74
Puntos esenciales.....	75
El entrenamiento.....	76
Práctica formal.....	77

Atención al respirar. Contar respiraciones	77
Práctica para la vida cotidiana.....	77
La atención y nuestras dificultades	77
Un minuto de reflexión.....	78
Recursos complementarios	79
 6. ¿Cómo entrenar la atención?	81
Introducción	81
Las desventajas de las disfunciones de la atención, las ventajas de una atención en balance y el potencial de entrenar la atención	83
¿Cómo identificar la recolección y la introspección?.....	85
Puntos esenciales	87
El entrenamiento.....	88
Práctica formal.....	89
Atención al respirar.....	89
¿Por qué es difícil mantener la atención al respirar?	89
Práctica para la vida cotidiana.....	89
Un minuto de reflexión.....	90
 7. Disipar la confusión	95
Introducción	95
Explorar nuestras serpientes	98
El ensueño y la pesadilla	99
Las causas principales de nuestra experiencia de sufrimiento y bienestar.....	102
Los efectos de ver con claridad	103
Puntos esenciales	104
El entrenamiento.....	106
Práctica formal	107
Atención al respirar. Contar respiraciones.....	107
Estudiar y reflexionar acerca de las causas de nuestro bienestar y dolor.....	107
Práctica para la vida cotidiana.....	108
PARAR y cuestionar: ¿De dónde vienen el bienestar y el dolor?.....	108

Reflexionar sobre las causas del bienestar y del dolor	108
Un minuto de reflexión.....	110
Recursos complementarios	111
8. La naturaleza cambiante de las cosas	113
Introducción	113
La ilusión de estabilidad.....	115
Los problemas de proyectar estabilidad sobre lo que cambia	116
El cuerpo cambia	118
Los beneficios de conocer el cambio.....	120
Identificar el conflicto.....	121
Las consecuencias de meditar en la naturaleza cambiante de los conflictos	122
Puntos esenciales.....	123
El entrenamiento.....	124
Práctica formal	125
Atención al respirar. Contar respiraciones.....	125
La naturaleza cambiante de las cosas.....	125
La naturaleza cambiante de los conflictos.....	125
Práctica para la vida cotidiana	125
PARAR y analizar la naturaleza cambiante de las cosas.....	125
Un minuto de reflexión.....	127
Recursos complementarios	127
9. Diferentes herramientas, múltiples soluciones	129
Introducción	129
Diferentes maneras de trabajar con los conflictos	131
De la práctica a la acción.	135
Mi futuro ideal.....	138
Puntos esenciales.....	140
El entrenamiento.....	140
Práctica formal	141
Atención al respirar. Contar respiraciones.....	141

Práctica analítica	141
Práctica para la vida cotidiana.....	141
PARAR y actuar	141
Un minuto de reflexión.....	142
Integrar lo aprendido	143
Conclusión	145
Referencias	147

1

EL MAPA Y LA RUTA

INTRODUCCIÓN

Una de las palabras más trilladas pero más significativas de nuestro idioma es “felicidad”. Todos anhelamos la felicidad de una u otra manera, aunque, como decía Jean-Jacques Rousseau, para obtenerla es necesario saber qué es. Todos merecemos ser felices, y la búsqueda del bienestar es una expresión de la naturaleza básica, y está en el corazón de lo que nos distingue como seres vivos y como seres humanos.

¿Será que, en efecto, la felicidad es la meta de la vida? Quizás no nos despertamos diciendo “hoy quiero ser feliz”, pero día a día nos involucramos en todo tipo de actividades laborales, familiares, de entretenimiento, y claro, aquellas que nos demanda el cuerpo. Pero, ¿cuántas veces nos detenemos a pensar qué es lo que nos motiva a hacer o dejar de hacer todo en la vida? ¿Qué nos mueve?

Es relativamente fácil ver que ninguno entre nosotros despierta por la mañana con la aspiración de tener un dolor de cabeza, de encon-

“Cómo obtener, cómo mantener y cómo recuperar la felicidad es de hecho, para la mayor parte de los hombres y en todo momento, la razón secreta de todo lo que hacen y de todo lo que están dispuestos a soportar”.

WILLIAM JAMES

trarse con dificultades en el trabajo, de estresarse mucho o de experimentar conflictos con sus seres queridos u otras situaciones dolorosas. A lo mejor no es tan evidente que aun cuando somos personas distintas, con diversos gustos, culturas y los propios intereses varían con el tiempo, lo que impulsa cada una de nuestras acciones es el constante deseo, consciente o inconsciente, de experimentar bienestar y disminuir el dolor y la insatisfacción. Todos queremos estar bien y no queremos sufrir. Esta es una de las hipótesis fundamentales sobre la que se basa este taller. Como dijo San Agustín: “El deseo de ser feliz es esencial para el hombre. Es lo que motiva todos nuestros actos”.¹

Pese a que dedicamos la mayor parte de la vida a ir en pos del bienestar en todas sus formas, frecuentemente nos encontramos lo contrario: el malestar. Por ejemplo, nos esforzamos mucho en obtener un puesto para encontrar que cuando ya lo tenemos no nos sentimos tan satisfechos o el precio que pagamos para lograrlo ha sido muy alto para nosotros.

Buscamos la felicidad en una pareja, en un nuevo trabajo, en una ideología, en nuevas experiencias, en cuidar la imagen, en acumular cosas; hacemos mucho esfuerzo para conseguir, cuidar y no perder lo que nos hace sentir felices. Sin embargo, frecuentemente nos sentimos aburridos o frustrados o somos presas de la ansiedad, del estrés y de la abundancia de emociones que se derivan de la inseguridad por no poder obtener o perder lo que asociamos con nuestro bienestar.

Más aun, a todos nos ha pasado que queriendo estar bien, acabamos haciendo cosas que nos alejan del bienestar que buscamos y nos dejan sintiéndonos peor o más insatisfechos, culpables o simplemente confundidos y conflictuados. Por ejemplo, por proteger el trabajo podemos llegar a maltratar a los compañeros o descuidar a la familia y salud. Por cuidar la imagen estamos dispuestos a difamar a otros, o por acumular bienes ignoramos las necesidades de los demás y dañamos las relaciones laborales, de amistad o de familia.

Shantideva,² filósofo y contemplativo indio del siglo VIII, observó: “Aquellos que desean escapar del dolor, corren hacia el dolor. Animados por el genuino deseo de ser felices, y como resultado de la confusión, destruyen su propio bienestar como si se tratara de un enemigo”.

Incluso al lograr las metas y sentirnos bien, a veces albergamos una sensación de que algo falta, de que no es suficiente, de que no hemos acabado de encontrar lo que buscamos. Hay momentos de bienestar que vienen acompañados de un sabor amargo.

¹ Citado en Ricard (2003)

² Shantideva (2013).

¿A qué se debe que queremos bienestar y encontramos dolor e insatisfacción? ¿Estamos haciendo algo mal? ¿No será que estamos invirtiendo energía y talento en buscar el bienestar en el lugar equivocado?

Volcados hacia la inalcanzable tarea de intentar acomodar el mundo a la medida de expectativas y caprichos, vamos de un día a otro exigiendo a las cosas, situaciones y personas que nos hagan felices, y pensamos que todo lo positivo y adverso que nos pasa se origina en causas externas a nosotros. No reconocemos que el intermediario entre nosotros y el mundo *es la mente*. Nuestra mente interpreta y colorea cada circunstancia y tiene la capacidad de vivir cualquier situación como una fuente de bienestar o malestar. Sin embargo, rara vez nos detenemos a investigar cuál es el papel de la mente y como podemos incidir en la experiencia o en el sentido de bienestar para que éste no dependa enteramente del mundo externo.

Para resolver las preguntas que hemos planteado y saber si en efecto es posible encontrar el bienestar que buscamos y cómo hacerlo, podemos aproximarnos a nuestra situación de forma similar a la de un médico que procede a curar una enfermedad, a través de cuatro pasos:

- 1) Diagnosticar el problema.
- 2) Identificar las causas latentes.
- 3) Reconocer la posibilidad de una cura.
- 4) Establecer un tratamiento.

Así, si queremos experimentar bienestar (estar sanos) y evitar el dolor (la enfermedad), debemos tener claridad sobre:

- 1) La situación actual.
- 2) Cuáles son las causas del malestar y del bienestar que hoy experimentamos.
- 3) Evaluar la posibilidad de que nuestra situación pueda ser transformada.
- 4) Los métodos para hacerlo.

En este primer capítulo abordaremos estos cuatro puntos.

PARA REFLEXIONAR Enseñar y Aprender

1. Como maestro o directivo, ¿qué dificultades has experimentado al enseñar, trabajar con tus colegas, los estudiantes, etc.?

2. Recuerda cuando eras estudiante ¿Cuáles eran tus dificultades en la escuela?

3. Recuerda a algún maestro que hayas tenido que dejó una huella positiva en ti ¿Qué cualidades tenía?

4. ¿Cuál consideras que es tu papel como maestro?

PARA REFLEXIONAR ¿Qué es el bienestar?

1. Describe brevemente qué entiendes por bienestar.
Definición:

2. ¿Cómo reconoces el bienestar? En la siguiente tabla escribe al menos dos ejemplos de ocasiones en las que hayas experimentado bienestar y describe tu experiencia. Por el momento deja vacía la tercera columna de la tabla.

Ejemplo	¿Cómo experimentas el bienestar?	Clasificación
1. 	 	
2. 	 	

PARA REFLEXIONAR Distinguir entre bienestar externo e interno

- Regresa a la tabla anterior y en la tercera columna clasifica si los ejemplos que diste corresponden a bienestar externo o bienestar interno.
- Da un ejemplo de una ocasión en la que hayas experimentado bienestar interno.

PARA REFLEXIONAR Identificar conflictos

En esta actividad intentaremos identificar algunas dificultades que enfrentamos y sus posibles causas.

Date un momento para reflexionar acerca de dos problemas o conflictos que experimentes actualmente, uno en tu vida personal y otro en tu ámbito profesional.

Completa la siguiente tabla:

Conflicto	¿Cuál consideras que es la causa principal de este problema?	¿Cómo lidias con este conflicto?
1. 	 	
2. 	 	

PUNTOS ESENCIALES

- » ¿Qué nos motiva? La búsqueda del bienestar y disminuir el dolor. Existe una brecha entre lo que anhelamos y lo que experimentamos pues constantemente somos presas del dolor y la insatisfacción. Debemos explorar nuestra condición y si podemos hacer algo al respecto.

*“No es el peso lo que te quiebra,
sino la manera en que lo cargas”.*

LOU HOLTZ

- » Paso 1- ¿Cuál es la situación actual?

- 1) Tipos de bienestar. Existen dos tipos de bienestar³: externo e interno.

Externo: proviene de estímulos externos.

Interno: resulta del balance mental y emocional.

- 2) Tipos de malestar o dolor.

Natural: catalizado por causas externas y fuera de nuestro control.

Autogenerado: producto de la manera de interpretar lo que nos sucede.

Depende de la mente y emociones.

- » Paso 2- ¿Cuáles son las causas del malestar autogenerado y las causas del bienestar interno? 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? 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. Los pasos para hacerlo son:

- 1) Identificar el objetivo- El objetivo de este entrenamiento es

³ Aristóteles, 2013.

- disminuir la experiencia de dolor e insatisfacción y cultivar un mayor bienestar a través de conocer y entrenar a la mente.
- 2) Identificar las causas internas que favorecen y obstaculizan el objetivo. Es decir, identificar los aspectos de la mente que debemos cultivar y aquellos que debemos abandonar.
 - 3) Entrenar a la mente a través de abandonar los aspectos que nos generan sufrimiento y cultivar los aspectos que nos acercan al genuino bienestar.
- » La metodología que aplicaremos para entrenar a la mente tiene cuatro fases:
- 1) Estudiar (a través de escuchar y leer) y comprender los conceptos que sustentan el entrenamiento.
 - 2) Analizar y reflexionar mediante ejercicios, discusiones y observaciones de la vida, para relacionar lo aprendido con la propia experiencia.
 - 3) Utilizar técnicas de entrenar que consisten en integrar lo que aprendemos, a través de técnicas introspectivas que modifican el cerebro y nos facultan a hacer los cambios que queremos.
 - 4) Implementar el aprendizaje y la nueva visión del mundo en la vida misma.
- » Por técnicas de entrenamiento mental nos referimos a estrategias avaladas por la investigación científica y que se han usado en grandes empresas y organizaciones públicas en el mundo. En particular usaremos:
- 1) Técnicas diseñadas⁴ para calmar la mente y hacer de ella un instrumento confiable para ver con claridad.
 - 2) Técnicas que involucran cierto análisis para entender y aprender a relacionarnos objetiva y saludablemente con la realidad, adoptar aquellos comportamientos que nos acerquen al bienestar genuino y abandonar los que nos alejan de él.

EL ENTRENAMIENTO

Los conceptos que se abordaron en esta primera sección y cualquier entrenamiento mental, en el cual nos involucremos en el futuro, sólo surtirán efecto si los encuentras relevantes, si están sustentados en tu experiencia personal si los pones en práctica y los integras en tu vida. Por ello, el primer paso de este entrenamiento consistirá en analizar los conceptos que se abordaron en esta sección y como vincularlos con tu experiencia. En particular, te invitamos a adoptar una actitud

⁴ Brefczynski-Lewis et al. (2007)

curiosa y reflexiva hacia tu propio comportamiento, para comenzar a observar y discernir cuáles son las conductas que te alejan a ti y a los demás del bienestar que buscas.

PRÁCTICA PARA LA VIDA COTIDIANA

Conductas no constructivas para mí y para otros

Hemos comenzado a explorar las causas del sufrimiento y del bienestar. Como parte de esta exploración, te invitamos a que todos los días de una semana observes qué comportamientos te generan malestar o sufrimiento, te alejan del bienestar que buscas o no son constructivos para el bienestar de los que te rodean. Intenta dejar a un lado prejuicios, se abierto y honesto, mírate con discernimiento y registra tus conclusiones en la siguiente tabla:

Conductas que tengo que me alejan del bienestar.	Conductas que tengo que le generan malestar a otros.
<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>
<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>
<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>



UN MINUTO DE REFLEXIÓN

¿Qué fue lo más importante que aprendiste en este capítulo?

¿Qué dudas o preguntas te quedan pendientes?

Comentarios adicionales

RECURSOS COMPLEMENTARIOS

El feliz secreto para trabajar mejor

(The happy secret to better work)

Shawn Achor explica cómo el bienestar influye en la productividad y delinea algunas estrategias para cultivar el propio bienestar.

http://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work?language=es#t-162431



¿Qué piensan los bebés?

(What do babies think?)

Alison Gopnik explica cómo los bebés desde temprana edad poseen la capacidad natural de sentir empatía y una extraordinaria inteligencia y capacidad para investigar y aprender.

http://www.ted.com/talks/alison_gopnik_what_do_babies_think?language=es



La prueba del malvavisco

El video hace referencia a un experimento longitudinal que se hizo en Nueva Zelanda en la década de los 70's sobre la postergación a la gratificación. Se muestra como se llevó la prueba del malvavisco con niños de edad preescolar.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ku-ctnnwcl8>



2 ESTABLECER LA DIRECCIÓN Y EMPRENDER EL VIAJE

INTRODUCCIÓN

En la sección anterior exploramos que el bienestar y el dolor no provienen únicamente de las circunstancias externas, sino fundamentalmente de la forma en que nos relacionamos con ellas, es decir, del mundo interno. La mente y sus emociones colorean y determinan la forma en la que experimentamos, percibimos e interpretamos la realidad, y por lo tanto, cómo nos conducimos en ella. Queremos felicidad todo el tiempo pero solemos recurrentemente toparnos con su opuesto, el dolor y las dificultades. Por ello, para disminuir la brecha entre el bienestar que anhelamos y la insatisfacción que usualmente experimentamos, la propuesta es comenzar a trabajar con la mente: entrenarla.

Una analogía que se utiliza sobre la mente, es si la equiparamos con un caballo al que queremos domar. Otra imagen para entender el proceso que implica el entrenamiento mental es la de un escultor que tra-

“Tu visión sólo será clara cuando puedas mirar dentro de tu propio corazón. Aquel que mira hacia afuera, sueña; aquel que mira hacia adentro, despierta”.

CARL JUNG

baja una obra maestra. Como él o ella, primero debemos saber cómo se debe ver la pieza final. Si la vida es la obra maestra que queremos crear, hemos de comenzar por analizar la dirección que deseamos tomar y delinear el boceto de la persona en la que nos queremos convertir. Teniendo claro el boceto y la meta, esculpir la pieza implica identificar, limar y pulir todas las asperezas y defectos, para finalmente, modelar y afinar cada elemento de la escultura para embellecerla y perfeccionarla.

De manera análoga, el proceso de transformación consistirá en delinear la visión, identificar los elementos que nos alejan y nos acercan a ella y gradualmente corregir los obstáculos y cultivar las cualidades deseadas.

Para comenzar esta tarea introduciremos una técnica que nos permitirá calmar la mente para hacer de ella un instrumento funcional, una herramienta a nuestro servicio para trabajar con nosotros mismos. Conforme vamos aprendiendo a serenar la mente, experimentamos además el beneficio directo de no ser afligidos por los pensamientos. Cuando tenemos más espacio mental y más calma, podemos soltar con más facilidad el estrés y cultivar mayor bienestar. La técnica consiste en entrenar la atención a través de atender al respirar.

PARA REFLEXIONAR Visión en cuatro pasos

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 gustaría 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 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?



PUNTOS ESENCIALES

- » El primer paso en el entrenamiento mental consiste en definir nuestra dirección y sentido. Para ello podemos utilizar la Visión en cuatro pasos.
- » Las reflexiones esenciales de esto son:
 - 1) ¿Qué es lo que más desea tu corazón?
 - 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?
 - 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?
 - 4) Si tuvieras todas las cualidades externas e internas para estar completamente bien, ¿qué te encantaría ofrecer a otros y al mundo?
- » Existen factores que asociamos con el bienestar que están fuera de control. Sin embargo, existen muchas cualidades y características con las que sí podemos trabajar: las internas.
- » Sabemos que podemos transformar nuestras cualidades internas gracias a la neuroplasticidad.
- » La neuroplasticidad es la capacidad del cerebro para reconfigurarse. Aquello que experimentamos, hacemos y pensamos modifica los circuitos neuronales, la modulación de mensajeros neuroquímicos e incluso su estructura y funciones del cerebro.
- » Con el entrenamiento mental moldeamos intencional y de manera consciente la mente y el cerebro.
- » El entrenamiento mental fortalece la red de atención ejecutiva, lo cual también favorece los procesos de regulación emocional¹ y disminuye la rigidez cognitiva, aumentando la capacidad para resolver problemas²
- » El primer elemento que deseamos cultivar es una mente en calma, lo cual logramos a través de entrenar la atención.
- » ¿En qué consiste este entrenamiento de la atención? En familiarizar la mente a mantenerse presente, calma y clara, y libre de aferramiento sobre un objeto elegido. La técnica que empleamos es la atención al respirar.

¹ Davidson, 2012

² Greenberg, Reiner y Meiran, 2012

- » La instrucción básica de la atención al respirar es: mantenerse enfocado en el objeto de atención (las sensaciones del respirar en la nariz) y cada vez que la mente se distraiga, volver a enfocarse en las sensaciones del respirar.

