

ANTONIO CASTELLÓN

EL PODER DE LA EDUCACIÓN

Mindfulness

El secreto para disfrutar de
ser padres, madres o docentes
Programa educaMind.

Prólogo de
Fidel Delgado

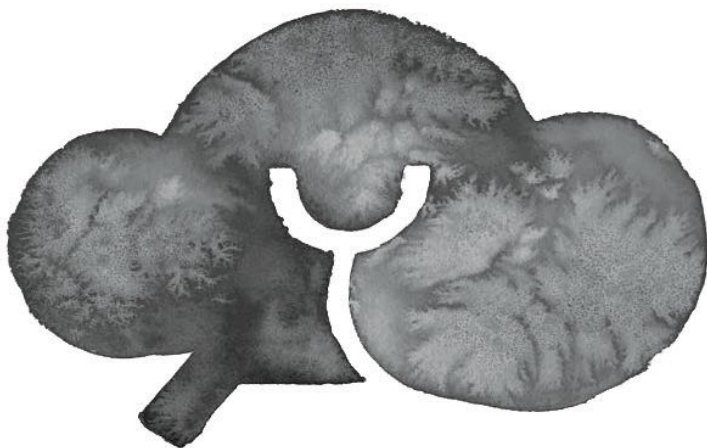


antoniocastelloncominfo@educamind.net
Letrame
Grupo Editorial

Índice

Comentarios sobre el libro	11
Nota del autor	15
Agradecimientos	17
Prólogo	19
Primera parte	25
Capítulo 0.- Introducción	27
Capítulo 1.- Preparando el viaje	41
Capítulo 2.- Mindfulness y educaMind. Los cinco poderes	57
Capítulo 3.- Mindfulness para educar. El corazón EducaMind	81
Capítulo 4.- Aulas y docentes mindful	97
Capítulo 5.- Adolescencia, neurociencia y mindfulness.	
La gran oportunidad	119
Capítulo 6.- Familias mindful	147
Capítulo 7.- Amor incondicional y límites	173
Capítulo 8.- Tu programa de entrenamiento	191
Segunda parte	203
Presentación programa EducaMind	205
Sesión previa	221
Sesión 1. EducaMind. ¡Vamos a jugar!	225
Banco de 35 recursos y prácticas	243
Anexos:	269
Anexo 1- El cerebro adolescente. Resumen	271
Anexo 2- Testimonios	275

Primera parte



Introducción

«Si queréis el bien de vuestros hijos, deberéis querer el vuestro. De hecho, si cambiáis, ellos también cambiarán». (Gurdieff)

La suerte de ser padre, madre o docente

Ser padre, madre o docente nos proporciona unas satisfacciones difíciles de vivir en otros ámbitos.

Conectamos con seres especiales que muestran una gran generosidad y vulnerabilidad. Nos dan muestras de afecto extraordinarias que no se pagan con nada. Cuando observas a tu hijo resolviendo problemas vitales con madurez y tranquilidad, cuando vas por un pasillo del cole y un niño tira de tu abrigo para que sepas que eres importante para él o cuando te mandan un mensaje agradeciendo tu influencia, te inunda una satisfacción y ternura que no tienen precio.

A través de los niños recordamos partes olvidadas de nosotros y nos dan el regalo de sentir amor y ejercitar así un potente músculo emocional necesario para ser felices.

Sin embargo, hoy en día es una tarea muy estresante y exigente. Gastamos mucha energía en atender situaciones que se dan de modo cotidiano y que disparan nuestras emociones de enfado, culpa y a veces, de miedo, lo cual nos aleja de este paraíso regalado para caer en un limbo en el que nos perdemos la magia de estas relaciones.

Un propósito fundamental de este libro es quitar el ruido que dificulta que educar sea un desafío con el que disfrutar y aprender constantemente.

Esta obra nace del convencimiento de que una gran parte de nuestro sufrimiento es elegido y prescindible. Es algo que he observado en la gente cercana, en mí mismo y en los cientos de padres y profesores que llevo años formando.

Todos tenemos la capacidad de fortalecer nuestro interior, para que lo que ocurra fuera no influya tanto en lo que sentimos dentro. Es tomar las riendas de la vida.



En la educación tiene una vital importancia, ya que si no somos conscientes y actuamos desde el piloto automático se activan patrones aprendidos y viejos miedos que enturbian la relación con nuestros hijos y el alumnado sin ser conscientes de ello.

No solo empeoramos nuestra experiencia de la educación, sino que también ponemos en sus hombros las cargas invisibles que llevamos toda la vida soportando, se las traspasamos, transformándolos en víctimas de las víctimas que somos nosotros.

Espacios de crecimiento

La familia y el aula son los principales entornos en los que se va a desenvolver el niño, deben ser espacios que permitan desarrollar destrezas que le lleven a ser un adulto emocionalmente equilibrado y feliz.

Recorrer el camino que propone esta obra transformará tu familia y tu aula en un jardín en el que plantar semillas de felicidad y responsabilidad. Donde los niños aprenden a prestar atención a sus estados internos y hacerse responsables de estos, a mejorar sus elecciones de vida, a conocer su mente y a evitar el sufrimiento inútil. En el caso de tu familia, se vuelve un equipo que coopera para el crecimiento y bienestar emocional de todos sus miembros.

Nuestro faro y nuestra guía es ayudarles a crear hábitos saludables de la mente para hacerles disfrutar de su niñez y adolescencia así cómo llegar a ser adultos equilibrados.

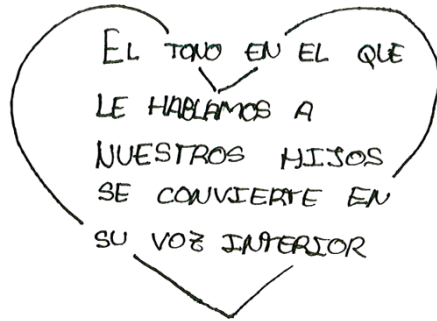
El objetivo no es «limar sus defectos» ni darles nuevos conocimientos sino acompañarles a descubrir la maravilla que ya son, hacerles responsables de su bienestar, protagonistas de su vida, empoderarles y ayudarles a desarrollar las cualidades de las personas resilientes¹.

¹ Resiliencia: Capacidad de las personas para superar situaciones adversas y recuperarse de traumas y dificultades.



Tu mirada es creadora

Un modo silencioso e inconsciente de influir en las personas que nos rodean, y por tanto en nuestros hijos y estudiantes, es la mirada que tenemos hacia ellos. Estamos sirviéndoles de espejo y con la imagen que les devolvemos a través de nuestras actitudes, creencias y expectativas, los moldeamos como un alfarero da forma al barro.



Seguro que conoces el experimento Rosenthal en el que un grupo de profesores son manipulados para hacerles creer que unos trabajarán con una clase de alto rendimiento y el resto con otra de bajas capacidades, cuando realmente ambos grupos son similares.

Al acabar el curso las creencias de los profesores se vieron reflejadas en las calificaciones de los estudiantes, el grupo con altas expectativas obtuvo mucho mejores calificaciones que el otro, lo cual muestra hasta qué punto las creencias que tenemos sobre las personas influyen en estas.

Es el efecto Pigmalión o profecía autocumplida.

Viéndoles como personas completas, creativas y llenas de recursos cambias de una mirada condescendiente, protectora o paternalista a otra en la que te pones a su lado para acompañarlos en su desarrollo.

Esto es ver su esencia, aquello que constituye su naturaleza y que tienen de permanente y único.

Decía la famosa bailarina Martha Graham, que trabajó hasta los 96 años: «Existe una vitalidad, una fuerza vital, una aceleración (energía) que se traduce en acción a través de ti, y como solo existe un solo tú en este mundo, esta expresión es única. Si la bloqueas, no podrá existir a través de ningún otro medio y



se perderá. El mundo la perderá. No depende de ti determinar cuán buena es, ni compararla con otras expresiones. Tu misión es mantener el canal abierto».

Del mismo modo cada uno de tus hijos y alumnos tiene una luz, una esencia única que se irá tapando con miedos, vergüenzas, comparaciones, autoexigencias o creencias si actúan desde la inconsciencia.

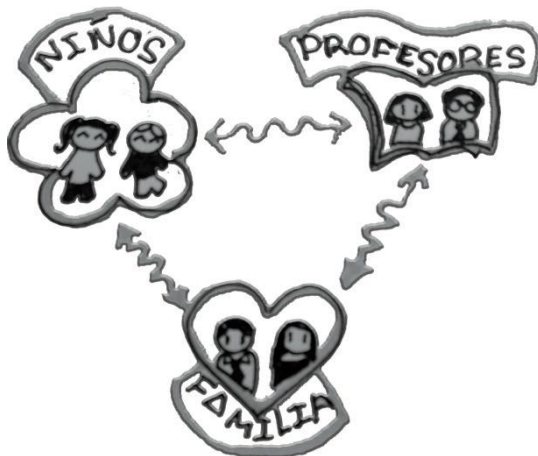
Parte de nuestra tarea como educadores es mostrarles y ayudarles a cuidar su esencia. *Mindfulness* proporciona presencia y consciencia para facilitar la conexión con esta autenticidad. Ellos ya son, pero tienen que descubrirlo.

Te insto a que con este libro conectes también con tu ser esencial, que esta parte auténtica de ti se transforme en una fuente que nutra tu brújula interna y constituya una guía para orientar tus pasos en la vida.

¿Por qué un programa para docentes y familias?

Es necesario construir puentes entre la familia y la escuela, hacernos conscientes de que ambos tripulamos la misma nave con el mismo destino, ser aliados y abandonar esa sensación que a veces se da de vecinos desconocidos. Estamos unidos por lo que más queremos, nuestros hijos, que además son los futuros adultos de nuestra sociedad.

Este programa propone una comunión entre familia y escuela. Una ocasión de colaborar e intercambiar crecimiento mutuo entre padres y docentes.





El trabajo de *mindfulness* en casa y la escuela comparte muchas similitudes, lo cual hace muy oportuno presentarlo conjuntamente. Ambos son entornos en los que el niño se desarrolla y donde hay adultos que precisan regular sus emociones y gestionar el estrés.

Las intenciones son dos, formarte para aplicar *mindfulness* en casa y en el aula, además de acompañarte en un viaje con el que incorpores las cualidades *mindfulness* en las raíces de tu ser.