EL ENTRENAMIENTO

Reflexionar sobre la motivación es un entrenamiento en sí mismo. A medida que nos conocemos mejor, el “boceto” de nosotros mismos se refinará y tendremos mayor claridad sobre las conductas que nos conviene abandonar y las que nos conviene adoptar. Por ello, reflexionar sobre las preguntas que trabajamos en este capítulo es un ejercicio fundamental que debemos repetir con regularidad. De hecho, a esta secuencia de reflexión la denominamos “Visión en cuatro pasos”.

En el capítulo anterior te pedimos que identificaras conductas que te generan malestar. Ahora te solicitamos que elijas un comportamiento que consideras no constructivo para ti y otro que sea dañino para otros. Una vez que hayas escogido esos dos comportamientos, trata de abandonarlos completamente y reflexiona sobre el proceso. Si logras hacerlo, con cada hábito que abandones estarás más cerca de tu visión. Si no lo consigues en un primer intento, aprenderás mucho sobre ti mismo y en los siguientes capítulos esa información será la clave para adoptar las estrategias que te permitirán lograrlo.

Finalmente, comenzaremos formalmente el cultivo de una mente en calma, por lo que introduciremos la técnica de la atención al respirar. A través de atender las sensaciones de la respiración en la punta de la nariz o en el labio superior con la mente en el presente, calma y clara, y sin aferramiento, comenzaremos a cultivar una atención funcional.

PRÁCTICA FORMAL

Visión en cuatro pasos.

Atención al respirar: las sensaciones en el área de la punta de la nariz.

Practica de 5 a 10 minutos diarios cada técnica.

PRÁCTICA PARA LA VIDA COTIDIANA

Abandonar hábitos dañinos

De los hábitos dañinos que exploraste la semana pasada, como tarea elige uno que te dañe y otro que dañe a los demás e intenta abandonarlos completamente por una semana. Si fallas en algún momento o notas dificultades, escribe qué tan fácil o difícil te resultó abandonar ese hábito. Si fue difícil, ¿qué lo hizo difícil? Escribe tus reflexiones en la siguiente tabla:

Voy a abandonar:	¿Me fue fácil o difícil?	¿Por qué?	La limitación fue:
	Muy fácil / Fácil / Difícil		Externa/ Interna
	Muy fácil / Fácil / Difícil		Externa / Interna
	Muy fácil / Fácil / Difícil		Externa / Interna
	Muy fácil / Fácil / Difícil		Externa / Interna
	Muy fácil / Fácil / Difícil		Externa / Interna



UN MINUTO DE REFLEXIÓN

¿Qué fue lo más importante que aprendiste en este capítulo?

¿Qué dudas o preguntas te quedan pendientes?

Comentarios adicionales

RECURSOS COMPLEMENTARIOS

¿Por qué somos felices?

(Why are we happy?)

Dan Gilbert, autor de *Tropezando con la felicidad*, desafía la idea de que somos desdichados si no tenemos lo que queremos. Nuestro “sistema inmunológico psicológico” nos hace sentir verdaderamente felices, incluso si las cosas no salen como lo planeado.

http://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy?language=es



3

EL MUNDO DE
LAS EMOCIONES

INTRODUCCIÓN

Las emociones son tan naturales que las damos por sentado. La idea más común que tenemos es que están fuera de nuestro campo de influencia: vivimos la manera en que nos sentimos, nuestros estados de ánimo y carácter como algo inherente e incontrolable.

No nos parece raro aprender una nueva habilidad como bailar o usar un nuevo aparato electrónico, pero cuando se trata de las emociones, más pronto que tarde nos damos por vencidos; ni siquiera concebimos la posibilidad de modificarlas ni reconocemos que la habilidad de conocerlas y regularlas es una que podemos desarrollar.

Sin embargo, esta concepción de las emociones como algo fijo, determinado y fuera de nuestro control es falsa. Las emociones son procesos influenciados por muchos factores. Así como podemos mejorar

sustancialmente nuestra capacidad de poner atención, tenemos el potencial de tener un mundo emocional más sano.

En este capítulo presentamos una introducción general a las emociones: ¿qué son?, ¿cómo se desenvuelven?, ¿cuáles son sus componentes y su papel en la vida?. Reflexionaremos sobre la pertinencia de trabajar con ellas, qué implicaría hacerlo y lo útil que es desarrollar una mayor inteligencia emocional.

En los capítulos siguientes comenzaremos por reconocer qué tipo de emociones aportan a nuestro bienestar y cuáles lo disminuyen, para poder cultivar las primeras y disminuir o transformar las segundas. Luego abordaremos con detalle los medios contemplativos para trabajar con las emociones conflictivas, disminuir el control que tienen sobre nosotros, su intensidad y recurrencia.

El camino hacia el autoconocimiento y la autorregulación es una gran aventura. Como en toda aventura, habrá partes más difíciles o lugares desconocidos que nos asustan. También habrá momentos de descubrimiento y alegría. Lo importante es la intención de recorrer el camino. Cualquier paso que demos en esa dirección nos acercará hacia nosotros y hacia el bienestar que anhelamos. “Mira hacia adentro”, decía Marco Aurelio, “dentro está la fuente de todo lo que es bueno”.

PARA REFLEXIONAR El papel de las emociones en la vida

1. Piensa en dos momentos importantes de tu vida, uno que consideres positivo y otro negativo. ¿Cómo te sentías, qué emociones viviste? ¿Fueron importantes esas emociones para tu vivencia? Explica por qué.

Evento positivo:

Evento negativo:

2. ¿Qué papel han jugado las emociones en tus relaciones personales y laborales? ¿Cómo han influido en tus decisiones y la manera en que vives tu vida? Comparte un ejemplo de esta influencia.

3. En tu experiencia, ¿las emociones, tienen alguna relación con la salud, por ejemplo con el estrés? Comparte un ejemplo personal.

4. ¿Qué tanto conoces tus emociones y patrones emocionales? ¿Cómo te relacionas con tus emociones, esto es, que haces con ellas cuando surgen?

PARA REFLEXIONAR Conocer un episodio emocional

1. Piensa en algún episodio emocional de enojo, miedo, alegría o tristeza que hayas tenido en tu vida. Para este primer ejercicio, toma algo relativamente sencillo y no un evento que haya sido muy complicado para ti. Pudiera ser algo como un susto, una irritación o una decepción menor. Tráelo a tu memoria con apertura, con discernimiento pero sin juzgarte, como un observador objetivo. Contesta las dos primeras columnas de la siguiente tabla. Por ahora deja la columna de “Fase” en blanco.

Preguntas	Respuestas	Fase
<p>Antes del surgimiento de la emoción:</p> <p>¿Cómo te sentías?</p> <p>¿Dónde y con quién estabas?</p>		
<p>¿Puedes identificar qué cosa específica fue lo que te hizo reaccionar emocionalmente? Por ejemplo, un comentario o un lugar.</p> <p>Para ti, ¿cómo aparecía el estímulo que te disparó la emoción, cómo lo viviste?</p>		

Preguntas	Respuestas	Fase
<p>Cuando surgió la emoción:</p> <p>¿Cómo te sentías?</p> <p>¿Recuerdas las sensaciones en tu cuerpo?</p> <p>¿Qué pensabas?</p> <p>¿Recuerdas cuál era tu razonamiento en ese momento?</p>		
<p>¿Cómo actuaste ante la emoción?</p> <p>¿Qué hiciste o dejaste de hacer en ese momento?</p>		
<p>Pasado el evento emocional:</p> <p>¿Cómo te sentiste?</p> <p>¿Qué consecuencias e implicaciones tuvo tu comportamiento, para ti y para otros?</p>		

2. ¿Qué tan bien consideras que lidiaste con tu emoción en ese momento? Explica por qué.

PARA REFLEXIONAR Identificar las fases de un episodio emocional

Regresa a la tabla del ejercicio anterior. En ella identificaste un episodio emocional relativamente sencillo. Si durante el ejercicio enumeraste varias emociones en la tabla, elige sólo una de ellas y haz lo siguiente:

1. Elige una emoción y, en la columna derecha intitulada Fase, identifica qué fase de la emoción crees que correspondería a cada fila de la tabla.
2. Delimita con un círculo las fases en las que te encontrabas en periodo de filtro selectivo o refractario.

MODELO DE UN EPISODIO EMOCIONAL EN CINCO FASES



Figura 1. Modelo de un episodio emocional en cinco fases. El esquema representa una línea del tiempo en donde se observan los distintos momentos de un episodio emocional. En un primer momento, del lado izquierdo, encontramos el momento anterior al episodio. Cuando el individuo se encuentra con un disparador, se desata la experiencia emocional y las conductas asociadas. Mientras la persona vive la experiencia y expresa conductas asociadas, está en un periodo refractario o de filtrado selectivo durante el cual su percepción desatiende todo menos lo que refuerza la emoción. La etapa de después del episodio consiste en sus resultados. La línea punteada esquematiza que el post-episodio influye en cómo el individuo reaccionará ante disparadores futuros.¹

¹ Adaptada de Ekman y Ekman (2016)

PARA REFLEXIONAR Inteligencia emocional en mi vida

¿Cómo crees que te ayudarían las competencias de la inteligencia emocional en tu vida? Da un ejemplo para cada una de ellas.

	¿Cómo crees que te ayudaría?. Da ejemplos concretos.
Autoconocimiento	
Autorregulación	
Motivación	
Empatía	
Habilidad social	

PUNTOS ESENCIALES

- » Las emociones son un proceso, una manera automática y particular de valorar, influenciada por el pasado evolutivo y personal, que sucede cuando sentimos que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar y se gestan cambios fisiológicos, psicológicos y conductuales para lidiar con la situación².
- » Aunque las emociones son naturales y útiles, en ocasiones, cuando son desproporcionadas en intensidad y duración a la situación, se vuelven destructivas.
- » Las emociones son cruciales para nuestra vida pero las desconocemos.
- » Al no conocer las emociones, comúnmente somos arrastrados por nuestros hábitos emocionales sin tener una medida de control sobre ellos. Esta situación puede cambiar.
- » Las emociones juegan un papel determinante en muchos ámbitos de la vida y en el desarrollo de la humanidad.
 - 1) En la biología: son imprescindibles para la supervivencia y juegan un papel más complejo en los humanos pues organizan la conducta e interacciones sociales.
 - 2) En nuestra experiencia de dolor y bienestar: son determinantes en cómo vivimos lo que nos pasa a lo largo de la vida.
 - 3) En nuestras relaciones: nos acercan o separan de otros y determinan la calidad de nuestras interacciones.
 - 4) En el desarrollo de la humanidad: son el motor primario tanto de la belleza como de las atrocidades humanas.
- » Las emociones tienen una estrecha relación con el estrés:
 - 1) El estrés es una sobre-reacción emocional, demasiado intensa o demasiado larga y que interfiere con el resto de nuestra vida.
 - 2) Lo más determinante para la aparición de la respuesta de estrés en el cuerpo es la percepción del individuo acerca de su situación.
 - 3) Las emociones alteran las partes del cerebro que rigen el estrés, impactando a través de esa vía al sistema inmune e influyendo en el desarrollo de enfermedades.
 - 4) El estrés es muy prevalente en nuestro país, particularmente en el ámbito laboral.

² (Ekman, 2012).

- » Las emociones tienen una estrecha relación con la salud:
 - 1) El afecto, la experiencia subjetiva de bienestar o malestar, influye el estado de salud del cuerpo.
 - 2) El afecto positivo protege al cuerpo del estrés y fortalece al sistema inmune mientras que el afecto negativo tiene un efecto contrario.
 - 3) El cuerpo y la mente tienen una correlación muy estrecha por lo que asumir el estado de nuestra mente puede ayudarnos a ser más saludables.
- » Aunque las emociones son cruciales, casi no las conocemos:
 - 1) La idea de educar las emociones es antigua pero su inserción en la educación contemporánea es muy reciente.
 - 2) En general no hemos recibido educación emocional, nadie nos ha enseñado cómo ser y cómo vivir juntos.
 - 3) Aunque tengamos la intención de regular las emociones, no conocemos los métodos para lograrlo.
- » Podemos educar las emociones: existen métodos para hacerlo.
- » El primer paso para educar las emociones es conocerlas. Las emociones son un proceso que puede describirse como un episodio emocional.
- » Un episodio emocional puede dividirse en 5 fases:
 - 1) Antes del episodio: el contexto personal y medio ambiente en el que aparece la emoción.
 - 2) Disparador: un estímulo que da pie a la experiencia emocional.
 - 3) Experiencia o estado: la emoción en sí misma, los cambios físicos y mentales asociados.
 - 4) Conducta: la respuesta emocional, las acciones que desata la emoción.
 - 5) Después del episodio: el resultado o impacto de nuestras acciones relacionadas con la emoción.

Las fases 3 y 4 en conjunto conforman el periodo refractario o de filtro selectivo, etapa en la que dejamos fuera toda la información que sea discordante a la emoción.
- » Las emociones son breves. Cuando recurren, pueden dar pie a estados de ánimo que a su vez pueden conformar rasgos del carácter de la persona. Estos tres siguen un gradiente, por lo que trabajar con las emociones puede ir modificando los estados de ánimo y hasta el carácter.

- » Las emociones tienen tres componentes:
 - 1) Afectivo: la experiencia fisiológica de la emoción.
 - 2) Cognitivo: la experiencia mental o psicológica.
 - 3) Conductual: lo que hacemos, nuestras intenciones de actuar y lo que decimos.
- » Estos tres componentes de la emoción tienen una correlación con cómo funciona el cerebro.
 - 1) Hay una parte evolutivamente más antigua del cerebro conocida como sistema límbico y que está asociada a la respuesta afectiva.
 - 2) La región de la neocorteza, en particular la corteza prefrontal, está más bien asociada a la respuesta cognitiva.
 - 3) Las diferentes partes del cerebro se comunican entre sí, integran nuestra experiencia de la emoción y permiten las conductas asociadas.
- » Conocer el proceso emocional nos permite entender cómo surgen y cómo se desenvuelven las emociones. Con ello podemos identificar diferentes momentos y estrategias para trabajar con ellas.
- » La inteligencia emocional es "la habilidad para monitorear las emociones propias y las de otros, discriminar entre distintas emociones y usar esa información emocional para guiar la manera de pensar y de actuar"³.
- » La inteligencia emocional se compone de 5 habilidades básicas:
 - 1) Autoconocimiento: conocimiento sobre nuestro mundo interno.
 - 2) Autorregulación: capacidad de regular los estados internos.
 - 3) Motivación: tendencias emocionales que guían la consecución de metas.
 - 4) Empatía: Conciencia de las emociones, preocupaciones y necesidades de otros.
 - 5) Habilidad Social: aptitud para generar respuestas deseables en otros.
- » La inteligencia emocional es una habilidad valiosa tanto para la vida en general como para el liderazgo.
- » Lo que distingue a los mejores líderes es su inteligencia emocional más que su coeficiente intelectual.
- » Conocer las emociones debe estar dentro del marco de la búsqueda de bienestar genuino.

³ (Salovey y Meyer, 1989).

- » Gestionar las emociones no hace que la vida pierda color, sino que podamos disfrutarla más plenamente.
- » Si cada individuo es más capaz de regular sus emociones podemos ir construyendo un mundo mejor.

EL ENTRENAMIENTO

Continúa con la práctica de la atención al respirar y observaremos nuestras emociones a lo largo del día.

Recuerda que la mente tiene ya calma y claridad naturales. Ahora vamos a usar esas cualidades con las que te has estado familiarizando para observar las emociones. Date la oportunidad de recuperar esa calma con la atención al respirar y al recapitular tu día, hazlo con la mayor apertura posible, sin juzgar lo que ves, como un observador objetivo.

Mientras más aceptamos lo que nos sucede durante la práctica, más fácil es hacerla. Así que mantén una actitud de apertura y relajación. Aun si no te puedes relajar o estás juzgándote, acepta eso también. Aceptar en sí ya es relajarse.

Durante el día te pedimos que observes cómo se desenvuelven tus emociones: haz PARAR y sólo mira. Observa qué tipo de emociones están surgiendo, si para ti son constructivas o destructivas. Puedes regresar a tu respiración y soltar la emoción para ayudarte a calmar la mente y el cuerpo.

Finalmente, te pedimos que completes la gráfica que verás abajo en donde, a grandes rasgos, vas a ubicar diferentes momentos de tu vida según cómo los viviste y cuándo.

PRÁCTICA FORMAL

Atención al respirar

Recapitular el día y observar la presencia e impacto de las emociones.

En tu práctica formal asigna primero unos minutos a la atención al respirar. Una vez que tu mente esté más calma, recapitula el día, o el día anterior, notando en particular cómo te fuiste sintiendo, procurando identificar y observar los episodios emocionales que viviste.

Comienza tu práctica generando la intención de que sea de beneficio para ti y para los que te rodean. Termínala dedicando el esfuerzo de la misma manera, para el bien propio y ajeno.

En cuanto al tiempo que dedicas a practicar, la sugerencia es que pienses cuánto es realista para ti, digamos 20 minutos. Así podrías dedicar unos 10 minutos a respirar y otros 10 minutos a la recapitulación.

Si ya te sientes cómodo con más tiempo, por supuesto puedes hacerlo más largo. Para generar un hábito de práctica lo importante es ser lo más consistente posible. Practicar a la misma hora todos los días también ayuda. Si esto no es posible, sé flexible y hazlo cuando puedas pero intenta hacerlo todos los días.

PRÁCTICA PARA LA VIDA COTIDIANA

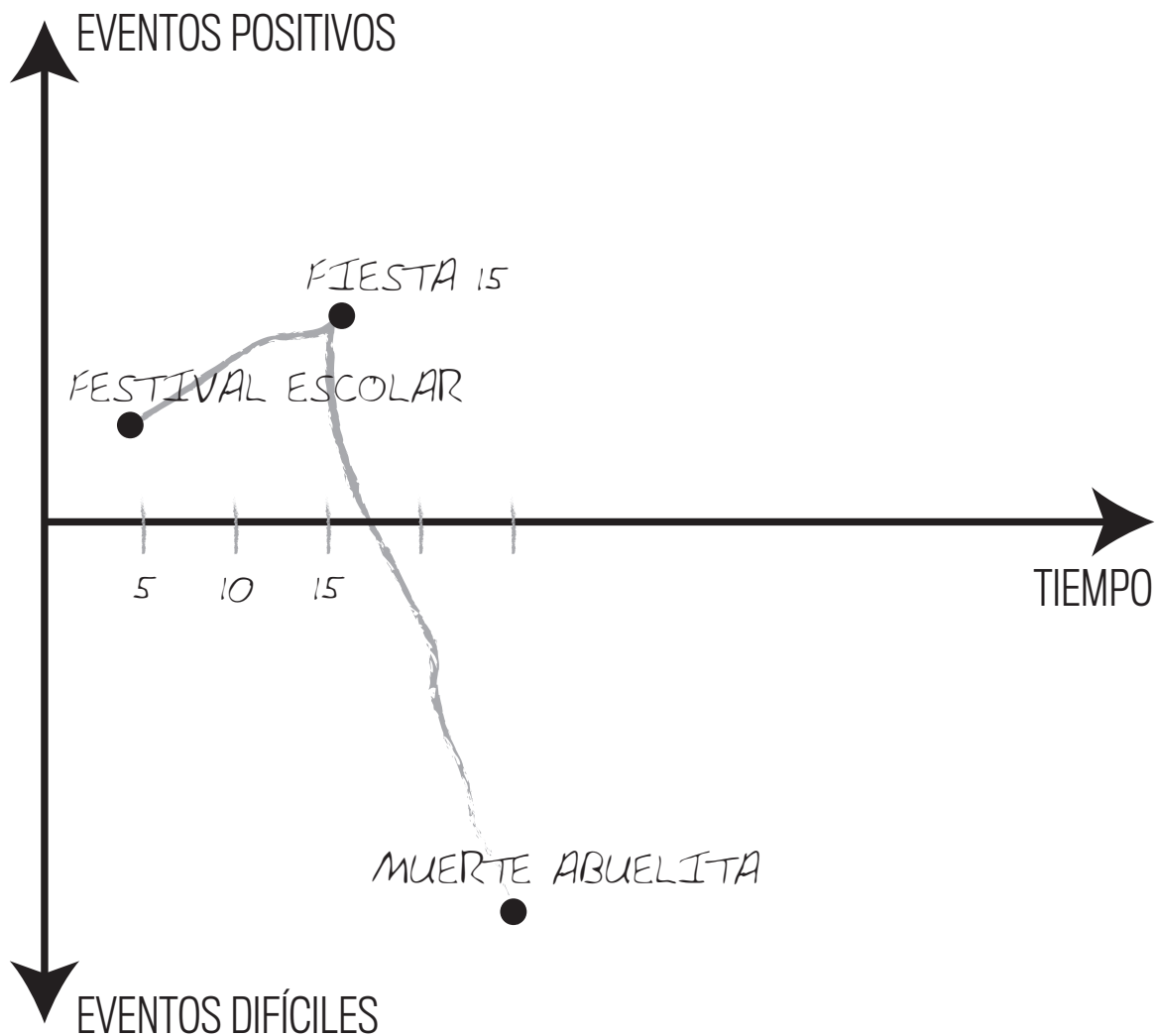
PARAR y observar ¿Qué tipo de emoción es esta?