Al tiempo que te preparas para trabajar con los niños disfrutas de una evolución personal.

Se ha diseñado para que pueda ser aplicado independientemente en las aulas o en las familias. Aunque lo ideal será integrarlo simultáneamente en los dos ámbitos y crear una sinergia entre padres y profesores que potencie al máximo el desarrollo del niño.

Incluso si eres un adulto sin hijos y alejado de la profesión docente este libro te es útil, ya que te da las bases necesarias para aplicar *mindfulness* a tu vida mediante un programa concreto.

Si eres docente puedes recomendar este libro a los padres y proponer la creación de un grupo de colaboración. Imagina lo que sería que el trabajo que tú comienzas se continuase en casa y el regalo que das a los padres de compartir estas experiencias con sus hijos e introducir la calma y la presencia en sus familias.

Si eres padre o madre y lo ves oportuno también puedes plantear la colaboración o hacerle llegar el libro a alguno de los profesores interesado en el crecimiento emocional propio y de sus educandos.

Aquí vas a encontrar multitud de estrategias para trabajar tu desarrollo emocional y el de los niños.

¿Qué contiene este libro?

Este libro presenta las bases y parte de los contenidos del programa educaMind para llevar *mindfulness* a las aulas y las familias.



En la primera parte preparas el equipaje, introduces en la mochila una brújula y un mapa, lo necesario para orientar la travesía y que en cada momento sepas el lugar en el que estás. Te da las bases para que conozcas en profundidad *mindfulness* y cómo aplicarlo.

Es fundamental que en todo momento seas consciente de qué es lo que estás trabajando con los niños. Por esto encontrarás explicaciones y contenidos de cierta profundidad. No quiero darte solo un baúl con decenas de herramientas que luego no sepas cómo, ni en qué momento aplicar.

La primera parte la conforman elementos como compasión, amor incondicional, atención plena, apagar la máquina de los juicios, neurociencia, aceptación, base científica y autoconocimiento. Aquí es donde realizarás la mayor parte de tu trabajo personal como adulto.

Uno de los pilares de EducaMind es la base científica y las investigaciones realizadas a los que haremos constantes referencias.

Primera parte

- El capítulo 1 explora tus motivaciones y te ayuda a plantear un objetivo.
- En los capítulos 2 y 3 presentamos los fundamentos de *mindfulness* y educaMind.
- El capítulo 4 muestra al docente *mindful* y profundiza en el diseño de aulas *mindful*.
- En el capítulo 5 conocerás las bases de neurociencia y te adentrarás en el sorprendente mundo del cerebro adolescente para cambiar tu visión de la adolescencia como una época llena de oportunidades.
- En el 6 y 7 vas a descubrir las familias *mindful*, la importancia del amor incondicional y la gestión de límites. Aquí encontrarás muchas estrategias para aplicar en tu familia.
- A continuación, en el capítulo 8, se incluye tu gimnasio particular, un desglose del programa para adultos de 8 semanas.



Segunda Parte

En la segunda parte, se ubican algunas sesiones del programa con niños y una extensa relación de estrategias y actividades.

Anexos

El libro finaliza con una serie de anexos de ampliación y testimonios de otros padres y profesores que, como tú vas a hacer, han recorrido este camino.

¡¡Confía!!

EducaMind está creado para que madres, padres y docentes sin experiencia lo puedan aplicar y se acompaña, como verás en capítulos posteriores, de vídeos, audios, presentaciones y mucho material audiovisual que hace que llevarlo a la práctica sea tremendamente sencillo.

Una de las actitudes *mindfulness* básicas es la confianza, la confianza en el proceso y en ti mismo, en ti misma, aquí tienes una oportunidad de aplicarla. Si comienzas a practicar contigo y los niños vas a descubrir multitud de capacidades, recursos y cualidades que ya tienes, pero están dormidas o simplemente no las habías visto.

Uno de los objetivos de este programa es que «no haya excusas» para llevarlo a la práctica, que te quites el prejuicio de que has de ser un experimentado meditador o llevar un largo camino de autoconocimiento para poder trabajarlo con chavales. Créeme, el sentir de los profesores, padres y madres a los que tengo la suerte de formar es que aplicar este programa les resulta sencillo.

Precisamente una de las fortalezas de educaMind es que nace de la experiencia real en el aula y el hogar y se enriquece con todas las aportaciones y mejoras que los cientos de docentes y progenitores que he formado han aportado al mismo.

¡¡Anímate a probarlo!! ¡¡Confía!! Sin duda vas a ver resultados.

Recuerda que lo que crea motivación es la acción y que la única persona que no se equivoca es la que no hace nada.



Lee los testimonios del final del libro y visualiza el documental *La revolución del silencio mágico* para inspirarte.

Tu trabajo personal

Esta obra no es un simple manual, además de herramientas concretas pretende darte una nueva visión sobre la educación y hacerte consciente de la enorme influencia

que tienes en tus hijos y alumnos. Esta nueva visión se basa en que lo que más va a beneficiarles es tu desarrollo como persona, la calidad de la relación que tengas contigo mismo.

Tu trabajo personal se desarrolla a lo largo de todo el texto.

La lectura y reflexión de la primera parte potencia tu autoco-nocimiento y las tomas de conciencia. En ella encontrarás multitud de preguntas, reflexiones, meditaciones y ejercicios que debes pararte a realizar con atención.

Cuando encuentres una de estas preguntas haz una parada reflexiva y dedícale tiempo, están cuidadosamente ubicadas y harán mucho más rica tu experiencia. Recuerda, no es un compromiso conmigo sino contigo.

También hay un programa de 8 semanas con el que debes comprometerte si quieres obtener resultados.

La segunda parte, orientada al trabajo con niños, es también parte de tu entrenamiento, has de realizarla con ellos y profundizar cada vez que la repitas. Aquí hay ejercicios fundamentales que no se han incluido en los primeros capítulos para evitar repeticiones.

¡¡Prepara un cuaderno!! Dedica un tiempo a buscar uno que te guste y decóralo, va a ser tu compañero de viaje y debes estar cómodo con él, tenerle cariño.

Nada beneficia tanto a tus hijos y alumnos como tu crecimiento personal y la calidad de la relación que tengas contigo mismo.
Antonio Castellón.





También quiero que este libro lo subrayes, lo llenes de color y anotaciones, de post-it y marcas. Transfórmalo en un amigo que te acompañe.

¡¡*Mindfulness* te conecta con lo que YA ERES!! Es un modo de alejar el ruido de la mente y la visión distorsionada de la realidad para conectar con las cualidades que ya están dentro de ti.

No te tomes este método como un nuevo producto que consumir, como un «curso» que hacer para obtener unos beneficios, sino como un camino hacia ti mismo. El trabajo que realizamos consiste en quitar corazas, visiones distorsionadas de ti mismo y de la vida, no es «poner» habilidades para que ahora seas «mejor», sino retirar piezas de la armadura que te has construido ¡y así descubrir lo fantástico que YA eres!

Recuerda que la práctica de *mindfulness* tiene que ver contigo, con aquello que te pasa cotidianamente, no con estados especiales reservados a iniciados en reinos lejanos. No necesitas ir al Tíbet, ni retirarte a la montaña, solo es quitar los engaños que tu mente ha construido sobre la realidad y sobre quién tú crees que debes ser.

No estás solo

No estás solo, ¿lo sabes? Mientras estás leyendo este capítulo muchos otros también lo están haciendo mejorando la relación consigo mismo y con sus hijos y alumnos. Déjate ver y que te conozcan, sube una foto con el libro a Instagram, Facebook o Twitter junto al comentario «Comienza el viaje», el hashtag #libroeducaMind y etiquetándome @antoniocastellon1, así conocerás a compañeros de travesía.

Existe una comunidad online, busca en Facebook el grupo «LibroeducaMind», al cual pertenezco yo mismo. Solicita amistad y tras responder a unas preguntas pasarás a formar parte del grupo cerrado cuya finalidad poner en contacto personas en busca de su mejora y dónde publicaré conferencias y nuevos recursos.

Te animo a que colabores compartiendo tus logros y dificultades, tus reflexiones y todo aquello que pueda enriquecer a tus compañeros.



En el programa de 8 semanas para adultos se han incluido dinámicas y sugerencias para trabajar en grupo y hacer más enriquecedora la experiencia. El trabajo contigo mismo es fundamental y al hacerlo con otras personas es muy revelador ya que tienes tu visión de ti mismo más la que te reflejan los demás, tienes menos opción de autoengañarte. La vida es una constante interrelación y así tendrás la oportunidad de desarrollar destrezas para conectar mejor con tus acompañantes de vida.

Área de descarga y recursos

Canal de YouTube: En el canal creamindfuness.es de YouTube dispones de meditaciones, guías y tutoriales. Suscríbete.

Documental *La revolución del silencio mágico*, en paralelo a la edición de este libro se está realizando el montaje de este documental donde se muestra cómo aplicar *mindfulness* en contextos educativos y te servirá de gran inspiración. Comprueba si está disponible en la web del libro y el canal de YouTube.



*¡Pinta, subraya, colorea, dibuja en este
libro, refleja tu transformación en él,
hazlo tuyo, hazlo parte de ti!!*

El coro de tu mente

Te voy a presentar a varios personajes que nos acompañarán en este viaje:

Perrimono representa la mente dispersa, esa lavadora mental que no para de distraernos.

Toxik y tu Pavo interior hacen referencia a esos diálogos nocivos que tenemos con nosotros mismos y estados mentales que no son útiles para el crecimiento personal.

Kokoro muestra la compasión, la capacidad de querernos y aceptarnos a nosotros mismos.

Presenc es la habilidad de observar nuestros pensamientos, sensaciones y emociones, es el testigo interior.

MiniYo representa la consciencia de sí mismo que emerge al aplicar mindfulness y desarrollar el testigo interior.

Tu jedi interior es una representación de hábitos saludables de la mente que nos llevan a desarrollar la resiliencia, la aceptación de nosotros mismos y la felicidad.

Descúbrelos en la siguiente página.

EL CORO DE TU MENTE



Capítulo 1

Preparando el viaje

«Tú eliges hacia dónde y tú decides hasta cuándo,
porque tu camino es un asunto exclusivamente tuyo».