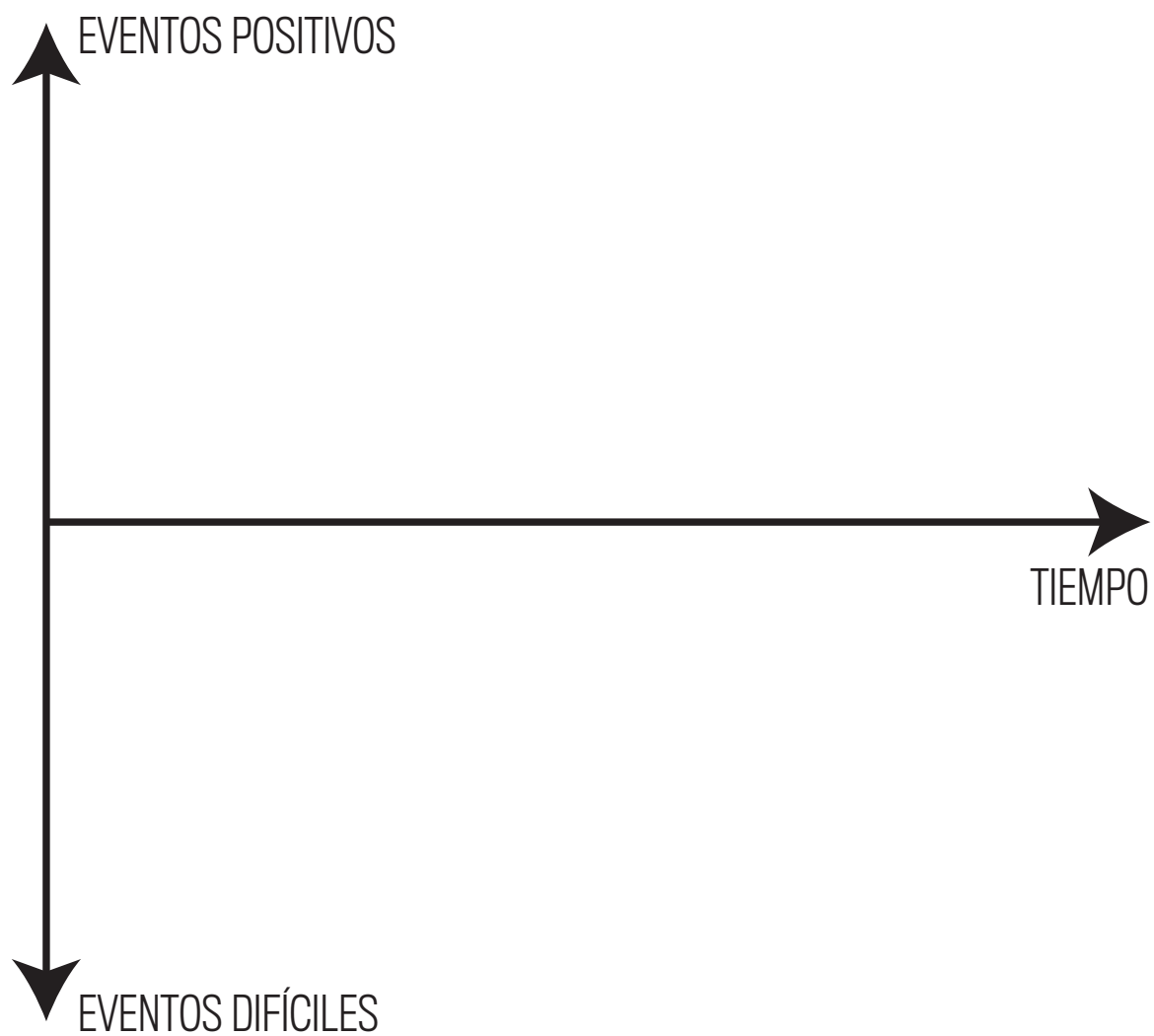
A lo largo de tu día, pon alarmas o recordatorios que te recuerden PARAR. Para: atiende al momento presente. Recuerda lo que quieres hacer: observar las emociones presentes y notar si son para ti constructivas o destructivas. Aplica la práctica: simplemente observa y discierne. Regresa: a lo que estabas haciendo antes manteniendo de manera natural una mente presente.

PARA REFLEXIONAR Línea de la vida

- 1) En la siguiente gráfica, divide la línea del tiempo en intervalos de 5 años o menos, como te sea cómodo.
 - a) Coloca un punto por cada evento de tu vida que recuerdes como significativo, ubicándolo en el tiempo y hacia arriba si lo consideras como positivo, hacia abajo si lo consideras como difícil. A cada punto puedes ponerle un título para acordarte qué graficaste.
 - b) Una vez que hayas colocado los diferentes puntos, únelos con una línea.

Sigue el siguiente ejemplo:





2) ¿Qué emociones asocias con la parte de abajo de la gráfica?

3) ¿Qué emociones asocias con la parte de arriba de la gráfica?



UN MINUTO DE REFLEXIÓN

¿Qué fue lo más importante que aprendiste en esta sesión?

¿Qué dudas o preguntas te quedan pendientes?

Comentarios adicionales:

RECURSOS COMPLEMENTARIOS



Película “Intensamente”

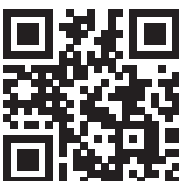
En esta película de dibujos animados para niños se explican de forma divertida algunos elementos primarios de cómo funcionan las emociones y su importancia en la vida y las relaciones. La película es muy ilustrativa y brinda un panorama simplificado pero veraz del mundo emocional ya que para su elaboración los productores consultaron a expertos en emociones, como el Dr. Paul Ekman. Es algo que puedes compartir con tu familia o disfrutar por ti mismo.



Aprender a gestionar las emociones

En este video del programa español “Redes”, Eduardo Punset entrevista a varios científicos como Richard Davidson y Daniel Goleman sobre ¿cuál es la importancia de gestionar las emociones?, ¿qué dice la ciencia al respecto?, y ¿cuál es la relación de esa capacidad con la práctica contemplativa?. En otras entrevistas se aborda la necesidad de calmar a la mente para gestionar las emociones y la importancia de la inteligencia emocional en la vida, en especial, lo vital que es un sano ambiente emocional para los niños y cómo estos deben también aprender a gestionar sus emociones para tener vidas más plenas.

<http://bit.ly/1cs4ryy>



Las emociones y el cerebro

En este video, se explica de manera muy gráfica cómo funcionan las emociones en el cerebro y la importancia de tomar conciencia de ellas.

<https://www.youtube.com/watch?v=B9Qap4ESq2Y>

4

EMOCIONES AFLICTIVAS Y CÓMO TRABAJAR CON ELLAS

INTRODUCCIÓN

La clave de la felicidad humana yace en la mente y en particular, en tener una mente en equilibrio. De la misma manera, en la mente están los obstáculos primarios a la felicidad, aquello que nos desbalancea.

Hemos revisado la importancia de las emociones en los distintos ámbitos de la vida, su papel fundamental y lo poco que las conocemos. Podemos ir distinguiendo cómo hay ciertas emociones que nos enaltecen mientras otras suelen causarnos muchos problemas.

Sin duda, lo que más nos saca de centro, el mayor obstáculo para el bienestar y la habilidad de tener una vida satisfactoria en todos sentidos, son las propensiones persistentes hacia ciertas emociones: aquellas que pueden considerarse como destructivas o aflictivas. Ta-

les emociones son los verdaderos enemigos del bienestar humano y la fuente de todas las conductas destructivas. Siendo lo que más perturba el equilibrio natural de la mente y nos aleja del bienestar, afrontar estas emociones negativas es una meta fundamental de este taller. Pero ¿qué son esas emociones aflictivas? Si en contraposición hay emociones constructivas, ¿cuáles serían?

Si queremos abandonar las emociones destructivas que nos limitan y cultivar las constructivas que nos hacen florecer, primero es importante saber cuál es cual.

Con esa finalidad abordaremos el siguiente ejercicio.

PARA REFLEXIONAR Estados emocionales aflictivos y no aflictivos

- 1. Observa la línea de la vida que trazaste de tarea y con base en esta, enlista diez emociones o más, eligiendo al menos 5 presentes en eventos positivos y 5 presentes durante eventos difíciles.

Eventos positivos	Eventos difíciles

2. Ahora clasifica las emociones que enlistaste en la Tabla 1, según las consideres como constructivas/no aflictivas o como destructivas/aflictivas. Explica por qué las categorizaste de esa manera. Deja la Tabla 2 en blanco por ahora.

Tabla 1

Tipo de emoción	Emociones	¿Por qué?
Constructiva/ No aflictiva		
Destructiva/Aflictiva		

Tabla 2

Tipo de emoción	Emociones	¿Por qué?
Constructiva/No aflictiva		
Destructiva/Aflictiva		

Discute tus listas con un compañero.

PARA REFLEXIONAR Reclasificando emociones

Revisa la tabla 1 del ejercicio de reflexión anterior, en donde clasificaste las emociones. Después de lo que hemos discutido ¿cómo agruparías ahora esas emociones? Si consideras el efecto que tienen en el largo plazo sobre ti mismo y los que te rodean, ¿moverías alguna de lugar?

En la Tabla 2 vuelve a clasificar las emociones y explica por qué las moviste de lugar.

PARA REFLEXIONAR El costo de las emociones destructivas

- 1) A través de PARAR has estado observando el efecto de las emociones destructivas en términos de cómo te hacen sentir, cómo influyen en tu interpretación de las cosas y cómo te hacen comportar. Recuerda un momento específico de la semana en el que experimentaste alguna de las aflicciones que describimos previamente y contesta las siguientes preguntas:

Aflicción mental:

- 2) ¿Cuándo surgió esa aflicción?

a) ¿Cómo te hizo sentir?

b) ¿Cómo interpretabas las cosas, cómo se veía la situación desde la perspectiva de esa aflicción?

c) ¿Qué tipo de acciones te motivó a hacer?

3) En la línea del tiempo que trazaste, identifica alguno de los peores momentos de tu vida, cuando más sufriste. En ese momento, ¿había aflicciones mentales? ¿Cuáles?

4) Recuerda alguno de los momentos donde peor te comportaste en tu vida, cuando voluntariamente hiciste algo de lo que ahora te arrepientes. ¿Había aflicciones mentales? ¿Cuáles? En ese momento, ¿qué o quién controlaba tus acciones?

PARA REFLEXIONAR ¿Podemos hacer algo al respecto?

- 1) Regresa a tu línea de la vida y ahora observa el patrón que se generó cuando uniste los diferentes eventos con una línea. ¿Qué observas? ¿Puedes ver algún cambio o variación en cómo te has sentido a lo largo de la vida? Explica tus observaciones.

- 2) Elige alguno de los eventos más positivos que graficaste, recuerda un momento en el que —por minutos quizás—te sentías pleno y feliz, gozabas de bienestar genuino. Si no puedes identificar un momento así, imagina cómo sería vivirlo. Contesta las siguientes preguntas.

a) En esos momentos, ¿había aflicciones mentales? SÍ/ NO

b) Si las había, ¿eran intensas o más bien débiles, sin mucho poder?

c) ¿Puedes identificar la presencia de alguna emoción positiva? De ser así, ¿cuál o cuáles?

d) ¿Cómo te sentías?

e) ¿Cómo percibías la situación?

f) ¿De qué manera actuabas?

- 3) Da un ejemplo de algún hábito que hayas cambiado, aunque sea por un periodo, en tu vida. Por ejemplo, si dejaste de fumar, hiciste una dieta o si modificaste alguna manera de sentirte o interpretar una relación o situación.

Discute tus respuestas con un compañero.

PUNTOS ESENCIALES

- » Las propensiones persistentes que tenemos hacia las emociones aflictivas son el mayor obstáculo para el bienestar.
- » En este taller, la distinción primaria entre las emociones y los estados mentales aflictivos y los no aflictivos no se basa en cómo se sienten sino en si son dañinos o benéficos.
 - 1) Estados aflictivos: Son aquellos estados mentales y emocionales que a corto, mediano y largo plazo merman el bienestar.
 - 2) Estados no aflictivos: Son aquellos estados mentales y emocionales que a corto, mediano y largo plazo nutren el bienestar.
- » Esta manera de clasificar las emociones en relación al bienestar:
 - 1) Se alinea con la meta del entrenamiento, buscar bienestar.
 - 2) Se basa en el reconocer el anhelo básico de todos los seres humanos y da una plataforma común de entendimiento.
- » Que una emoción sea desagradable no la hace necesariamente aflictiva, aunque a veces se sobrelapan. Que sea agradable tampoco la hace positiva.
- » Todas las emociones tienen un aspecto dual: tienen un sentido evolutivo y utilidad pero se tornan aflictivas cuando su intensidad es desproporcionada en relación a la situación.
 - 1) Es el caso de emociones como apego y deseo, enojo, miedo, duda, vergüenza, tristeza, competitividad y ego.
- » Todas las emociones destructivas tienen rasgos comunes.
 - 1) Generan malestar: cuando están presentes, nos hacen sentir incómodos y perturbados.
 - 2) Distorsionan la percepción: estrechan nuestra perspectiva

- y nos quitan la capacidad de discernir. Exageran.
- 3) Reducen nuestro repertorio de pensamiento y acción: al estar presentes guían nuestro comportamiento, impulsándonos a acciones desafortunadas y lamentables.
- » Las emociones aflictivas se pueden agrupar por familias:
- 1) *Familia del enojo*: la caracteriza una repulsión exagerada hacia las personas, objetos o circunstancias. Ejemplos: irritación, ira, odio, enemistad, malicia.
 - 2) *Familia del apego*: la caracteriza un sentido exagerado de atracción hacia las personas, objetos o circunstancias. Ejemplos: avaricia, lujuria, deseo obsesivo y ansia.
 - 3) *Otras familias principales: envidia, orgullo y duda*. Éstas involucran una mezcla de atracción excesiva, por un lado y, por otro, una repulsión excesiva. Ejemplos: celos, competitividad; arrogancia, prejuicio y vergüenza excesiva; ansiedad y culpa obsesiva.
- » Es necesario reconocer plenamente las desventajas y el dolor de las aflicciones para generar entusiasmo y determinación para afrontarlas.
- » Las emociones aflictivas tienen muchas desventajas:
- 1) Afectivamente nos quitan paz interior, nos hacen sentir ansiosos e inseguros, insatisfechos y aislados. Son dolorosas.
 - 2) Cognitivamente exageran y distorsionan la realidad que percibimos.
 - 3) En cuanto a la conducta, nos hacen comportarnos de maneras que nos dañan y lastiman a quienes nos rodean.
- » Las aflicciones dejan secuelas:
- 1) Nos hacen actuar de maneras lamentables.
 - 2) Generan hábitos emocionales que nos facilitan repetirlas.
 - 3) Nos descolocan a diario.
 - 4) Afectan nuestra salud y relaciones.
 - 5) Socavan el bienestar social.
- » Podemos hacer algo con las emociones aflictivas, que como la enfermedad, son naturales pero merecen ser contenidas y remediadas.
- » Las emociones aflictivas tienen causas. Si removemos sus causas y eliminamos el poder habitual que tienen, podemos evitar que nos controlen y disminuir su recurrencia, duración e intensidad.
- » Las causas de las aflicciones son:
- 1) La mente, cómo interpretamos las cosas. Es la causa primaria.
 - 2) La insatisfacción, que es un descontento continuo, como ruido de fondo de malestar emocional.
 - 3) La confusión.

- 4) Culpar al mundo de nuestra felicidad o dolor.
- 5) Identificar nuestras interpretaciones con la realidad.
- 6) No ver las cosas como son.
- 7) Atribuirles características que no tienen.
- » Tenemos una tendencia habitual a las aflicciones porque:
 - 1) Estamos familiarizados con estas expresiones de la confusión y nos identificamos con ellas.
 - 2) Nadie nos ha enseñado a conocer y gestionar las emociones.
- » Tenemos la capacidad de mejorar. Si revisamos las evidencias, podemos llegar a la certeza de que podemos cambiar porque:
 - 1) Las emociones aflictivas, como todas las emociones, son procesos cambiantes.
 - 2) Tenemos el potencial de estar libres de aflicciones, todos hemos experimentado momentos de felicidad genuina.
 - 3) La felicidad que sentimos se deriva de la ausencia de aflicciones y no depende de factores externos.
 - 4) Todos hemos podido cambiar hábitos de conducta y emocionales o de interpretación.
 - 5) Cambiamos todo el tiempo pero es posible incidir en ese cambio.
- » Además de que podemos estar libres de aflicciones, tenemos emociones constructivas que:
 - 1) Contribuyen a nuestro bienestar.
 - 2) Nos ayudan a ver la realidad más objetivamente.
 - 3) Amplían nuestro repertorio de acción y pensamiento, y nos permiten construir un acervo de recursos personales.
 - 4) Pueden salirse de balance y tornarse en destructivas.
 - 5) Se pueden agrupar en familias contrapuestas a las de las emociones aflictivas: para enojo, paciencia; para apego, desapego; para envidia, regocijo; para el ego inflado, un sentido sano de ego; para la duda, la confianza.
- » Hay mucho que hacer por mejorar nuestra “condición emocional”.
- » Es importante entender cómo trabajar con las emociones:
 - 1) Darle rienda suelta a las aflicciones no la resuelve, las agrava.
 - 2) Trabajar con las emociones no quiere decir suprimirlas pues esto puede tener efectos contraproducentes e intensificarlas.
 - 3) Lo que queremos lograr no es deshacernos de ellas sino:
 - Que no nos controlen.
 - Disminuir su recurrencia, intensidad y duración.

- » Para trabajar con las aflicciones usaremos tres estrategias:
 - 1) Adoptar una postura de cautela y oposición: estar atentos a su surgimiento y determinarnos a afrontarlas. Es la primera línea de defensa.
 - 2) Autoconocimiento: hacernos conscientes de las emociones con la finalidad de que ya no nos controlen. Conocer las emociones resuelve la mitad del problema que nos generan.
 - 3) Autorregulación: regular las emociones para disminuir su fuerza, recurrencia y duración. Se hará de tres maneras:
 - Dejar ir la emoción: abandonarlas a través de entender que duelen y son inútiles.
 - Aplicar un antídoto: contrarrestarlas a través de oponerlas con un estado mental antitético.
 - Cultivar estados mentales positivos y sanos: transformarlas, usarlas como medios para cultivar el bienestar.
- » No llegaremos al bienestar interno cambiando al mundo o evitando sentir emociones aflictivas. Lo haremos a través de entrenar a la mente. Con ello nos protegemos del sufrimiento de las aflicciones y estamos mejor preparados para lidiar con los altibajos naturales del vivir.

La mejor protección para nuestra mente es conocer y regular nuestro mundo interno.



EL ENTRENAMIENTO

En esta sesión abordamos lo importante que es trabajar con nuestras aflicciones mentales. Generamos la determinación de hacernos responsables de ellas viendo los estragos que generan en nosotros y en los demás y lo valioso que sería poder gestionarlas de otra manera. Nos recordamos que tenemos el potencial para hacerlo y delineamos los métodos para lograrlo. Ahora es sólo cuestión de aplicarlos.

Para adentrarnos al entrenamiento, procuraremos sostener una actitud de cautela y estar alertas al surgimiento de las aflicciones mentales. Al presentarse, lo que vamos a hacer con ellas es intentar que no nos controlen.

Como práctica formal es importante que continúes practicando la atención al respirar. Además de esto, recapitula tu día y reflexiona acerca de los temas cubiertos en esta sesión: las desventajas de las aflic-

ciones, las ventajas de trabajar con ellas y el potencial que tienes para lograrlo.

En la práctica para la vida cotidiana, el énfasis estará en adoptar una postura general de cautela ante las aflicciones. Cuando surjan, intenta impedir que te controlen usando los medios que tengas a tu alcance.

PRÁCTICA FORMAL

Practica entre 15 y 20 minutos diarios, designando un tiempo para cada una de las siguientes prácticas:

Atención al respirar

Recapitular el día y observar las desventajas de las aflicciones, las ventajas de poderlas regular y recordar el potencial que tenemos para lograrlo.

Recapitula tu día y cuando notes que haya surgido una emoción destructiva, observa:

- 1) Los efectos perjudiciales que haya tenido sobre ti y sobre los que te rodean.
- 2) ¿Cuál sería la ventaja de que esta emoción no te controlara?
- 3) Imagina de qué otra manera podrías lidiar con esa situación y otras similares, sin aflicciones.

Recuerda que la recapitulación es una manera de autoconocimiento y que la idea es que nos aproximemos a lo que recordamos con la mayor apertura, con atención pero con gentileza: intentamos vernos con nitidez, como un científico que objetivamente va observando su objeto de estudio, pero sin prejuicios y sin adelantar conclusiones o juicios de valor.

Simplemente usamos nuestra inteligencia natural e intentamos obtener datos útiles que nos ayuden a balancear la mente y llegar a alguna conclusión. Con este análisis, queremos concluir que es menester ser cautelosos con nuestras aflicciones a través de revisar sus desventajas, las ventajas de modularlas y potencial que tenemos de hacerlo. Sin embargo, la idea es que esta conclusión surja de tu propia observación y no como una imposición *a priori*.

PRÁCTICA PARA LA VIDA COTIDIANA

- Una postura de cautela y evitar que las emociones nos controlen

Durante esta semana procura estar alerta y sostener una postura de cautela en relación a tus emociones aflictivas. En el momento que notes la presencia de cualquier aflicción, intenta evitar que te controle.



UN MINUTO DE REFLEXIÓN

¿Qué fue lo más importante que aprendiste en esta sesión?

¿Qué dudas o preguntas te quedan pendientes?

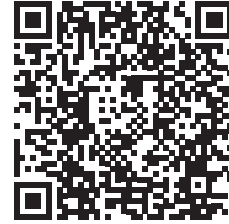
Comentarios adicionales:

RECURSOS COMPLEMENTARIOS

Psicología Positiva

En una interesante plática subtitulada, el Dr. Martin Seligman describe los principios de la psicología positiva y aborda qué quiere decir tener diferentes tipos de vidas felices: una de placer, una buena vida y una vida significativa y de qué manera estas aproximaciones se relacionan con el bienestar. Además, comparte cómo podemos construir mayor bienestar a través de actividades sencillas.

<https://www.youtube.com/watch?v=tc2tk5Ng5Ls>

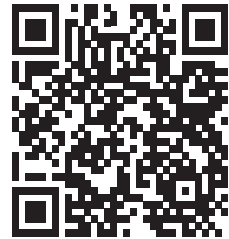


La dama del 6

(The lady in number 6)

Hermosa e inspiradora historia de optimismo de la sobreviviente más vieja del holocausto: Alice Herz-Sommer. En esta cápsula se retrata su vida y manera de pensar, su amor por la música y lo que hace que vea toda la vida, hasta lo malo, como bello. Una muestra fehaciente del poder de no culpar al mundo de nuestras penas. Con subtítulos en español.

<https://www.youtube.com/watch?v=G1pGoZmYjfg>



Familias de emociones y estados mentales aflictivos

Familia	Qué la caracteriza	Ejemplos de emociones o estados mentales en esa familia	Rasgos comunes a todas las familias	Emociones constructivas opuestas
Enojo	Una repulsión exagerada hacia su objeto	Odio, enemistad y malicia	Socavan el bienestar a través de: - Generar malestar	Amor y compasión
Apego	Una atracción exagerada hacia su objeto	Avaricia, lujuria, ansia		Desapego y ecuanimidad
Envidia	Mezcla de una repulsión excesiva por un lado y atracción excesiva por el otro	Celos, competitividad	-Distorsionar nuestra percepción	Regocijo
Orgullo		Arrogancia, prejuicio, vergüenza excesiva	-Reducir nuestro repertorio de pensamiento y acción	Sano sentido de ego
Duda		Ansiedad, culpa obsesiva		Confianza

5 LA IMPORTANCIA DE ENTRENAR LA ATENCIÓN

INTRODUCCIÓN

Todos sabemos que una vida saludable contribuye a nuestro bienestar. ¿Qué hay de una mente saludable? En la unidad anterior exploramos ese tema y concluimos que de hecho las causas principales del bienestar y del sufrimiento están en la mente. En pos del bienestar pasamos la vida tratando de cambiar al mundo, pero rara vez tratamos de mejorar aquello que lo interpreta, le da sentido y dirige nuestra conducta: la mente. Una mente sin entrenar es usualmente dominada por disfunciones que nublan nuestro discernimiento y nos generan malestar. La propuesta de este taller es darte herramientas de entrenamiento mental para corregir esos aspectos disfuncionales de la mente y cultivar sus cualidades saludables: cultivar una mente en equilibrio capaz de estar en calma, que ve y discierne con claridad, y un corazón cálido y abierto que nos permite experimentar genuino bienestar y extenderlo a los demás. ¿Por dónde empezar?

El primer paso en el entrenamiento es calmar a la mente a través de equilibrar nuestra atención. De nuestra atención depende nuestra interpretación y experiencia de la realidad y cómo nos conducimos en ella. Sólo aquello a lo que atendemos se vuelve real y relevante para nosotros, mientras que aquello que escapa a nuestra atención queda fuera de nuestro mundo.

Actualmente nuestra atención está fuera de balance. Nos conducimos por el mundo con una mente distraída, confusa y reactiva, como si cabalgáramos sobre un caballo fuera de control: son nuestros hábitos e impulsos los regentes de nuestra conducta. Mientras navegamos por las experiencias en piloto automático, lo que escapa a nuestra conciencia es nuestra propia vida y la capacidad de ejercer nuestra libertad.

Sin embargo, a través del entrenamiento podemos hacer de nuestra atención una herramienta increíblemente poderosa. Una atención en balance es como un telescopio estable y bien enfocado que nos permite observar la realidad con objetividad y precisión. Una mente serena y libre de aferramiento manifiesta bienestar, ligereza y agilidad, y es el fundamento para cultivar claridad que discierne, un corazón bondadoso y la capacidad de dirigirnos hacia nuestras metas.

Cómo balancear la atención será el tema principal de esta unidad. Para involucrarnos en este entrenamiento, como en cualquier otro, es preciso que estemos motivados a hacerlo. Mientras mayor sea nuestra convicción sobre la importancia de esta empresa, más fuerte será nuestra motivación para llevarla a cabo. Para generar esa convicción que nos motive, comenzaremos por indagar cuáles son las disfunciones de la atención y cuál es el costo que tienen en nuestras vidas. Después exploraremos las características de una atención en balance, sus beneficios y qué evidencia tenemos de que en efecto podemos cultivar una atención mucho más funcional. Finalmente, abordaremos los principios generales del entrenamiento de la atención y cómo se aplican en la técnica de la atención al respirar. Así, esperamos que al final de esta sección cuentes con suficientes argumentos para entender la importancia de entrenar la atención, conozcas los principios básicos del entrenamiento y estés listo para involucrarte en el mismo.

PARA REFLEXIONAR ¿Cómo influyen los desbalances de la atención en nuestra vida?

1. ¿Qué problemas crees que la distracción, la falta de calma y claridad y la fijación traen a tu vida? Da tres ejemplos:

2. Durante la semana identificaste situaciones en las que tu atención estaba desbalanceada. Recuerda uno de esos momentos y describe brevemente la situación en la que te encontrabas. ¿Dónde estabas? ¿Qué hacías?

3. ¿Qué tipo(s) de desbalance(s) experimentaste? ¿Distracción, falta de calma y claridad, fijación o algún otro?

Describe cómo esos desbalances afectaron tu percepción o interpretación de lo que sucedía, tu experiencia del evento y la forma en que reaccionaste:

PERCEPCIÓN
¿Cómo percibías o
interpretabas lo que
sucedió?

EXPERIENCIA ¿Cómo te sentías?	<hr/> <hr/> <hr/>
CONDUCTA ¿Cómo actuaste? ¿Qué consecuencias tuvo tu atención desbalanceada?	<hr/> <hr/> <hr/>

4. ¿Con qué frecuencia experimentas desbalances de la atención en tu vida cotidiana?

PARA REFLEXIONAR ¡Atención!

1. Recuerda algún momento en que hiciste algo desafortunado o algo de lo cual te arrepientes. ¿Puedes identificar en qué momento cometiste el error? ¿Cómo era tu atención? ¿Hubo alguna distracción, agitación, falta de claridad o fijación?

2. Piensa en algún momento en que experimentaste malestar. ¿Estaba presente alguno de los desbalances? Describe la situación y cómo la afectó el estado de tu atención.

PARA REFLEXIONAR Atención en balance

Recuerda un momento en que tu atención estaba en balance y responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué aspectos de una atención en equilibrio estaban presentes?

2. ¿Cómo percibías las circunstancias y a ti mismo?

3. ¿Cómo te sentías?

4. ¿Cómo se reflejaba ese estado mental en tus acciones?

PUNTOS ESENCIALES

- » Una atención fuera de balance experimenta: distracción, falta de calma y claridad, y fijación.
- » Las desventajas de una atención disfuncional son:
 - 1) Nuestra mente es como un chango loco, que se obsesiona, se confunde, exagera e inventa historias. El problema es que nosotros le hacemos caso como si fuera nuestro jefe o nos peleamos con él, como si fuera un enemigo.
 - 2) En consecuencia creamos problemas donde no necesariamente los hay, sentimos estrés, somos infelices y disminuye nuestra productividad.
 - 3) Percibimos limitadamente, nos genera dolor y nos resta libertad.
- » Fomentan la calma, quietud y reflexión, elementos que construyen las condiciones necesarias para la auto-exploración y subsecuentemente el autoconocimiento.
- » Una atención en balance se caracteriza por estar: presente, calma y clara y libre de fijación.
- » Los beneficios de una atención en balance son:
 - 1) Nuestra mente es una herramienta funcional y un aliado poderoso, como un elefante perfectamente entrenado.
 - 2) Como consecuencia podemos enfrentar lo que nos sucede con calma y objetividad para tomar decisiones conscientes sobre nuestra conducta. Además, se reduce el estrés, experimentamos bienestar y aumenta nuestra productividad.
 - 3) Percibimos con objetividad y claridad, experimentamos el bienestar natural de una mente calma y tenemos una ventana de oportunidad para ejercer nuestra libertad.

Desbalances de la atención	Las cualidades de una atención en balance
Distracción	Presente
Falta de calma y claridad (con sopor y agitación)	Calma y claridad
Fijación o aferramiento	Sin fijación
Las desventajas de una atención desbalanceada	Beneficios de una atención en balance
La mente de chango	Domar a la mente
Creamos problemas donde no los hay	Un espacio de oportunidad
Estrés	Reducir el estrés
Una mente distraída es una mente infeliz	Bienestar
Baja productividad	Mayor productividad

- » ¿Es posible balancear a la mente? Sí. Las razones son: 1) La mente tiene la capacidad natural de manifestar las cualidades de una atención en balance; 2) la atención es una habilidad que se puede entrenar.
- » Contamos con evidencia científica sobre la importancia de la atención en nuestras vidas, nuestro potencial para entrenarla y los efectos positivos del entrenamiento.
- » ¿En qué consiste el entrenamiento? Usamos técnicas que nos permiten equilibrar la atención a través de permitirle que descanse en un objeto a contemplar, y de regularla con la recolección y la introspección.
 - 1) Recolección. Nos permite sostener la atención en el objeto a observar con las cualidades de una atención en balance. Nos recuerda qué tenemos que hacer en la práctica.
 - 2) Introspección. Nos permite monitorear el estado de nuestra mente y de nuestro cuerpo. Cuando hemos dejado de cultivar las cualidades que deseamos podemos darnos cuenta y corregir el rumbo.
- » La técnica principal de entrenamiento de la atención que abordaremos en este módulo es la atención al respirar.



EL ENTRENAMIENTO

Para generar la determinación de entrenar nuestra atención debemos tener certeza sobre todas las desventajas de una atención desbalanceada, los beneficios de una atención en equilibrio y nuestro potencial para cultivarla. Por ello, te recomendamos reflexionar sobre el contenido de esta sesión, y para aterrizarlo en tu experiencia, te pediremos que observes el rol que juegan los desbalances de la atención en tu vida cotidiana.

Ahora que hemos definido con mayor claridad esos desbalances podrás identificarlos mejor, en particular en los momentos en que experimentes algún conflicto o malestar o caigas en una conducta desafortunada. Esto es de gran importancia, pues la motivación para practicar es algo que se construye día a día y sólo cobra fuerza cuando podemos ver la importancia del entrenamiento en nuestra vida.

Una vez que generamos la determinación de practicar, la forma en que abordamos el entrenamiento es con una actitud suave, con el cuerpo y la mente relajados. Si practicamos con mucha tensión la mente tiende a agitarse más y nos agotamos. Continúa con tu entrenamiento

en la atención realizando la práctica de la atención al respirar con una actitud suave y amigable hacia tu mente.

PRÁCTICA FORMAL

Atención al respirar. Contar respiraciones

Practica entre 10 y 15 minutos diarios.

PRÁCTICA PARA LA VIDA COTIDIANA

La atención y nuestras dificultades

Observa cuando experimentas dificultades, conflictos, malestar o haces algo desafortunado o de lo que después te arrepientes. Por ejemplo, cuando olvidas algo, cuando no logras abandonar los hábitos dañinos con los que estás trabajando, cuando fuiste ineficiente o tienes alguna pelea, etcétera.

Observa cuál era el estado de tu atención en ese momento. ¿Experimentabas algún desbalance? ¿Cuál(es)? Escribe al menos dos ejemplos:



UN MINUTO DE REFLEXIÓN

¿Qué fue lo más importante que aprendiste en este capítulo?

¿Qué dudas o preguntas te quedan pendientes?

Comentarios adicionales:

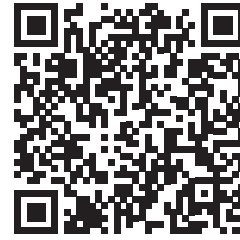
RECURSOS COMPLEMENTARIOS

¿Quieres ser feliz? Permanece en el momento presente.

(Want to be happier? Stay in the moment.)

Matt Killingsworth explica la relación entre el soñar despiertos, la atención y nuestra experiencia de felicidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qy5A8dVYU3k&list=PLUmNW-CIbivw1g-gBLCWVOTmP-Z1GdgVwa>





CÓMO ENTRENAR LA ATENCIÓN

INTRODUCCIÓN

En la sección anterior exploramos las múltiples dimensiones en que la atención determina nuestra percepción, experiencia y conducta. Reflexionamos sobre los problemas que nos ocasionan las disfunciones de la atención, y durante la semana la práctica en casa fue continuar la exploración. También, ya examinamos los beneficios de una atención balanceada y analizamos las evidencias sobre el potencial que tenemos para entrenarla. Finalmente, definimos los principios esenciales del entrenamiento y cómo se aplican en la técnica de la atención al respirar. A través de esta indagación, muchos de nosotros habremos generado la motivación de empezar a practicar. Sin embargo, cuando comenzamos el entrenamiento es natural enfrentarnos con obstáculos. El primero es que para la mayoría de las personas es difícil incluir el entrenamiento en la rutina cotidiana.

Al igual que cuando comenzamos a hacer ejercicio o empezamos una dieta, si no estamos del todo convencidos de los beneficios de esa actividad, no haremos el esfuerzo de hacerla o la abandonaremos a la primera dificultad. Análogamente, para entrenar la atención debemos convencernos de la importancia del entrenamiento y buscar estrategias que nos ayuden a mantener nuestra nueva disciplina día con día. Para ello es esencial aprender a ver de primera mano las dificultades internas que obstaculizan nuestro progreso, generar confianza en la práctica y la determinación de llevarla a cabo. Si lo hacemos, generaremos la convicción personal y la autodisciplina para entrenarnos con diligencia. No hay mejor incentivo para hacer algo que el que nace de nosotros mismos. Y no hay evidencia más contundente que la que viene de nuestra propia experiencia. Por ello, a continuación exploraremos por qué posponemos nuestra práctica, cuáles son nuestras dificultades y qué podemos hacer al respecto.

Una vez involucrados en el entrenamiento, es crucial identificar y fortalecer los factores mentales de la recolección y la introspección, por lo que en seguida indagaremos también sobre cuáles son las funciones de estos factores mentales y cómo identificarlos en el contexto de la práctica de la atención al respirar.

Como el objetivo principal del entrenamiento mental es ayudarnos a convertirnos en seres humanos con más calma, empatía y claridad, por lo que es fundamental extender nuestro entrenamiento a todos los ámbitos de la vida. Como un primer paso en esa dirección, introduciremos la técnica de PARAR y cómo se aplica al entrenamiento de la atención como práctica para la vida cotidiana.

PARA REFLEXIONAR

Las desventajas de las disfunciones de la atención, las ventajas de una atención en balance y el potencial de entrenar la atención

1. Toma un tiempo para reflexionar en la relación entre momentos de malestar y la calidad de nuestra atención. ¿Qué conflictos y malestar te han generado las disfunciones? Identifica tres ejemplos y escríbelos en la fila de “desventajas” de la siguiente tabla.