El camino de la felicidad (2004), Jorge Bucay

Eligiendo el destino

Te invito a una reflexión

¿Qué regalo te gustaría haber recibido en tu infancia? ¿Cuál te habría sido realmente útil y valorarías durante toda tu vida? Párate un momento y respóndela.

Cuando lanzo la pregunta en mis cursos y conferencias las respuestas siempre van en la misma línea, cariño, autoestima, atención o aprender la gestión de sus emociones. El regalo que les gustaría haber recibido es más seguridad, conexión con quien realmente son, aquello que durante toda su vida les habría permitido creer en sí mismos.

Esta es la ofrenda que ahora tienes la oportunidad de hacerles al alumnado y a tus hijos e hijas para crear personas responsables de su propia felicidad.

Te voy a proponer otro juego, cierra los ojos y evoca tu época escolar.

Recuerda ese maestro, maestra o profesor, profesora que fue importante y especial para ti, que te aportó algo positivo.

También puedes traer a tu memoria algún adulto, un familiar o conocido fuera del colegio que influyera en tu infancia

¿Qué tenía de especial? Tómame unos segundos para evocarlo con tranquilidad o incluso escríbelo. Haz una lista con sus cualidades y también escribe cómo te hacía sentir.

Y ahora te pregunto: ¿Qué tienes tú de esa persona? ¿Qué podrías desarrollar? ¿Cómo te gustaría ser recordado por tu alumnado o por tus hijos? ¿Cómo te gustaría impactar en sus vidas?



No te saltes estas paradas reflexivas. Como dije en la introducción esto es más que un libro, es una oportunidad de transformación y crecimiento personal. Necesitas los ejercicios para crecer.

En casi todos los casos las cualidades elegidas señalan aspectos que tienen que ver con la «forma de ser» de esa persona, con la relación que mantenía con sus alumnos, en definitiva, como les hacía sentir. En muy pocas ocasiones aparece «la preparación académica». Estas cualidades son algo que la persona lleva puesto todo el día, ese entusiasmo, ese cariño, ese saber escuchar, esa presencia, esa capacidad de motivar no es algo que se ponga como una bata y se quite al salir de clase, sino algo que le define, es parte consustancial a su persona y se manifiesta en el aula tal y como se manifestará con sus hijos, amigos o compañeros.

No son «recetas» que aplicar en un momento dado, sino una forma de ser.

Este programa pretende acercarte a «tu mejor forma de ser».

Este crecimiento te permite acompañar a tus hijos, a tus hijas y al alumnado en su desarrollo, respetando su esencia, permitiendo que sean lo que hayan venido a ser sin perjudicarlos con nuestras cargas emocionales y limitaciones.

Creciendo tú, crecen ellos

Ten en cuenta que es imposible no influir en tus hijos, hijas y alumnado, quieras o no lo vas a hacer.

Dice Lin Yutang, escritor chino, que «hay dos maneras de difundir la luz: ser la lámpara que la emite o el espejo que la refleja», no quieren reflejar nuestra luz, buscan nuestra llama encendida para encender la suya propia, este es nuestro privilegio. No necesitan un conocimiento extraordinario, herramientas fantásticas ni regalos, esperan que los acompañes

«Si no estamos en paz con nosotros mismos, no podemos guiar a otros en la búsqueda de la paz».
Confucio. Filósofo Chino.



a encender su luz.

No precisan que seas perfecto o perfecta, sino que estés presente.

Es muy necesario que te trabajes, porque tu camino de equilibrio emocional y autoconocimiento beneficia a todas las personas de tu alrededor. Es una especie de «egoísmo constructivo» o un círculo virtuoso en el que cuanto mejor estás, mejor están los que te rodean. Una vez tengas tu llama encendida, sin esfuerzo, sin poder evitarlo tu luz llegará a todo tu entorno, del mismo modo que esas personas que influyeron en tu infancia lo hicieron sin esfuerzo alguno.

En un reciente curso para docentes, a un profesor y padre se le saltaron las lágrimas tras explicar las características del cerebro adolescente y realizar una meditación. Compartió que con la mejor intención fue muy exigente cuando su hijo tuvo problemas al comenzar la universidad. No supo reconocer que su hijo estaba asustado. En lugar de ofrecerle su apoyo se transformó en otra fuente de presión, alejándolo del objetivo de estudiar y creando sufrimiento innecesario. ¿De dónde nació ese comportamiento? De una mezcla de buena intención y desconocimiento.

Ten claro este principio, el desarrollo que puedas crear en tus hijos y alumnos está limitado por el tuyo propio. Si tú creces, estás ayudándoles a crecer, y lo mejor es que podrás hacerlo sin tensiones, con menos dudas, sin forzar, simplemente será «tu forma de ser».

Que tú seas inconsciente no los condena al sufrimiento o la inconsciencia, simplemente les hace más difícil el camino.

Una de las frases que más resuenan en la cabeza de los padres y madres es «No sé si lo estoy haciendo bien», mediante el desarrollo de las destrezas *mindfulness* que se trabajan en este libro vas a sentir una especie de brújula interior que te orientará y hará que el proceso de criar a tus hijos sea algo mucho más



enriquecedor y menos estresante, mucho más coherente con tu esencia. No eliminará todas tus dudas, pero verás un camino más claro.