Reflexiona y recuerda ventajas, beneficios o momentos de bienestar que has experimentado gracias a que tu atención estaba en balance. O bien, imagina cómo podrías beneficiarte de traer a todas tus actividades cotidianas e interacciones una mente presente, serena y clara como un lago en calma. Identifica tres beneficios de tener una atención en balance y escríbelos en la fila de “ventajas”.

Desventajas	<div>1. <div></div></div> <div>2. <div></div></div> <div>3. <div></div></div>
Ventajas	<div>1. <div></div></div> <div>2. <div></div></div> <div>3. <div></div></div>

2. Hemos mencionado que como cualquier otra habilidad, la atención se puede entrenar. ¿Qué evidencia tienes de esto? ¿Tienes alguna evidencia de que tu atención no se puede entrenar? Explica tus respuestas.

3. Practica la atención al respirar por cinco o diez minutos. ¿Notaste alguna diferencia en tu práctica al haber reflexionado sobre el valor de hacerlo? Explica.

Compara y comenta tus respuestas con un compañero.

PARA REFLEXIONAR ¿Cómo identificar la recolección y la introspección?

1. Escribe en tus propias palabras cómo defines:

Recolección:

Introspección:

2. Practica unos minutos la atención al respirar contando ciclos de tres, cinco o siete respiraciones. ¿Cuándo aplicaste la recolección y la introspección durante tu práctica? Describe.

Apliqué la recolección cuando:

Apliqué la introspección cuando:

3. Recuerda algún problema laboral o conflicto interpersonal. ¿Cómo hubiera cambiado la situación si en ese momento hubieras tenido recolección e introspección?

La recolección me hubiera permitido:

La introspección me hubiera permitido:



Figura 2. Entrenar la atención a lo largo de todo el día.
La figura ilustra cómo practicar a lo largo del día. Comienza y termina tu día con una sesión de práctica formal. Por la mañana establece tu motivación, practica unos minutos la atención al respirar y determínate a practicar a lo largo del día. En tus actividades cotidianas practica PARAR. Antes de ir a dormir calma tu mente con la atención al respirar y recapitula tu día.

PARA
ATIENDE
RECUERDA
APLICA
REGRESA

Haz una pausa en tus actividades.

Al momento presente. Tu entorno y cómo está tu mente y emociones.

Lo que deseas practicar, explorar, hacer o dejar de hacer.

Lo que te propusiste practicar, explorar, hacer o dejar de hacer.

A la actividad que estabas realizando con una mente más serena y clara.

PUNTOS ESENCIALES

- » El primer obstáculo que enfrentamos en el entrenamiento es la dificultad de empezar a practicar.
- » Las dificultades específicas que nos impiden sentarnos a practicar se pueden clasificar de la siguiente manera:
 - 1) *Pereza*. Nos sentimos cansados y preferimos relajarnos, descansar viendo una película o hasta dormir, en vez de sentarnos a practicar la atención al respirar.
 - 2) *Sentido de ocupación con otras prioridades*. Nuestro día está repleto de actividades y sentimos que no tenemos tiempo para el entrenamiento mental.
 - 3) *Desánimo o desinterés*. Sentimos que la práctica es difícil o que otros pueden hacerlo pero no nosotros.
- » La falta de entusiasmo, determinación y confianza son las verdaderas limitaciones que nos impiden poner en práctica el entrenamiento y convertirlo en una prioridad en nuestro día.
- » ¿Qué podemos hacer para generar entusiasmo, determinación y confianza respecto al entrenamiento? Tenemos que reflexionar y entender:
 - 1) Las desventajas de los desbalances de la atención.
 - 2) Las ventajas o beneficios de una atención en balance.
 - 3) El potencial de entrenar la atención.
- » ¿Cuáles son los dos factores mentales que son indispensables en nuestro entrenamiento y cuáles son sus funciones?
 - 1) *Recolección*: tiene como función mantener nuestra atención en el objeto elegido y recordar aquello que queremos hacer.
 - 2) *Introspección*: nos permite observar nuestros estados mentales y emocionales, así como nuestro comportamiento
- » Para lograr que el entrenamiento mental permee nuestras actividades diarias hay que realizar: A) la práctica formal contemplativa y B) la práctica para la vida cotidiana.
- » En la vida diaria también hay que fortalecer la recolección y la introspección.
 - 1) La recolección nos permite hacer lo que nos proponemos sin olvidar qué estamos haciendo e irnos a otra cosa.
 - 2) La introspección nos permite observar nuestros estados mentales y emocionales, así como nuestro comportamiento.

- » ¿Qué tenemos que hacer para aplicar lo que hemos aprendido a la vida cotidiana?
 - 1) *Generar claridad.* Identificar nuestro objetivo, qué queremos hacer o cultivar, es decir, sobre qué vamos a trabajar a lo largo de día, es la base del entrenamiento.
 - 2) *Familiarizar a la mente.* Una vez que tenemos certeza sobre algo y lo queremos integrar en nuestra vida, entonces el entrenamiento en la vida diaria puede tener como objetivo principal recordar, aplicar y familiarizarnos con aquello que deseamos hacer.
- » La estrategia que podemos utilizar para integrar el entrenamiento a la vida cotidiana es la siguiente:
 - 1) *Establece tu dirección.* Comienza tu día con una breve reflexión sobre cuáles son las desventajas de tener una atención disfuncional, las ventajas de una atención en balance y tu potencial de entrenar la atención.
 - 2) *Practica* entre diez y quince minutos la atención al respirar.
 - 3) *Determinate a aplicar el entrenamiento* de la atención a lo largo de tu vida, a través de PARAR.
 - 4) *Practica PARAR* varias veces al día por tiempos breves.
 - 5) *Concluye* tu día con una sesión de la atención al respirar y recapitula si lograste PARAR en el día y qué aprendiste en tu práctica

EL ENTRENAMIENTO

Continúa explorando la técnica de la recolección de respirar y cómo integrar el entrenamiento de la atención en nuestra vida cotidiana. Te recomendamos reflexionar todos los días sobre las desventajas y conflictos que generan en tu vida los desbalances de la atención, pensar en las ventajas de una atención en balance y de tu potencial para entrenarla. Esto te ayudará a generar el entusiasmo necesario para involucrarte en el entrenamiento tanto formal como en la vida cotidiana.

A lo largo del día practica PARAR. En la última sección de este capítulo te explicamos cómo integrar el entrenamiento de la atención en tu vida a través de PARAR. Te recomendamos aplicar esta técnica para 1) encontrar ejemplos y evidencia empírica del impacto de los desbalances (y balances) de la atención en tu vida, y 2) para familiarizar a tu mente a lo largo del día con las cualidades de una atención en balance.

Finalmente, te pediremos que durante tus sesiones formales de práctica observes qué te dificulta mantener tu mente presente, con calma y claridad y libre de aferramiento en las sensaciones de la respiración. Esta información la usaremos como punto de partida para explorar los siguientes obstáculos al cultivo de la atención y cómo superarlos.

PRÁCTICA FORMAL

Atención al respirar

Practica entre 10 y 15 minutos diarios.

Antes de tu sesión reflexiona brevemente (uno o dos minutos) sobre las desventajas de una atención desbalanceada, las ventajas de una atención en balance y el potencial de entrenar nuestra atención.

¿Por qué es difícil mantener la atención en el respirar?

Durante la práctica de la atención al respirar, para la mayoría de nosotros es difícil mantener durante un tiempo prolongado la atención en las sensaciones del respirar presente, con calma y claridad y libre de aferramiento. ¿Por qué es difícil mantener la atención en el respirar? ¿Cuáles son los principales obstáculos que enfrentamos?

Explora este tema al terminar tu sesión formal y escribe tus respuestas. Dado que vas a describir tu propia experiencia no hay respuestas correctas o incorrectas:

PRÁCTICA PARA LA VIDA COTIDIANA

PARAR

A lo largo del día practica PARAR. Puedes poner una alarma que te recuerde PARAR cada cierto tiempo o usar momentos particulares del día como recordatorios, como cada vez que veas un semáforo en rojo o que te encuentres esperando en una fila. ¿Qué sucedió cuando lograste PARAR? Escribe tus reflexiones.



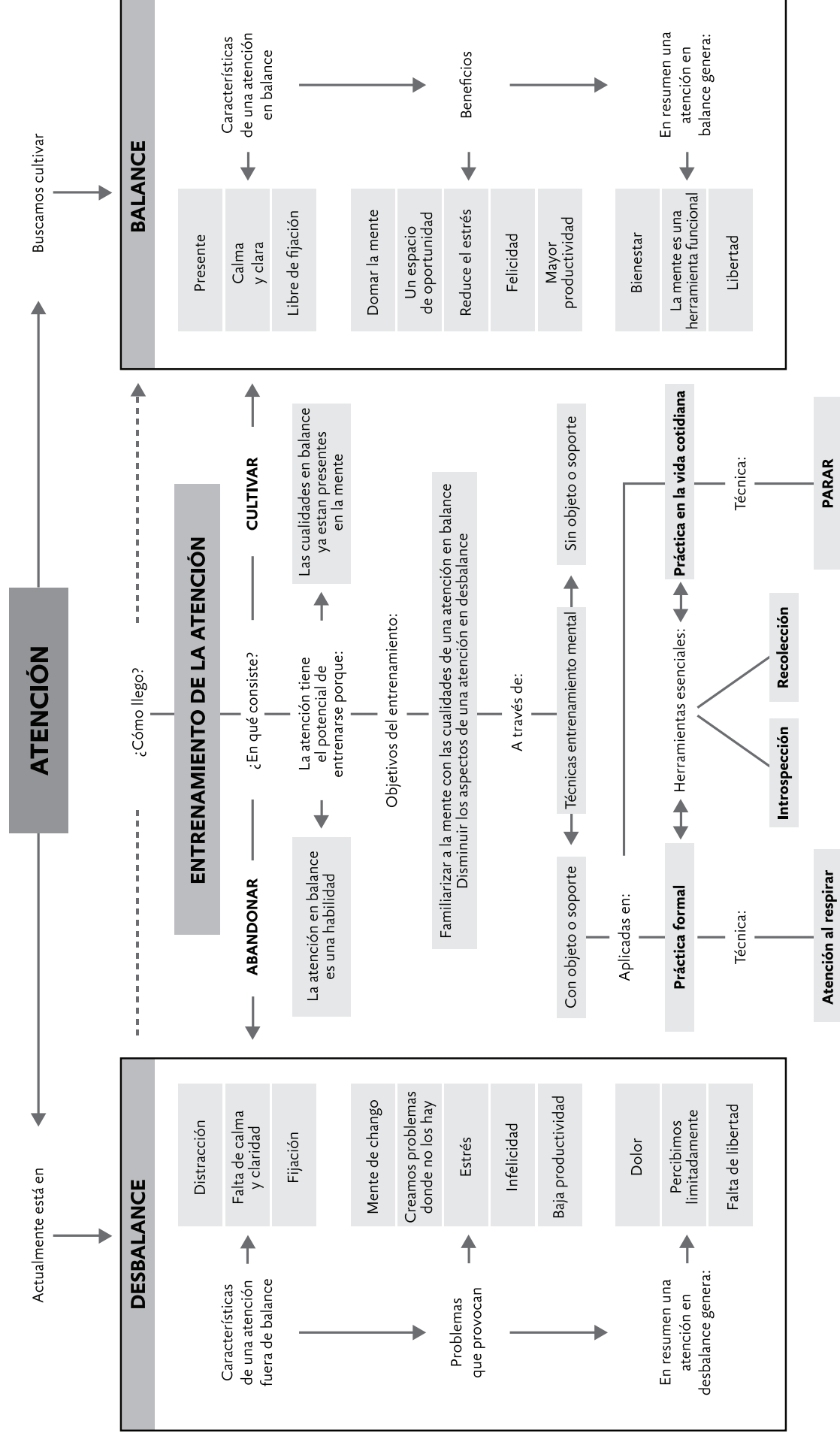
UN MINUTO DE REFLEXIÓN

¿Qué fue lo más importante que aprendiste en este capítulo?

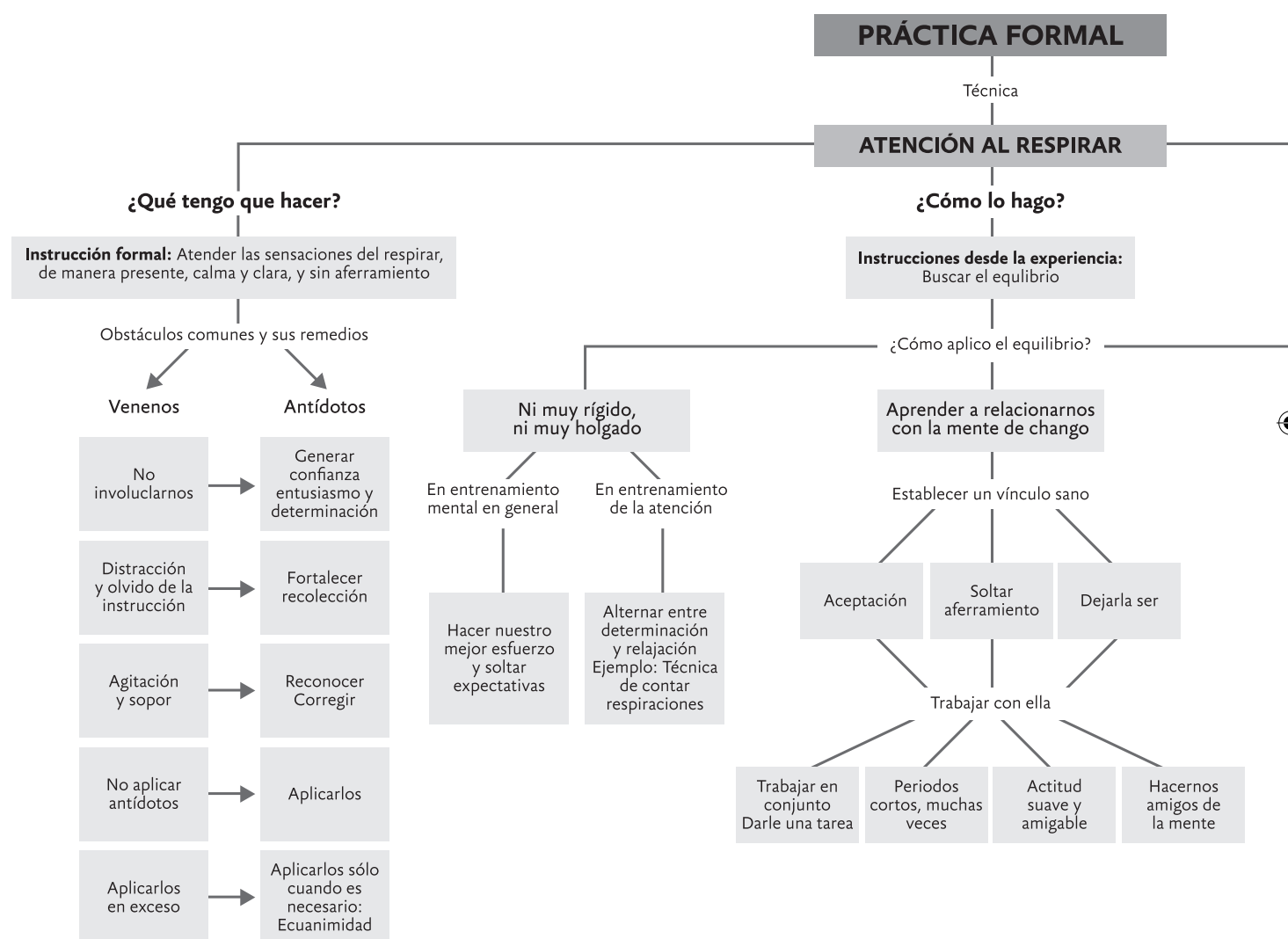
¿Qué dudas o preguntas te quedan pendientes?

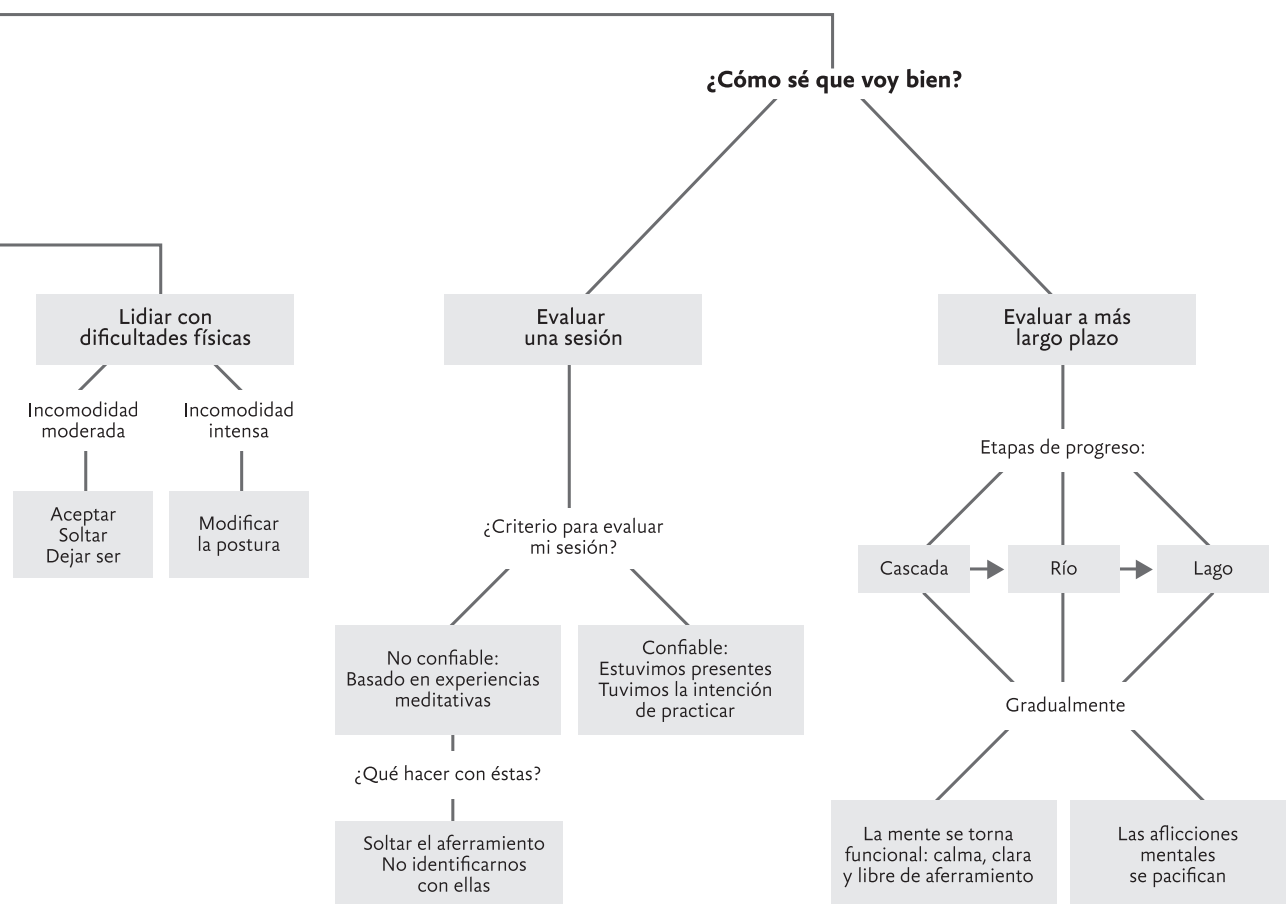
Comentarios adicionales:

LA IMPORTANCIA DE ENTRENAR LA ATENCIÓN



TRABAJAR CON LAS DIFICULTADES EN LA PRÁCTICA





7

DISIPAR LA CONFUSIÓN

INTRODUCCIÓN

Hemos creado civilizaciones, explorado los confines del universo y nos hemos adentrado en la esencia misma de la materia, pero no hemos descifrado del todo cómo experimentar el bienestar que anhelamos ni cómo vivir en armonía entre nosotros. En la primera unidad de este programa vimos que para experimentar mayor bienestar personal y comunitario debemos volcar la inteligencia y atención, ya no tanto al análisis de los fenómenos externos, sino al del universo interno, pues es la mente y no el mundo la causa principal de la felicidad y del dolor. Como decía Max Plank: “Nosotros mismos somos parte del problema que deseamos resolver”, por lo que es menester analizar la mente y experiencia.