La aplicación del programa que haces en ti mismo ya está afectándoles, aunque no llegases a hacer ninguna práctica *mindfulness* con ellos o ellas.

Muchos progenitores, en las formaciones, expresan que el simple hecho de aplicarlo en ellos hace que mejore la relación y que la educación sea mucho más *mindful*. Otros expresan profundos cambios en la dinámica del hogar. Puedes ver algunos testimonios en el documental *La revolución del silencio mágico*.

Desarrolla cualidades como la gestión emocional y la atención que te permitan ser una persona más equilibrada.

Ten muy claro que el mejor camino para que tus hijos sean personas equilibradas es que tú lo seas y sin quererlo estarás mostrándole la senda que han de recorrer.

No siempre vas a ver unos resultados inmediatos, se trata de plantar semillas, algunas germinarán muy rápido como las del helecho y otras dedicarán más tiempo a crear raíces como el bambú.

Modos mindful y modos tóxicos, entrenar la felicidad

La felicidad, entendida como satisfacción contigo y con la vida, es algo entrenable, algo a lo que llegas tras practicar hábitos saludables de la mente y tomar responsabilidad de tu bienestar.

Imagina que en tu mente hay varias emisoras de radio con distintos mensajes y puedes elegir cuál escuchas para desarrollar tus fortalezas.

Es muy útil que identifiques cuáles son los patrones de pensamiento, emociones y comportamiento que interfieren en tu

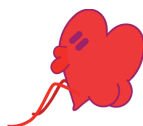
«La felicidad depende mucho más de decisiones, autoconocimiento y compromiso que de causas externas».
Antonio Castellón



desarrollo y bienestar. Aquí los llamaremos modos tóxicos de la mente en contraposición a los modos *Mindful*.

Los modos tóxicos hacen que te relaciones contigo mismo o veas la realidad de una forma que te limita o te daña. Por ejemplo, una excesiva tendencia a la autocrítica, a compararte, a no atreverte a decir algo porque sientes miedo a que no te quieran.

Trabajar estos conceptos con niños puede ser un poco complejo, por lo que vamos a usar la fuerza de las metáforas y a personificarlos. No se aleja mucho de lo que se hace en muchas religiones y mitologías dando forma de deidades a cualidades del ser humano.



En el programa para niños y niñas vamos a representar estos patrones tóxicos con un torbellino que cambia de color llamado **Toxik** y mediante un disfraz de **pavo** que te envuelve cuando sientes vergüenza



sin motivo o te comparas.

En contraposición aparecen tu **MiniYo**, tu **Jedi Interior** y **Kokoro**, que representan tu consciencia, tu fortaleza interior y tu capacidad de autocompasión.

Cuando acabes la lectura de este capítulo, visualiza los dos primeros vídeos del programa y lee la Sesión 1 del programa para niños incluido en la segunda parte de este libro. Te ayudará a entender muchos conceptos y a conocer mejor a los personajes.



Imagina la ventaja de una persona que desde su infancia ha aprendido a discernir qué pensamientos son útiles de aquellos que le perjudican.

La consciencia de tus pensamientos y tus estados internos te permite reforzar unos u otros. Aquello que practicas se hace fuerte, allí donde llevas tu atención esto crece. De modo que tu enfado de hoy es el enfado de mañana, tu alegría de hoy es la alegría de mañana, porque estás enseñando a tu cerebro qué tiene que hacer para estar enfadado o alegre.



Podemos usar la metáfora de Tich Nat Hanh sobre regar las plantas. Todos tenemos semillas de presencia, amor y cariño, así como de ira. Cuanto más reguemos la compasión o la presencia más compasión cultivaremos para nosotros y los demás.

Seguro que conoces la leyenda india en la que un anciano enseña la sabiduría a su nieto.

—Nieto: Abuelo, hay dos lobos peleando dentro de mí, uno rabioso y otro pacífico. ¿Cuál de los dos gana, abuelo?

—Abuelo: Querido niño, ganará aquel que alimentes.

Esto deja muy claro que tenemos la capacidad de influir en nuestros estados internos a través de las destrezas que desarrollemos. Una de las mejores decisiones que puedes tomar en tu vida es la de entrenarte en hábitos saludables de la mente que te acercarán a la felicidad. No olvides que es un entrenamiento y los resultados vienen con la práctica.

Algunos conceptos

Es necesario conocer el significado de varios conceptos que aparecen recurrentemente y que pueden llevar a confusión. Debes tenerlos claros para entender la práctica de *mindfulness* y sobre todo para que no aparezcan dudas a la hora de aplicarlo con los niños.



Compasión no es pena

A estas alturas te habrán saltado algunas resistencias con la palabra compasión, y es normal ya que el sentido que aquí le estamos dando no es el que tiene habitualmente. En el diccionario aparece como sinónimo de misericordia, piedad o lástima, parece que si tienes compasión con alguien estás por encima de ella y te apena.

En *mindfulness* el término tiene mucho más que ver con ternura y amabilidad. Es el deseo de querer aliviar el sufrimiento propio o ajeno, pero siendo conscientes de aquello que sentimos. Si tratas de ayudar a otros sin consciencia de lo que sientes, puede que te contagies del dolor y caigas en el sacrificio. Profundizaremos en el siguiente capítulo, por ahora quédate con la idea de que la compasión hacia ti mismo no es compadecerte de tus problemas sino tratarte con amor y poner en marcha las acciones para solucionarlos si es posible y sino aceptarlos, aliviando así una gran parte del sufrimiento. Es una de las respuestas automáticas ante el estrés que tenemos un poco oxidada y que puede ser muy beneficiosa.