Al comenzar este análisis identificamos que los elementos y mecanismos internos que nos conducen al bienestar o al sufrimiento se pueden clasificar en términos del balance y desbalance de la atención,

empatía, claridad y dirección. Cuando estos aspectos de la mente están fuera de balance nos generan malestar, mientras que cuando están en equilibrio experimentamos bienestar, independientemente de las circunstancias que vivimos. De ahí concluimos que si anhelamos bienestar genuino debemos entrenar a la mente: disminuir sus aspectos disfuncionales y cultivar sus aspectos en balance.

¿A qué se debe que la mente esté fuera de balance? ¿Cómo podemos cultivar sus aspectos más saludables? Una de las características fundamentales de los desbalances de la mente es que generan malestar y una distorsión cognitiva que nos impide ver la realidad con claridad. Es decir, bajo su influjo no podemos distinguir ni interpretar objetivamente lo que nos sucede.

Cuando estamos agitados o distraídos no vemos con claridad, cuando sentimos enojo exageramos las cualidades negativas de otros y confundimos las causas de nuestro malestar. Los desbalances de la mente se caracterizan y sostienen por diversas formas de confusión, que impiden ver la realidad tal cual es. Por el contrario, una característica de la mente en balance es que podemos entender y vivir en armonía con la realidad. Por lo tanto, el proceso de balancear a la mente está íntimamente ligado con disipar la confusión y cultivar claridad y discernimiento.

El primer paso para balancear a la mente es cultivar una mente calma y clara que, como un buen telescopio, nos permitirá ver con nitidez la experiencia. Esto lo logramos a través del entrenamiento de la atención que fue el tema principal de la unidad anterior. En los capítulos anteriores aprendimos cómo equilibrar la atención a través de técnicas como la atención al respirar. Ahora que sabemos cómo calmar la mente, en este capítulo aprenderemos a emplear esa atención más serena y clara para investigar uno de los fenómenos naturales más complejos y fascinantes: nuestra mente y la experiencia del mundo.

La estrategia que seguimos consiste en definir qué entendemos por confusión, identificar cuáles son sus mecanismos y explorar cómo podemos trascenderla a través de cultivar su antídoto: el entendimiento. El tipo de entendimiento que deseamos obtener no es puramente conceptual o intelectual. Buscamos desarrollar una inteligencia que nos permita balancear la mente y experimentar bienestar.

Deseamos transformar la manera en la que experimentamos y nos conducimos por el mundo, y para lograrlo no basta con acumular conocimientos o entender sofisticadas teorías. Entender algo intelectual-

mente no garantiza que podamos aplicar o incorporar ese conocimiento en la vida. Por ejemplo, hasta ahora ya hemos estudiado cómo la mente es la principal fuente de dolor y felicidad, pero este conocimiento no necesariamente ha permeado la experiencia ni transformado la manera en la que vemos el mundo o resolvemos conflictos. Aún existe una brecha entre lo que entendemos y cómo actuamos. ¿Cómo podemos disminuir esta brecha? En este taller ofrecemos una metodología específica para lograrlo que consiste en estudiar, reflexionar y practicar.

Para entender cada una de las fases de este método, abordaremos dos temas fundamentales; el primero que hemos tocado a lo largo del taller y el segundo es nuevo:

- 1) La mente es la fuente principal de la felicidad y del dolor.
- 2) La naturaleza cambiante de las cosas.

En este capítulo abordaremos el primer tema. El papel de la mente en la experiencia ha sido un tema de discusión desde el primer capítulo de este taller, así que podemos afirmar que ya hemos estudiado al respecto. Sin embargo, ¿qué tanto ese conocimiento ha transformado la experiencia? En este capítulo veremos cómo aterrizar e integrar ese conocimiento en nuestra experiencia al abordarlo desde la plataforma de la reflexión, analizando ensueños y pesadillas. Finalmente, abordaremos algunos datos científicos sobre la relación entre el bienestar, la salud, el dinero y el amor.

Esperamos que al concluir este capítulo tengas mayor claridad y certeza acerca del papel que la mente juega en las experiencias de bienestar y dolor, y puedas comenzar a aplicar este conocimiento a la forma en que percibes y solucionas conflictos y dificultades. En el siguiente capítulo utilizaremos esta reflexión para aprender a meditar en la mente como la fuente de la felicidad y del dolor.

PARA REFLEXIONAR Explorar nuestras serpientes

Piensa en un problema que hayas tenido recientemente.

1. ¿Puedes identificar si estabas viendo serpientes donde sólo había cuerdas? Es decir, ¿puedes identificar maneras particulares de interpretar la situación que no eran del todo precisas y te generaron malestar y problemas? Escribe un ejemplo:

2. ¿Qué beneficio tiene haber identificado esa serpiente? Analiza cómo al identificar aspectos de confusión en tu interpretación del conflicto cambia tu manera de afrontarlo. Por ejemplo, si uno de tus problemas es que constantemente alguien trata de lastimar tu reputación y eso te causa malestar, puede que al analizar el problema descubras que una gran parte de tu molestia se deba a que sientes que tu valor como persona depende de lo que digan los demás o que temes que esos comentarios desprestigien tu trabajo. ¿Qué tan cierto es esto? ¿Cómo cambia tu percepción del conflicto cuando detectas esos elementos? ¿Hay alguna forma más saludable de resolverlo?

PARA REFLEXIONAR El ensueño y la pesadilla

1. Tómate un par de minutos para imaginar cómo sería tu ensueño y luego piensa, por otros dos minutos, cómo sería tu peor pesadilla. Para ayudarte a reflexionar al respecto, puedes pensar en las siguientes preguntas:
- ¿Dónde estás? ¿Cómo es ese lugar o entorno? Piensa qué características tiene, cómo se ve, a qué huele, cómo es el clima y cualquier otro detalle del contexto.
 - Piensa también qué estás haciendo y qué está pasando en tu ensueño y en tu pesadilla. Imagina las actividades que realizas.
 - ¿Quién está y quién no está en cada situación? ¿Cómo interactúas o te relacionas con los demás?
 - ¿Cómo te sientes? ¿Qué emociones experimentas?

Registra tu reflexión en la siguiente tabla.

Ensueño	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
Pesadilla	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>

2. Analiza tu ensueño y tu pesadilla y observa cuáles son los elementos esenciales de cada uno. Por elementos esenciales nos referimos a los aspectos que convierten una situación en un ensueño o en una pesadilla. Por ejemplo, si el ensueño se desenvuelve en un crucero por las Antillas con nuestra pareja ideal, podríamos decir que sus elementos esenciales son: contar con bienes materiales para viajar, estar de vacaciones y tener una pareja, pues eso es lo que realmente apreciamos de la situación. Estos son los aspectos fundamentales de ese ensueño. O bien, si en la pesadilla nos encontramos convalecientes y solos en un hospital, algunos elementos esenciales de la pesadilla podrían ser el dolor físico, la enfermedad y la soledad. Escribe los elementos esenciales de tu pesadilla y de tu ensueño en la siguiente tabla:

Elementos esenciales del ensueño	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
Elementos esenciales de la pesadilla	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>

3. Reflexiona sobre los elementos esenciales que identificaste en tu ensueño y en tu pesadilla y responde las siguientes preguntas:

a. Evalúa tus actividades cotidianas y reflexiona: ¿Cuánto de tu tiempo y talento inviertes tratando de obtener elementos de tu ensueño? ¿Cuánta energía inviertes tratando de evitar los de tu pesadilla? Por ejemplo, si un elemento esencial de tu ensueño es estar en pareja, ¿qué actividades haces y qué decisiones tomas para encontrar o nutrir una relación de pareja? O bien, si un elemento esencial de tu pesadilla es tener dolor físico, ¿qué haces para evitar o calmar el dolor? Da ejemplos:

b. ¿Cómo te sientes cuando suceden cosas que se asemejan a tu pesadilla y no a tu ensueño? Es decir, ¿cómo te sientes cuando algún elemento de tu pesadilla se vuelve tu realidad?

c. ¿De qué dependen los elementos esenciales de tu ensueño y de tu pesadilla? ¿Dependen de circunstancias internas o externas? ¿Qué tanto control tienes sobre ellos? Es decir, ¿qué tanto puedes asegurar que tendrás los elementos que definen tu ensueño y que podrás evitar los de tu pesadilla?

- d. ¿Cómo te sientes cuando, en tu vida cotidiana no puedes controlar las condiciones que caracterizan a tu ensueño y a tu pesadilla?

PARA REFLEXIONAR Las causas principales de nuestra experiencia de sufrimiento y bienestar

Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Puedes recordar alguna ocasión en que las circunstancias externas eran muy favorables pero aun así te sentías infeliz o insatisfecho? ¿Por qué, aunque todo estaba bien, no estabas feliz? ¿A qué se debió? Da un ejemplo.

2. ¿Puedes recordar alguna ocasión en que las circunstancias externas eran poco favorables pero incluso así estabas tranquilo y satisfecho? ¿Por qué aunque viviste una situación difícil estabas tranquilo? ¿A qué se debió? Da un ejemplo.

3. Con base en esta reflexión, las causas sustanciales de tu bienestar y de tu sufrimiento, ¿son internas o son externas? ¿Cuáles crees que son, específicamente, las causas que determinan tu bienestar? ¿Cuáles son, en específico, las causas principales de tu sufrimiento?

PARA REFLEXIONAR Los efectos de ver con claridad

1. ¿Qué implicaciones tiene entender el papel de los estados mentales en la experiencia de bienestar y dolor? Piensa cómo este entendimiento se refleja en:
¿Cómo te sientes al enfrentar dificultades y conflictos? ¿Te sigues sintiendo víctima de las circunstancias?

¿Cómo te relacionas y enfrentas con esos problemas? Escribe tu reflexión:

2. Piensa en una situación difícil por la que hayas atravesado. ¿Podrías haberte relacionado con esa experiencia de una manera más sana y positiva? Es decir, trata de imaginar una manera de responder a esa situación que hubiera traído el mejor resultado posible. Esto no es algo que tengas que llevar a cabo, simplemente piensa cómo sería la respuesta más positiva, realista y que también toma en cuenta las necesidades de los demás.

3. Evalúa nuevamente el tiempo y esfuerzo que dedicas a tratar de manipular las circunstancias externas para obtener bienestar y solucionar tus problemas. Después de reflexionar sobre el papel de la mente en nuestra experiencia, ¿habría una estrategia más efectiva para cumplir tus propósitos y enfrentar tus conflictos? ¿Cuál sería? Escribe tu reflexión.

PUNTOS ESENCIALES

- » La confusión y sus desventajas. Emociones como el enojo, el odio o el rencor, así como el resto de los aspectos disfuncionales de la mente, son las causas internas de nuestro malestar. La causa principal que subyace esos desbalances es la confusión. Si deseamos terminar con las causas del sufrimiento es necesario disipar la confusión.
- » La confusión que genera los desbalances de la mente cuenta con los siguientes elementos:
 - 1) *No cuestionar*. Creemos que vemos el mundo de manera objetiva, cuando en realidad lo percibimos a través de los filtros de las interpretaciones (ideas, prejuicios, proyecciones). Al confundir la visión de las cosas con la realidad, no cuestionamos la manera de interpretar el mundo.
 - 2) *Confusión pasiva*. No vemos con claridad: omitimos e ignoramos aspectos de la realidad.
 - 3) *Confusión activa*. No sólo no vemos con claridad, sino que proyectamos y exageramos cualidades a las personas, cosas y situaciones con las que interactuamos.
- » Así confundimos sistemáticamente:
 - 1) Nuestra naturaleza y la de los fenómenos: atribuimos cualidades que no necesariamente poseen.
 - 2) Las causas del bienestar y del dolor: Creemos que sus causas principales están fuera de nosotros, en las circunstancias externas.
- » Arrastrados por esta confusión interpretamos el mundo de forma sesgada, experimentamos insatisfacción y actuamos de maneras poco constructivas.

- » Una mente clara y que discierne y sus ventajas. El entendimiento es el antídoto contra la confusión y deriva de una mente clara y que discierne. Esta mente permite interpretar cada situación con mayor objetividad, distinguir entre la realidad y las proyecciones y exageraciones, experimentar alivio y tomar decisiones con mayor calma, empatía y sabiduría.
- » Para cultivar esta mente debemos entrenar la calma para observar-nos, cuestionar cómo percibimos y lograr una interpretación más objetiva de la realidad.
- » El potencial de cultivar una mente clara y que discierne. La claridad y el discernimiento se pueden cultivar ya que:
 - 1) Contamos con una inteligencia natural e innata. Usualmente la dirigimos a entender y manipular el mundo, fuera de nosotros, y para defender y fortalecer la importancia personal, pero podemos usarla para disipar la confusión.
 - 2) Las habilidades que necesitamos para cultivarla se pueden desarrollar y fortalecer a través de técnicas de entrenamiento mental.
- » Cultivar una mente clara y que discierne. Buscamos cultivar un entendimiento que transforme nuestra manera de percibir, experimentar y actuar. La metodología consiste en:
 - 1) Estudiar: entendimiento intelectual o conceptual. Es necesario pero no suficiente.
 - 2) Reflexionar: entendimiento que deviene de la experiencia. Es más profundo que el entendimiento intelectual pero es temporal.
 - 3) Practicar: entendimiento que podemos integrar. Este entendimiento es estable, lo podemos incorporar a nuestra forma de ser.

Para aprender estas tres fases del entrenamiento las aplicaremos a la exploración de:

- 1) Las causas principales del bienestar y del dolor.
 - 2) La naturaleza cambiante de las cosas.
- » El ensueño y la pesadilla: una reflexión sobre las causas de la felicidad y del dolor. A lo largo del taller hemos estudiado cuáles son las causas principales de la felicidad y del dolor. En esta sección reflexionamos sobre este tema a partir del ejercicio del ensueño y la pesadilla.

- 1) En el ensueño y la pesadilla se evidencia que buscamos las causas del bienestar y del dolor, principalmente en circunstancias externas.
 - 2) Al analizar nuestra experiencia podemos ver que la mente es la fuente principal de la felicidad y del dolor. Contamos con evidencia que proviene de nuestra experiencia personal y de la ciencia.
 - 3) Este entendimiento repercute en las experiencias propias y en la forma de solucionar conflictos y prioridades. En vez de ser víctimas de las circunstancias, siempre hay algo que podemos cambiar: tenemos la posibilidad de entrenar la mente y aprender a relacionarnos con lo que nos sucede de manera más objetiva y que promueva nuestro bienestar y el de los demás.
- » La brecha entre el entendimiento y la experiencia. A pesar de que la reflexión genera un entendimiento claro y profundo sobre las causas sustanciales de la experiencia de bienestar y dolor, no necesariamente las podemos integrar en la vida cotidiana. Para hacerlo necesitamos familiarizarnos con este entendimiento a través de la práctica.

EL ENTRENAMIENTO

En este capítulo exploramos cómo cultivar una mente clara y que discierne a través de estudiar, reflexionar y meditar. Comienza a aplicar esta metodología para indagar un tema fundamental de todo el curso y de este capítulo particular: las causas de la felicidad y del dolor.

Primero practica la atención al respirar entre 15 y 20 minutos diarios, pues el cultivo de una atención en balance es la base del entrenamiento. Además, es necesario que estudies el contenido de este capítulo. Como se explicó, estudiar es en sí misma una disciplina que se puede perfeccionar. Para hacerlo, es importante generar la mejor motivación: con una mente abierta y receptiva, tratando de entender el material sin mezclarlo con nuestras ideas preconcebidas y con una mente atenta y enfocada.

Te recomendamos preparar la mente para el estudio practicando por unos minutos la atención al respirar antes de comenzar tu sesión. Esto permitirá que tu mente esté fresca y enfocada antes de estudiar. Además del contenido del capítulo, puedes consultar los recursos com-

plementarios y la bibliografía del taller para enriquecer tu comprensión de los temas que aquí abordamos.

Como vimos, una vez que estudiamos un tema, para aterrizarlo en la experiencia es necesario reflexionar sobre él. Un método muy útil para hacer esta reflexión a lo largo del día es aplicar la práctica de PARAR. Usaremos esta técnica para investigar cuáles son las principales causas de la experiencia de bienestar y dolor. Para ello te sugeriremos observar momentos en que experimentes malestar y bienestar. En esos momentos intenta PARAR y observar de dónde parece venir el bienestar o malestar que experimentas cuando no has investigado. Una vez que observas tus creencias, pregúntate y explora con base en tu experiencia de ese momento preciso: ¿Cómo es que mis interpretaciones determinan esta experiencia? ¿De qué depende primariamente mi bienestar y malestar?

Finalmente, te pediremos que analices dos situaciones en las que hiciste el ejercicio de PARAR y observes cuál fue su impacto. Es decir, ¿cómo modificó el traer claridad a la situación tu experiencia de la misma? En la sección de práctica para la vida cotidiana planteamos algunas preguntas que te pueden guiar en este análisis. A partir de estos ejercicios esperamos que puedas aplicar la metodología de estudiar y reflexionar, misma que te permitirá dismantelar una de las principales fuentes de dolor y problemas en nuestras vidas: la confusión acerca de cuáles son las causas del bienestar y del dolor.

PRÁCTICA FORMAL

Practica entre 15 y 20 minutos diarios, asignando tiempo para cada una de las siguientes prácticas:

Atención al respirar. Contar respiraciones.

Estudiar y reflexionar acerca de las causas de nuestro bienestar y dolor.

Una vez que hayas practicado la atención al respirar, dedica diez minutos a estudiar y reflexionar sobre el material de este capítulo. Lee con cuidado el material aplicando las recomendaciones acerca de cómo estudiar un tema. Realiza nuevamente el ejercicio de reflexión acerca de las fuentes del bienestar y del dolor e identifica cómo aplicar este conocimiento para trabajar con tus conflictos y abandonar los hábitos que te generan malestar.

PRÁCTICA PARA LA VIDA COTIDIANA

PARAR y cuestionar: ¿De dónde vienen el bienestar y el dolor?

Un paso fundamental para cultivar una mente clara y que discierne es comenzar a vernos a nosotros mismos. Comienza esta semana observando momentos en los que experimentes malestar y momentos donde te sientas bien. Intenta PARAR de la siguiente manera:

Para

Atiende a tu entorno y cómo están tu mente y tus emociones. Nota si estás experimentando malestar o bienestar.

Recuerda lo que deseas:

Cultivar la claridad que discierne a través de investigar las causas del bienestar y del dolor y traer claridad.