La compasión está en el corazón de *mindfulness*, sin ella se queda vacío.

La brújula

Te propongo otra pregunta:

¿Para qué quieres aplicar *mindfulness* con tu alumnado o tus hijos?

Existe la tentación de aplicar *mindfulness* en el aula y en casa para poder trabajar y vivir más tranquilo, por decirlo de otra manera «para que molesten menos». Esta es una motivación muy legítima, los niveles de estrés que se viven dando clase o siendo padres





son muy altos y cualquier actividad que rebaje esa alteración contribuirá a una mejora en el aprendizaje y el clima de casa. Pero es una visión muy reducida de la herramienta, no practicamos *mindfulness* solo para estar más cómodos, sino para que los niños y nosotros desarrollemos hábitos saludables de la mente.

Recuerda, practicamos para desarrollar hábitos saludables de la mente que acompañen toda la vida, no solo para generar calma, eso es un efecto deseable pero secundario.

Este entrenamiento tendrá la forma de un viaje en el que incorporas herramientas y desarrollas destrezas.

Vas a coger la primera y más importante, una brújula que te permitirá elegir el camino cuando tengas dudas, te recordará siempre dónde quieres llegar y guiará tus decisiones.

Para crear la brújula es necesario que dediques un momento de tu tiempo a realizar el siguiente ejercicio, debes estar tranquilo y asegurarte de que durante unos minutos no te molestarán.

Bajo ningún concepto debes de realizar esta práctica, sobre ella se construye gran parte del proceso y la referenciamos constantemente. Si no puedes hacerla ahora no olvides experimentarla en otro momento.

Siéntate cómodo, puedes poner música relajante de fondo. Toma varias respiraciones profundas. Reposa tu atención en la respiración por un minuto. Ahora cierra los ojos e imagina que tu hija, tu hijo o tu alumno entra en la habitación dentro de 20 años... ¿Cómo te gustaría que fuese? ¿Qué actitudes te gustaría que tuviese en la vida? ¿Qué cualidades? ¿Qué logros? ¿Qué valores? En tu cuaderno de bitácora escribe una lista con estas cualidades... Incluso dibújalo de un modo básico... seguro que ya han empezado tus resistencias y tus patrones. ¡¡Oh!!! Yo no sé dibujar, ¿oyes esas vocecitas? No pasa nada, un pequeño boceto de cómo te gustaría que fuese físicamente y puedes ponerle algunos atributos exagerados que representen sus cualidades. Puedes fijarte en el ejemplo para orientarte o en un dibujo animado, un personaje histórico... Es interesante que realices este ejercicio varias veces en días distintos. A continuación, tienes una lista de cualidades para inspirarte.



Lista de cualidades y adjetivos

Aceptación, responsabilidad, gratitud, asertividad, autoconciencia, autonomía, amistad, autenticidad, flexibilidad mental, lealtad, justicia, resiliencia, entusiasmo, autocontrol, paciencia, independencia, integridad, dignidad, persistencia, decisión, empatía, creatividad, valentía y coraje, sentido del humor, confianza, cooperación, compasión, compromiso, alegría, generosidad, prudencia, respeto, cordial, abierta, cooperativa, fiable, persuasiva, creativa, flexible, práctica, emprendedor, abundancia, ágil de mente, coherente, formal, precavido, honesta, puntual, proactiva, serenidad.

Para mí el principal objetivo es:

Que se sientan dignos de amor, que no sean mendigos de cariño, que su satisfacción interior no dependa de otros o de circunstancias externas.

Cuando acabes la primera parte de este libro te pediré que vuelvas a realizar este ejercicio.

No puedes no influir

Algunas personas pueden pensar que este ejercicio es coartar su desarrollo, diseñarla, influir en ella o querer desarrollarnos a través de ella y no, no es así.



Toma conciencia de una cosa, al igual que tú, tu hijo, tus alumnos son figuras que se moldean, en gran parte, por la influencia del exterior, y tú como padre, madre o docente eres una gran influencia en su vida, aunque no quieras. No puedes no influir. Incluso si decides mantenerte totalmente al margen de sus decisiones estás ofreciendo un modelo de pasividad, permisividad o libertad que también influye. La cuestión es que si no eres consciente de tu papel lo harás en piloto automático, con una venda en los ojos y probablemente de un modo que no es el que te gustaría. Este ejercicio también te puede valer para darte cuenta de si lo que estás haciendo es crear esa persona que quisiste ser tú mismo, cerrándole las puertas a su propio desarrollo y esencia.

La visión del adulto o adulta que llegarán a ser te sirve de guía, por ejemplo, a la hora de poner límites o cómo actuar ante los niños, ya que el modelo que encarnas es un espejo para ellos. Si eres una madre que quiere unas hijas independientes vas a influir mucho más en ellas si te respetas y eres una mujer autónoma que diciéndoles mil veces que sean independientes.