Aplica: Explora con base en tu experiencia:

1. ¿De dónde viene este malestar? O, ¿de dónde viene este bienestar?
Nota cuál es tu respuesta automática, ve si sientes que tu experiencia depende de una situación, de una persona o de otro factor externo.
2. Observa el rol de la mente en tu experiencia.

Regresa a la actividad que estabas realizando y nota cómo cambia tu experiencia de la situación después de esta exploración.

Puedes poner una alarma que te recuerde hacer este ejercicio durante el día.

Reflexionar sobre las causas del bienestar y del dolor

Elige al menos dos situaciones en las que hayas explorado de esta manera y responde las siguientes preguntas:

¿Qué sucedió? Describe la situación en que te encontrabas.

¿Estabas proyectando o exagerando alguna cualidad en esa situación?

¿Cómo te afectó la manera en que interpretaste ese evento?

¿Cuál sería la manera más realista y constructiva de interpretar y aproximarte a esa situación? No tienes que llevarlo a cabo, sólo piensa al respecto y escribe tu reflexión.



UN MINUTO DE REFLEXIÓN

¿Qué fue lo más importante que aprendiste en este capítulo?

¿Qué dudas o preguntas te quedan pendientes?

Comentarios adicionales:

RECURSOS COMPLEMENTARIOS

Repensando la forma en la que pensamos

Trevor Maber explica en este video los procesos de interpretación que detonan las reacciones y cómo al tomar consciencia de ellos podemos cambiar tanto la percepción como la conducta:

<http://bit.ly/1rAzRXp>



Entrevista al Dr. Viktor Frankl. El sentido de la vida

Psiquiatra austriaco, escribió el libro *El hombre en busca de sentido*. Expone brevemente cómo el hombre puede encontrar sentido a su vida.

<http://bit.ly/1dxJe5r>





LA NATURALEZA CAMBIANTE DE LAS COSAS

INTRODUCCIÓN

Si recordamos momentos de dificultad y dolor en la vida, probablemente encontremos que habíamos perdido algo. Tal vez perdimos la salud, el cariño o la atención de un ser querido. Quizá perdimos recursos, la confianza en alguien, alguna oportunidad o incluso una ilusión. Aunque sabemos que todo cambia, hay una parte en nosotros que se aferra a la idea de que ciertas cosas duren. Hay una discrepancia entre cómo son las cosas y cómo quisiéramos que fueran y esta confusión es la fuente principal de dolor.

Cuando uno se aferra a la idea de que ciertas cosas son estables, en vez de aceptar su naturaleza cambiante, se ignora, maquilla y se resiste a la realidad. Al intentar evitar lo inevitable naturalmente sobreviene la decepción. Si la estamos pasando bien con alguien queremos que los encuentros sean así siempre, y cuando algo cambia, duele. Cuando

vamos por un café, por ejemplo, esperamos que sepa tal como nos gusta, y si hay algo distinto, nos frustramos. Vamos al médico, tomamos vitaminas y suplementos con la esperanza de mantenernos saludables, y cuando notamos algún síntoma de enfermedad nos sorprendemos y angustiamos.

Como decía John F. Kennedy: “El cambio es ley de vida”. En sí mismo el cambio no genera malestar. El problema es que no lo aceptamos. El dolor del cambio es principalmente sufrimiento autogenerado resultado de que, confundidos, proyectamos estabilidad en algo que por naturaleza cambia.

Por el contrario, si aceptamos la naturaleza impermanente de las cosas y dejamos de aferrarnos a la idea de que van a mantenerse estables, el cambio se puede convertir en un aliado. Nos permite apreciar lo que tenemos, aprender y por tanto crecer. Ver con claridad la realidad cambiante de las cosas es indispensable para vivir en armonía con ellas: es un prerequisite para vivir con plenitud.

Aceptar intelectualmente que las cosas cambian es muy sencillo. Basta observar cuidadosamente cualquier fenómeno para validar que constantemente muta y se transforma. Sin embargo, hacer internamente las paces con el hecho de que todo, incluyendo aquello que valoramos, cambia, no es tan fácil. Para lograrlo hay que estudiar, reflexionar y meditar en la naturaleza cambiante de las cosas. El propósito de este capítulo es aprender a hacerlo.

El capítulo inicia identificando qué cosas o situaciones percibimos como estables o duraderas, y las analizaremos cuidadosamente para identificar de qué maneras pueden transformarse y cambiar. Veremos los tipos de problemas que generamos al aferrarnos a la ilusión de estabilidad y exploraremos cómo es que al reconocer, aceptar y descansar en la naturaleza cambiante de las cosas, el cambio deja de ser un enemigo. Con entrenamiento se puede convertir en una poderosa herramienta para usar en beneficio propio. Por ejemplo, en este capítulo veremos cómo resolver conflictos aplicando la práctica: “la naturaleza cambiante de las cosas”, a un conflicto en particular.

El objetivo es que al final del capítulo entiendas la importancia y utilidad de contemplar esta naturaleza cambiante. La idea también es que comprendas mejor en qué consisten y cómo se aplican las fases de estudiar, reflexionar y practicar para cultivar mayor claridad y discernimiento.

PARA REFLEXIONAR La ilusión de estabilidad

1. A continuación encontrarás una lista de cualidades, situaciones y objetos. Señala en la columna correspondiente si al relacionarte con esos fenómenos sientes que son estables, que cambian poco o difícilmente, o que cambian constantemente. Por ejemplo, cuando pensamos en el escritorio o mesa de trabajo, aunque intelectualmente sabemos que se desgasta, parece algo muy sólido y no esperamos que cambie de un día a otro. O cuando vamos por un café a nuestra cafetería preferida esperamos que el sabor sea el mismo, por lo que los consideramos como estables. ¿Qué otros fenómenos ves como estables y duraderos? ¿Cuáles percibes directamente como fenómenos que cambian?

Fenómeno	Estable	Más o menos estable	Cambia constantemente
Mi personalidad			
La deshonestidad de una persona			
Mis cualidades positivas			
Mi situación económica			
Las relaciones con mis seres queridos			
Mi carácter			
Mis gustos			
Mis limitaciones			
El carácter de otros			
Un problema laboral			
El rencor hacia alguien que me dañó			
Mi cuerpo			
La situación económica en mi país			
Un problema interpersonal			
Mi grado de inteligencia			
La personalidad de mi pareja			

2. Menciona alguna otra situación o cualidad positiva en tu vida que percibes como estable.

3. Menciona alguna otra situación o cualidad negativa en tu vida que sientes que es estable.

Discute las conclusiones de tu reflexión con algún compañero.

PARA REFLEXIONAR Los problemas de proyectar estabilidad sobre lo que cambia

Revisa la tabla y las respuestas del ejercicio anterior para identificar las situaciones, ideas o cualidades que sientes que son estables y responde las siguientes preguntas.

1. Muchos pensamos que tenemos ciertas cualidades estables. ¿Puedes recordar alguna situación en la que te diste cuenta que alguna de esas cualidades había cambiado? Por ejemplo, quizá pensabas que eras bueno en matemáticas pero no pudiste resolver un problema. O creías que eras amigable y estuviste en una situación en la que no pudiste conectar con otras personas. ¿Cómo te sentiste al ver que esa parte de ti, que asumías como estable, en realidad no lo era?

2. ¿Qué sucede cuando sientes que algo negativo o un conflicto es estable? ¿Cómo te sientes? Da un ejemplo:

3. ¿Qué sucede cuando algo positivo, que consideras estable, cambia? ¿Cómo te sientes? Da un ejemplo:

4. Piensa en alguna persona cercana a ti, podría ser tu pareja, hijo o amigo. Cuando te relacionas con ellos, ¿consideras que sus gustos, cualidades, personalidad o formas de relacionarse contigo pueden cambiar? O más bien, ¿sientes que son estables?

5. Sentir que una persona no va a cambiar o que su relación contigo es estable, ¿afecta tu manera de relacionarte con ella? Explica cómo.

6. Piensa en algunos de los momentos más difíciles o dolorosos de tu vida y reflexiona en las siguientes preguntas:
¿El dolor que sentiste se relacionó de alguna manera con algo que perdiste o que cambió? Explica tu respuesta.

¿Cuál fue la causa principal de tu malestar? ¿Se debió a que las cosas cambiaron o a tu deseo de que permanecieran como estaban? Explica tu respuesta.

7. ¿Qué puedes concluir con esta reflexión?

PARA REFLEXIONAR El cuerpo cambia

Siéntate cómodamente y por un momento trae tu atención a tu cuerpo. Reflexiona y responde las siguientes preguntas.

1. ¿Hay algo en tu cuerpo que esté cambiando en este momento? Describe los cambios que puedes percibir directamente, como sensaciones, el latir de tu corazón o tu respiración. Piensa también en los procesos que se dan al interior de tu cuerpo y descríbelos.

2. Recuerda distintas etapas de tu vida y nota cómo tu cuerpo ha cambiado a través del tiempo. ¿Cómo ha cambiado tu aspecto físico? ¿Has transitado por etapas donde estabas sano, y otras en las que tuviste enfermedad? Piensa en los diversos cambios que ha experimentado tu cuerpo a lo largo de la vida ¿Cómo viviste esos cambios en el momento que ocurrieron? ¿Cómo los percibes ahora, cuando los ves a la distancia?

3. Reflexiona en la fragilidad de tu cuerpo. Todos estamos sujetos a enfermar, a tener accidentes y eventualmente moriremos. ¿Cómo cambia la percepción de tu cuerpo al pensar en esto?

4. Discute tus conclusiones con algún compañero.

PARA REFLEXIONAR Los beneficios de conocer el cambio

Ahora que hemos meditado sobre la naturaleza cambiante de las cosas vale la pena preguntar: ¿cuál es el beneficio de reconocer que todo cambia? Para ello, reflexiona un momento sobre el impacto que tuvo la práctica que acabas de hacer. Observa si modificó de alguna manera tu interpretación, tu experiencia y la forma de relacionarte con el objeto analizado, y responde las siguientes preguntas:

1. Escribe cómo fue que cambió tu interpretación del objeto analizado. Por ejemplo, si analizaste tu cuerpo, ¿descubriste algo nuevo? ¿Cambiarías la manera en que lo describes? ¿Agregarías alguna característica? ¿Quitarías o suavizarías otras?

2. ¿Qué experimentaste al notar la naturaleza fluida y cambiante del objeto? ¿Sentiste resistencia? ¿Experimentaste cierta ligereza?

3. ¿Qué experimentaste al notar cómo todo pasa? ¿Sentiste miedo o estrés? ¿Experimentaste cierto descanso?

4. Al considerar el hecho de que vas a morir, ¿de que manera cambió tu relación con ese objeto?

PARA REFLEXIONAR Identificar el conflicto

En el capítulo anterior aplicamos la práctica “La mente es la fuente de la felicidad y del dolor” a un conflicto particular. Te recomendamos retomar ese conflicto para analizarlo, esta vez desde la óptica de la impermanencia. Esto te permitirá ver cómo cada una de estas perspectivas ayuda a clarificar diferentes aspectos del problema. Pero si prefieres, puedes elegir algún otro conflicto para trabajar.

1. Describe el conflicto con el que vas a trabajar.

2. ¿Cuáles consideras que son las causas del conflicto? ¿Hay algún aspecto del mismo que parece sólido y estable? Por ejemplo, la actitud de la otra persona, el entorno, tú y lo que para ti es importante. Explica tu respuesta.

3. ¿En qué afecta proyectar la idea de estabilidad y solidez en distintos aspectos del conflicto? ¿Cómo es que la ilusión de estabilidad influye en tu relación con lo que sucede?

PARA REFLEXIONAR

Las consecuencias de meditar en la naturaleza cambiante de los conflictos

¿Cuál fue el impacto de meditar en la naturaleza cambiante de los conflictos? A continuación hacemos algunas preguntas que te ayudarán a ver el impacto que tiene meditar en la naturaleza cambiante de los conflictos.

1. Describe cómo cambió tu interpretación del conflicto. ¿Hay elementos que percibías como permanentes? ¿Cómo cambió tu perspectiva del problema al ver que esos elementos se transforman? Da ejemplos.

2. ¿De qué manera cambió tu relación con ese conflicto? ¿Interactuarías de otra manera con él?

3. ¿Cómo podrías lidiar con ese conflicto de una manera más constructiva y realista?

4. Discute con algún compañero tu conclusión o aprendizaje de esta reflexión.

PUNTOS ESENCIALES

- » La ilusión de estabilidad. Aunque sabemos que todo cambia, no vemos directamente este aspecto de la realidad y tendemos a proyectar permanencia y estabilidad en las cosas, situaciones y relaciones.
- » Las desventajas de la ilusión de estabilidad. Cuando nos aferramos a la idea de que algo es permanente y va a durar, generamos una discrepancia entre lo que esperamos y demandamos de las cosas y como son en realidad: demandamos que duren, cuando inevitablemente van a cambiar. Esta discrepancia nos genera múltiples problemas y desventajas que resumimos en la tabla de abajo.
- » Las ventajas de reconocer la naturaleza cambiante de las cosas: todo cambia y nosotros también cambiamos. Si aprendemos a aceptar la naturaleza cambiante de las cosas y a vivir en armonía con la realidad, dejamos de experimentar el sufrimiento autogenerado que deviene de esta confusión. El cambio, en vez de ser un enemigo invencible se convierte en un inseparable aliado. En la siguiente tabla resumimos algunas de las ventajas de reconocer la naturaleza cambiante de las cosas.

“El cambio, como el brillo del sol, puede ser un amigo o un enemigo, una bendición o una maldición, un amanecer o un crepúsculo.”

ARTHUR WARD

Desventajas de proyectar estabilidad	Ventajas de reconocer la naturaleza cambiante de las cosas
Etiquetar a las personas	Mayor perspectiva
Problemas monolíticos	Capacidad de perdonar
Aferramiento	Ligereza y descanso
Miedo y ansiedad	Ausencia de miedo
Frustración	Capacidad de apreciar
Desesperanza	Resiliencia y creatividad
Desperdiciar el tiempo	Enfocarnos en las prioridades

- » Reflexionar en la naturaleza cambiante de las cosas. Para familiarizarnos, necesitamos analizar al respecto. Las instrucciones básicas para hacerlo son:
 - 1) Calmar la mente
 - 2) Elegir un objeto de análisis
 - 3) Identificar la ilusión de estabilidad y sus implicaciones
 - 4) Reconocer la naturaleza cambiante de ese objeto observando:
 - La cualidad fluida de las cosas
 - Todo pasa

- Meditar en la muerte
 - Estabilizar tus conclusiones
 - Concluir la sesión
- » Reflexionar en la naturaleza cambiante de los conflictos. Esta misma práctica se puede aplicar para trabajar con los conflictos. El proceso es esencialmente el mismo, pero el objeto de análisis es algún conflicto que atravesamos.
 - » Implicaciones organizacionales. En cualquier organización es imprescindible tener mecanismos para evolucionar y adaptarse al acelerado ritmo de transformación que hay en el mundo. Los cambios serán más sencillos en la medida en que a nivel individual podamos aceptarlos y convertirlos en oportunidades para crecer y mejorar.

EL ENTRENAMIENTO

Aprovecha esta semana para familiarizarte con la naturaleza cambiante de las cosas y transformar la manera de relacionarte con tus conflictos.

La base del entrenamiento consiste en calmar la mente, por lo que te sugerimos que continúes con el entrenamiento de la atención practicando la atención al respirar entre 15 y 20 minutos diarios.

Para dismantelar la tendencia a proyectar estabilidad sobre las cosas que cambian hay que estudiar, reflexionar y meditar en la naturaleza cambiante de las mismas. Para estudiar, puedes leer el contenido de este capítulo, la bibliografía y los recursos complementarios. Recuerda hacerlo con una mente receptiva, libre de prejuicios y enfocada. Mientras lees, también puedes hacer un ejercicio de reflexión. Para ello, adopta una actitud crítica en la lectura y contrasta los argumentos del autor con tu propia experiencia. Así podrás tener evidencia empírica sobre lo que se afirma.

A lo largo del día, utiliza la práctica de PARAR como una herramienta para observar directamente la cualidad transitoria e impermanente de las cosas. Puedes poner una alarma que te recuerde PARAR varias veces al día, y aprovechar ese momento para:

- 1) Observar las cosas, personas y situaciones sobre las que proyectas la ilusión de estabilidad.
- 2) Analizar cómo es que en realidad todo cambia.
- 3) Descansar en la cualidad fluida y cambiante de tu experiencia.

Familiarízate con tus observaciones realizando la práctica de “la naturaleza cambiante de las cosas”. Puedes realizar esta práctica tres o cuatro veces por semana, de manera que la reflexión y la práctica se fortalezcan entre sí.

Finalmente, utiliza lo que hayas entendido como una herramienta para solucionar o relacionarte mejor con dos conflictos: uno laboral y otro personal. Para ello te recomendamos practicar varias veces en la semana “la naturaleza cambiante de los conflictos” y ver cómo tus conclusiones y entendimiento se pueden reflejar en tu conducta. Escribe tus conclusiones en el espacio designado para esta reflexión en la sección de *Práctica para la vida cotidiana*.

PRÁCTICA FORMAL

Practica entre 20 y 30 minutos diarios, designando un tiempo para cada una de las siguientes técnicas de entrenamiento mental:

Atención al respirar. Contar respiraciones.

La naturaleza cambiante de las cosas.

La naturaleza cambiante de los conflictos.

Elige dos conflictos: uno laboral y uno personal. Realiza esta práctica con ellos y reflexiona cómo se podría traducir en tu comportamiento el entendimiento derivado de esta práctica. Elige acciones muy específicas y trata de implementarlas.

PRÁCTICA PARA LA VIDA COTIDIANA

PARAR y analizar la naturaleza cambiante de las cosas

Comienza esta semana observando la naturaleza cambiante de las cosas. Intenta PARAR de la siguiente manera:

Para

Atiende a tu entorno y cómo están tu mente y emociones.

Recuerda lo que deseas:

Familiarizarte con la naturaleza cambiante de las cosas.

Aplica. Observa si en este momento percibes algo como permanente, trata de observar su cualidad cambiante y fluida.

Regresa a la actividad que estabas realizando.

Puedes poner una alarma que te recuerde hacer este ejercicio durante el día.

- De la práctica a la acción

Durante la semana has estado practicando la “naturaleza cambiante de los conflictos” aplicada en un conflicto laboral y en uno personal. A partir de esa práctica responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué puedo cambiar en mi comportamiento para contribuir en la solución de estos conflictos? ¿Qué acciones puedo hacer? ¿Qué acciones puedo dejar de hacer?

Conflicto laboral:

Conflicto personal:

2. Intenta llevar a cabo las acciones que acabas de escribir y reflexiona en el resultado:



UN MINUTO DE REFLEXIÓN

¿Qué fue lo más importante que aprendiste en este capítulo?

¿Qué dudas o preguntas te quedan pendientes?

Comentarios adicionales:

RECURSOS COMPLEMENTARIOS

Steve Jobs. Discurso en Stanford

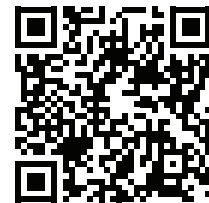
Steve Jobs relata tres historias claves de su vida, donde enfatiza la importancia de los cambios, pérdidas y muerte en su vida. la importancia para él de pensar en su propia muerte.

<http://bit.ly/1BeXBRX>



Discurso doblado al castellano:

<http://bit.ly/UH59oW>



Oliver Sacks. De mi propia vida.