Por ejemplo, si quieres que sea:

- Una adulta tranquila que valore la armonía.
- Al mismo tiempo autónoma, que resuelva por sí misma, que no dependa de nadie.
- Que sea feliz y esté contenta consigo misma.
- Que tenga un buen recuerdo de su infancia.
- Que se quiera a sí misma y no se valore por las posesiones, su trabajo o su aspecto físico.
- Que su círculo de amigos y relaciones sean nutritivas y le sumen...

**Pregúntate:**

¿Qué tienes que reforzar en ella hoy en día para dentro de 20 años desarrolle esas características? ¿Cómo tienes que hablarle? ¿Cuáles son los límites tienes que ponerle? ¿Cómo has de explicar esos límites? Hoy somos el resultado de ayer y aunque no tengas en tu mano su destino (¡¡y menos mal que no lo tienes!!) eres una de las grandes influencias, no lo hagas en piloto automático con los ojos vendados.

Vamos a trabajar con esa brújula**Práctica de presencia**

Siéntate cómodamente.

Cierra los ojos y tomas unas respiraciones profundas.

Trae a tu mente la lista creada en el ejercicio anterior.

Siente la auténtica bondad de tus deseos, la belleza en cada una de tus aspiraciones o intenciones.

Nota la sensación física de cada intención.

Y deja ir cada una de ellas, gentilmente déjalas ir, descansando en la respiración.

Por ejemplo, si dices «alegría», siente la bondad y plenitud en ti.

¿Qué sentimiento emerge en tu cuerpo y en tu corazón? Toma un par de respiraciones y continúa.

El viaje de Ana

Antes de partir quiero que conozcas a Ana, es una amiga que te acompañará realizando su propio viaje.

Era imposible cerrar la maleta, le habían dicho que llevase poco equipaje. Para Ana poco equipaje significaba todo lo que cupiese en una maleta a reventar, pensó que le estaba pasando como siempre, cargaba con demasiadas cosas, sabía que la mitad no las llegaría a utilizar, pero se resistía a dejarlas.

Había tomado la decisión. Después de varios años sintiéndose frustrada y alterada decidió dar un cambio a su vida. Se maravillaba de cómo otros profesores con hijos como ella eran capaces de organizarse y no sentir esa ansiedad o de cómo otras personas dejaban cosas a medias sin sufrir por ello.



Todo lo que hacía, lo hacía bien, desde pequeña, y por eso le habían felicitado muchas veces. Desde niña había escuchado muchas veces que se podía confiar en ella, que era muy madura para su edad y que siempre cumplía, aunque también le recordaban que era muy alocada y aventurera, que debía tener mucho más cuidado.

Llenando la maleta recordó que, no hacía tanto, los viajes le generaban una tremenda ilusión, eran algo fantástico, pero ya no era así, se parecían más a una huida.

Ya no podía más, a pesar de ser una fantástica maestra y una madre ejemplar, en su interior sentía que algo no tenía sentido, que algo no lo hacía bien, que tanta exigencia no era sana, pero tampoco sabía cómo deshacerse de ella.

El viaje que se disponía a realizar era el enésimo intento, después de las clases de Yoga, después del psicólogo, después de hacerse vegetariana y después del club de senderismo.

Su marido y sus hijos la despidieron con mucho cariño en el puerto.

Aunque sabía que él se encargaría de todo, se iba con una presión en el estómago.

No tenía claro el itinerario que se disponía a vivir, solo le habían dicho que sería un viaje transformador y ella confiaba.

En su camarote mirando el techo cayó en la cuenta de que hacía mucho tiempo, muchos años que no estaba sola, que no hacía algo sola y eso le hacía sentir una mezcla de alegría y culpabilidad.

Tras dos días de navegación el barco atracó en una pequeña isla, con casas pequeñas y antiguas, las calles aún eran de tierra y sobre los tejados se erguía la cúpula del templo donde el programa de viaje indicaba que residiría.

Tras descansar en una celda fresca, la recibió el maestro en un austero pero confortable salón, tomaron un té y Ana no esperó, directamente le preguntó:

—Maestro. Si lo tengo todo para estar bien, ¿por qué estoy mal?

—Es una pregunta de fácil respuesta —dijo el maestro—, pero difícil comprensión para los que vivís con una venda en los ojos, por hoy descansa tranquila y mañana te contaré una historia que te ayudará a comprender.





Ejercicio Final

¿Qué 3 cosas te gustaría mejorar con tus hijos, alumnado, aula?
¿Qué beneficios aportaría ese cambio? ¿Cuáles son las repercusiones negativas a largo plazo de no hacerlo?
Escribe en tu cuaderno de bitácora.

Visualiza los primeros vídeos del programa, que puedes encontrar en la web del libro y en el canal de YouTube. Lee la Sesión 1 de la parte final de este libro para conocer a los compañeros de este viaje. Así tendrás muy claros ciertos conceptos que aparecen recurrentemente y te será mucho más fácil transferirlos a tus hijos o alumnado.

Reflexiones finales

- ¿Qué te llevas de este capítulo?
- ¿Qué podrías aplicar en tu vida y en el aula?
- ¿Qué eliges aplicar en tu aula/vida esta semana?
- Decora tu cuaderno de bitácora y anota en él todas las reflexiones y descubrimientos realizados.