Oliver Sacks escribe esta hermosa carta de despedida al mes de enterarse que tiene un tipo de cáncer que no se puede parar.

<http://bit.ly/1DDjmRi>



9 DIFERENTES HERRAMIENTAS, MÚLTIPLES SOLUCIONES

INTRODUCCIÓN

Comenzamos este taller planteando un problema que la mayoría de nosotros experimentamos. El problema es que aunque hacemos todo para ser felices, muchas veces la experiencia es de insatisfacción, ansiedad, desasosiego y dolor. Ahora que hemos llegado al final de este primer módulo del entrenamiento, ¿qué tanto hemos progresado en la solución de este problema?

En la primera unidad del programa vimos que la raíz del conflicto es que aunque cada quien tenga una idea de lo que es el bienestar y dónde encontrarlo, casi todos pensamos que lo hallaremos en situaciones fuera de nosotros. Con la mira y las esperanzas puestas en el campo externo, olvidamos un factor determinante en la experiencia de bienestar y de dolor: la mente. Es a través de la mente que interpretamos y fabricamos la experiencia.

Si la mente está fuera de balance, experimentamos insatisfacción, desasosiego y no vemos las cosas con claridad. Por el contrario, si la mente está en equilibrio, tenemos una perspectiva más clara y objetiva del mundo y podemos experimentar un bienestar que es menos dependiente de las circunstancias externas. Por ello decimos que la mente es reina y si lo que anhelamos es un genuino bienestar, hay que trabajar con ella. Es decir, hay que abandonar sus aspectos disfuncionales y cultivar sus aspectos sanos y en balance. Esta es la esencia del entrenamiento mental.

Equiparamos el entrenamiento mental con el proceso que sigue un escultor para crear una obra maestra. Primero realiza un boceto y adquiere las herramientas apropiadas para moldear la piedra. Con esos elementos, el artista comienza a moldear el material quitando lo que sobra y finalmente trabaja en los detalles que embellecen su pieza.

En los capítulos anteriores, como el escultor, generamos un boceto de la obra maestra, que en este caso es un boceto de nosotros mismos, de la persona en la que nos queremos convertir.

También, adquirimos las herramientas adecuadas para transformar la mente, para moldear el cerebro y el comportamiento. Estas herramientas son las técnicas de entrenamiento de la atención que nos permiten calmar la mente y las prácticas analíticas.

En el siguiente módulo nos dedicaremos a limar lo que sobra de la pieza y que no corresponde con el boceto. Es decir, utilizaremos las herramientas que ya conocemos para lidiar con las emociones destructivas. En el tercer módulo, optimizaremos nuestra creación a través de cultivar cualidades mentales y emocionales edificantes, como la empatía, la bondad y una mentalidad altruista.

Antes de abordar esos temas, es importante que te asegures de que sabes emplear las herramientas. Para ello vamos a recordar cuáles son las técnicas aprendidas y veremos cómo aplicar cada una de ellas en la solución de un conflicto. Finalmente, más conscientes del papel de la mente y de sus potenciales, concluiremos este módulo refinando el boceto de nuestra obra maestra, delineando cómo sería un futuro ideal.

PARA REFLEXIONAR Diferentes maneras de trabajar con los conflictos

El propósito de esta actividad es ver cómo podemos aplicar cada una de las herramientas que vimos en el módulo para trabajar con nuestras dificultades.

En los últimos capítulos hemos trabajado con conflictos personales y laborales. Si siguen vigentes te recomendamos que los analices con este ejercicio. Si esas dificultades ya se resolvieron, elige otras: una laboral y una personal.

1. Describe los conflictos con los que vas a trabajar.

Personal:

Laboral:

2. Elige uno de los dos conflictos que acabas de describir y piensa cómo es que cada una de las herramientas que hemos introducido hasta ahora te podrían ayudar a lidiar con él. Intenta ser específico y da ejemplos.

Escribe tus respuestas en la siguiente tabla. Si no estás seguro de cómo aplicar alguna de las técnicas que vimos en este conflicto en particular, deja en blanco la columna de esa respuesta.

¿Cómo me ayuda esta técnica o concepto para resolver mi conflicto?	Respuesta
<p>Panorama general:</p> <ul style="list-style-type: none">- La importancia de la mente- Los balances y desbalances de la misma	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
<p>Visión en cuatro pasos</p>	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
<p>Calmar a la mente. El entrenamiento de la atención</p>	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>

¿Cómo me ayuda esta técnica o concepto para resolver mi conflicto?	Respuesta
La mente es la fuente de la felicidad y del dolor	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
La naturaleza cambiante de los conflictos	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

3. ¿Qué puedo cambiar en mi comportamiento para contribuir a la solución de este conflicto o dificultad? ¿Qué acciones puedo llevar a cabo? ¿Qué acciones puedo dejar de hacer?

4. ¿Cuál es el papel que juegan la recolección y la introspección en mi estrategia para solucionar el conflicto?

Una vez que hayas contestado individualmente estas preguntas, discute tus respuestas con un compañero. Si quedan dudas acerca de cómo aplicar alguna técnica, consúltalas con un instructor.

PARA REFLEXIONAR De la práctica a la acción.

Al inicio del taller elegimos trabajar con algunos hábitos destructivos: intentamos abandonar dos hábitos perjudiciales para nosotros y dos hábitos que hacen daño a los demás. Ahora que hemos indagado con profundidad cuáles son los factores internos que determinan el bienestar y el malestar, y que tenemos herramientas para transformar la mente, vale la pena reflexionar cómo se traduce este conocimiento en la conducta. Para ello, reflexiona en las siguientes preguntas:

1. Tomando en cuenta los temas vistos en el módulo, ¿qué comportamientos o hábitos te gustaría abandonar? Elige dos hábitos perjudiciales para ti y dos que dañen a otros.

Hábitos perjudiciales para mí	<div>1. <div></div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div>2. <div></div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
Hábitos que dañan a otros	<div>1. <div></div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div>2. <div></div></div> <div></div> <div></div> <div></div>

2. ¿Cómo podrías utilizar las técnicas que hemos presentado en el taller para ayudarte a transformar esos hábitos? ¿Cuál sería tu estrategia para lograr transformar tu conducta?

3. Como meta posterior al taller te sugerimos ciertas prácticas formales y para la vida cotidiana que llamamos "el entrenamiento". Con base en tu estrategia, describe cuál sería el entrenamiento de la semana. Puedes usar la tabla de abajo para organizar tu rutina diaria.

Lunes	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
Martes	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>

Miércoles	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
Jueves	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
Viernes	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
Sábado	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
Domingo	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>

Discute tu estrategia con un compañero. Te sugerimos formar equipo con esa persona y hacer el compromiso de apoyarse mutuamente para cumplir con su estrategia.

PARA REFLEXIONAR Mi futuro ideal

Chade Meng Tan, ingeniero de Google y creador del exitoso programa de entrenamiento mental “Busca dentro de ti” sugiere el siguiente ejercicio como una poderosa herramienta para consolidar el sentido de dirección.

1. Comienza por calmar a la mente practicando por unos minutos la atención al respirar.
2. Reflexiona y medita en las siguientes preguntas:
Si a partir de hoy, todas tus expectativas se cumplieran y tu vida se desarrollara de la mejor manera que puedes imaginar, ¿cómo sería tu vida en cinco años?
En este futuro que imaginas, ¿quién eres y a qué te dedicas? ¿Cómo te sientes? ¿Cómo te perciben los demás? ¿Qué aportas a tu entorno y a los que te rodean? Trata de imaginar esta situación con lujo de detalle. Entre más clara sea esta visión en tu mente, más poderoso será el ejercicio.

Deja ir cualquier reflexión e imagen mental y descansa por un momento en la experiencia presente.

[illegible]

PUNTOS ESENCIALES

- » Cada una de las técnicas que abordamos en este módulo es una herramienta para aplicar en la vida y resolver conflictos. Estas son:
 - 1) *Panorama general*. Identificamos las causas principal del bienestar y del dolor en la mente. Esta reflexión en sí misma nos empodera y nos ayuda a vincularnos con los conflictos.
 - 2) *Técnicas de entrenamiento mental*:
 - Calmar a la mente: atención al respirar y PARAR.
 - Visión en cuatro pasos.
 - La mente es la fuente de la felicidad y del dolor.
 - La naturaleza cambiante de las cosas.
 - La naturaleza cambiante de los conflictos.
- » Cada técnica aprendida nos brinda una perspectiva distinta para lidiar más sanamente con los conflictos.
- » *Círculo virtuoso*. Conforme más entrenamos la mente y balanceamos la atención, vínculos, claridad y sentido de dirección, gradualmente logramos ser más conscientes de las acciones y de sus consecuencias, lo cual se traduce en nuevos cambios de comportamiento.
- » Para transformar cualquier comportamiento, es indispensable fortalecer dos músculos mentales: la recolección y la introspección.
 - 1) *Recolección*. Nos mantiene firmes en la dirección y propósito; nos recuerda qué queremos hacer y qué herramientas tenemos para conseguirlo.
 - 2) *Introspección*. Nos permite darnos cuenta si vamos por el camino correcto o si nos desviamos del mismo.

EL ENTRENAMIENTO

En este capítulo creaste una estrategia personal para trabajar con tu mente. Nuestra recomendación es que intentes aplicarla con diligencia y notes cómo te funciona. Además te sugerimos que apliques las distintas herramientas que introdujimos en este módulo para trabajar con un conflicto laboral y con uno personal.

Durante la práctica formal explora las distintas prácticas que hemos abordado para mirar al conflicto desde distintas perspectivas e imaginar posibles soluciones. Elige e implementa acciones muy específicas para aplicar tus descubrimientos en la vida cotidiana y transformar tu relación con esos conflictos o solucionarlos.

Nota que la recolección y la introspección juegan un papel esencial para implementar estas conductas a lo largo del día. Una técnica que te ayudará a fortalecer estos dos factores mentales es PARAR, donde lo que recuerdas y aplicas es la acción que decidiste implementar.

PRÁCTICA FORMAL

Realiza las siguientes técnicas de entrenamiento mental entre 15 y 20 minutos diarios:

Atención al respirar. Contar respiraciones

Práctica analítica.

Elige dos conflictos: uno laboral y uno personal. Realiza la técnica de mediación analítica que consideres más útil para trabajar con estos conflictos y reflexiona en cómo el entendimiento derivado de esta práctica se podría traducir en tu comportamiento. Determinate a implementarlo a lo largo del día.

PRÁCTICA PARA LA VIDA COTIDIANA

PARAR y actuar

A lo largo del día recuerda PARAR y aplicar tu estrategia para lidiar con los conflictos con los que estás trabajando:

Para

Atiende a tu entorno y cómo están tu mente y emociones.

Recuerda ¿Qué comportamiento te puede ayudar a trabajar con tus conflictos?

Aplica. Si es pertinente, ajusta tu comportamiento.

Regresa a la actividad que estabas realizando.

Puedes poner una alarma que te recuerde hacer este ejercicio durante el día.



UN MINUTO DE REFLEXIÓN

¿Qué fue lo más importante que aprendiste en este capítulo?

¿Qué dudas o preguntas te quedan pendientes?

Comentarios adicionales:

INTEGRAR LO APRENDIDO

En la siguiente tabla presentamos una lista de las estrategias que hemos presentado a lo largo del taller para el desarrollo de habilidades socioemocionales.

Escribe ejemplos específicos de cómo podrías aplicar cada uno de estos recursos en tu vida personal y laboral.

ESTRATEGIA	VIDA PERSONAL En tu casa, con tus familiares, amigos, en tu relación contigo mismo	VIDA LABORAL En el aula, con los estudiantes o compañeros de trabajo, para resolver conflictos interpersonales, etc.
EJEMPLO: PARAR	Antes de iniciar una conversación con mi hijo adolescente que fácilmente me hace perder la paciencia, recordaré PARAR. De esta manera, podré escucharlo con más paciencia y apertura.	Cuando note que no estoy de buen humor al llegar al plantel, antes de entrar al aula me acordaré de PARAR para calmarme y recordar mi motivación para enseñar.
ESCUCHA ATENTA		
HABLA ATENTA		
VISIÓN EN CUATRO PASOS		
IDENTIFICAR DISPARADORES		

ESTRATEGIA	VIDA PERSONAL En tu casa, con tus familiares, amigos, en tu relación contigo mismo	VIDA LABORAL En el aula, con los estudiantes o compañeros de trabajo, para resolver conflictos interpersonales, etc.
RECONOCER EL PERIODO REFRACTARIO		
PROMOVER UN ESTADO DE RELAJACIÓN Y TRANQUILIDAD.		
MOVER TU ATENCIÓN A OTRO OBJETO (cuando notas que tu atención está atrapada en la emoción, puedes atender otra cosa: a las sensaciones del respirar, las sensaciones en el cuerpo o el audio o video de la emoción)		
ENTRENAR LA ATENCIÓN A TRAVÉS DE ATENDER LA RESPIRACIÓN.		
PARAR		
IDENTIFICAR SERPIENTES, CUESTIONAR INTERPRETACIONES.		
RECONOCER QUE LAS COSAS CAMBIAN.		

CONCLUSIÓN

El taller de sensibilización “Las habilidades socioemocionales para el desarrollo personal y la mejora de la labor docente” es un taller dedicado a trabajar con nosotros mismos antes de aprender estrategias para ayudar a nuestros estudiantes.

En el taller nos acompañamos en primera instancia como personas para construir el esbozo en el que queremos construirnos, centrándonos en la premisa fundamental de que la motivación detrás de todo lo que hacemos se puede resumir en el deseo de estar bien y evitar el malestar. 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 sufrimiento: 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.

La ruta para alcanzar el bienestar anhelado que hemos conocido en estos días ha sido empezar a girar la atención hacia la mente, identificar las implicaciones que los estados mentales y emocionales tienen en la experiencia de bienestar y sufrimiento y aplicar herramientas de entrenamiento mental para trabajar con ellos. A través de este trabajo con nosotros mismos, fortalecemos la capacidad de incrementar nuestro bienestar sin depender tanto de los factores externos que cambian, balanceando la vida para que en lo laboral y en lo personal sea más satisfactoria y más significativa.

Para integrar el entrenamiento de la atención en nuestra vida necesitamos tener la convicción interna de que entrenar nuestra atención es indispensable para obtener el bienestar que buscamos y la certeza de que podemos lograrlo.

Esta convicción se construye al reflexionar sobre los problemas que las disfunciones de la atención traen a nuestra vida, observar los

beneficios y ventajas de la atención en balance y estar seguros de que tenemos todo el potencial para domar nuestra mente. Con la técnica de atención al respirar, ya tienes una herramienta increíblemente poderosa para convertir a tu mente en una aliada, tomar las riendas de tu vida y comenzar la aventura de cultivar las causas internas del bienestar interno.

REFERENCIAS

REFERENCIAS

Arceo-Gómez, E. O., & Campos-Vázquez, R. M. (2014). Evolución de la brecha salarial de género en México. *El Trimestre Económico*, 81(323), 619-653.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1): 7-43.

Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61-82.
<http://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>

- Bisquerra, R., Lantieri, L., & Punset, E. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. (Hospital Sant Joan de Déu, Ed.). Barcelona. Retrieved from www.faroshsjd.net
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro* (Vol. 225). Grupo Planeta (GBS).
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2014). Self-Control in School-Age Children. International Commission on Education for the Twenty-first Century, & Delors, J. (1996).
- Dweck, C. S. (2007). The secret to raising smart kids. *Scientific American Mind*, 18(6), 36-43. Educator Effectiveness Guidebook for Inclusive Practice en: <http://www.doe.mass.edu/eval/guidebook/>
- Ekman, P. (2012). *El rostro de las emociones: signos que revelan significado más allá de las palabras*. RBA.
- Farrington, C., M. Roderick, E. Allensworth, J. Nagaoka, T. Keyes D. Johnson, and N. Beechum (2012). *Teaching Adolescents to Become Learners. The Role of Noncognitive Factors in Shaping School Performance: A Critical Literature Review*. Chicago, IL: University of Chicago Consortium on Chicago School Research.
- Freymueller, J.T., Fu, Y., Wang, Q. and Xu, C. (2010). Present day vertical motion of the Tibetan Plateau and surrounding area, Proceedings for the 25th Himalaya-Karakoram-Tibet Workshop: U.S. Geological Survey.
- Granados, O. (mayo 2013) Recorriendo la Ciudad de México a través del tiempo. Animal Político. Recuperado de: <http://www.animalpolitico.com/2013/05/recorriendo-la-ciudad-de-mexicoa-través-del-tiempo/>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <http://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

Gross, E., Duckworth, A., Ayduk, O., Tsukayama, E., & Mischel, W. (2011). The effect of self-distancing on adaptive versus maladaptive self-reflection in children. *Emotion*, 11(5), 1032-1039. <http://doi.org/10.1037/a0021787>

Langer, E. J. (2011) *Mindfulness: la atención plena*. Paidós
Learning, the Treasure Within: Report to UNESCO of the International Commission on Education for the Twenty-first Century: Highlights. Unesco Pub.

Modelo Educativo para la Educación Obligatoria (2017) Fuente:
Modelo educativo para la educación obligatoria 2017:
http://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/198738/Modelo_Educativo_para_la_Educacion_Obligatoria.pdf

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698. <http://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>

Nagaoka, B. J., Farrington, C. A., Ehrlich, S. B., Johnson, D. W., Dickson, S., Heath, R., & Mayo, A. (2014). A framework for developing young adult success in the 21st century. *University of Chicago Consortium on Chicago School Research, Working Paper* (February).

OECD (2015), *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*, OECD Skills Studies, OECD Publishing.

OECD (2017) Skills Strategy Diagnostic. Reporte para México
Véase: <http://www.oecd.org/mexico/OECD-Skills-Strategy-Diagnostic-Report-Mexico.pdf>

OCDE-UNESCO (2016). Véase: <http://www.uis.unesco.org/Library/Documents/ip28-oecd-skills%20for%20social%20progress-education-2016-spa.pdf>

Pellegrino, J. W., & Hilton, M. L. (2012). Education for life and work. Rep. B8767.

- Prochaska, J., & Velicer, W. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38-48.
<http://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.38>
- Programa Construye T. Fuente: http://www.construye-t.org.mx/inicio/aprendizaje_socioemocional
- Selman, R. El desarrollo socio-cognitivo (1989). Una guía para la práctica educativa y clínica. En E. Turiel, I. Enesco, y J. Linaza, (1989). *El mundo social en la mente infantil*, pp.101-103. Madrid: Alianza.
- Siegel, D.: Modelo de la Mano para explicar el cerebro y la relación entre sistema límbico y corteza prefrontal. (Dr Daniel Siegel presenting a Hand Model of the Brain). Video de youtube, consulta junio 2017: <https://youtu.be/gm9CIJ74Oxw>
- Tang, Y.-Y., & Posner, M. I. (2009). Attention training and attention state training. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(5), 222-227.
<http://doi.org/10.1016/j.tics.2009.01.009>
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 1-13. <http://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tuirán, Rodolfo y Villaseñor, Paula (2016). Véase: <http://www.estepais.com/articulo.php?id=685&t=el-desarrollo-de-habilidades-socioemocionales-una-apuesta-educativa-rentable>
- Waldinger R. ¿Qué resulta ser una Buena vida? En youtube: <https://youtu.be/LWcmLY12OnI> (video sobre el Harvard Study for Adult Development)

Construye T



Conoce T



Relaciona T



Elige T

www.sems.gob.mx/construyet



@ConstruyeTNacional



@ConstruyeT