



Al concentrarse exclusivamente en la respiración, nuestro cerebro se oxigena y la mente se calma, estableciendo mejores posibilidades de tomar decisiones con mejor tranquilidad.

En búsqueda permanente de una conciencia plena en el presente

Por Walter Vivas
(walter_vivasec@hotmail.com)

Gestionar nuestras emociones en los entornos en que nos desenvolvemos, concentrarnos mejor, hacer introspección para poder ser más comprensivos y, por ende, más felices en la vida es una práctica diaria que todo ser humano busca, en especial el maestro, sobre quien recae esa responsabilidad de enseñar con amor.

Matthieu Richard, biólogo y monje budista señala que la mente debe

estar entrenada para desarrollar cualidades que nos hace personas humanas buenas y equilibradas (Redes, 2012). El aprendizaje social

Enseñar estas habilidades a nuestros niños, adolescentes y estudiantes universitarios tiene una eficacia absoluta, que hará de ellos mejores estudiantes.

y emocional tendría que enfocarse prioritariamente en entrenar voluntariamente la mente mediante la meditación, una técnica milenaria.

Al concentrarse exclusivamente en la respiración, nuestro cerebro se oxigena y la mente se calma, estableciendo mejores posibilidades de tomar decisiones con mejor tranquilidad. Enseñar estas habilidades a nuestros niños, adolescentes y estudiantes universitarios tiene una

eficacia absoluta, que hará de ellos mejores estudiantes. Con la meditación se fomenta además el altruismo y la compasión, dejando de lado el egocentrismo para orientarlo al bien común, y se aprende a construir un mundo más equitativo. Una práctica que podrá ser cierta solo con entrenamiento, perseverancia y decisión (Redes, 2010).

Con la meditación se fomenta además el altruismo y la compasión, dejando de lado el egocentrismo para orientarlo al bien común, y se aprende a construir un mundo más equitativo.

Por otra parte, Goleman (1995) enfatiza que las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. En su tesis defiende que la diferencia entre los seres humanos está en el autocontrol, el entusiasmo, la empatía, la perseverancia y la capacidad para motivarse a sí mismo.

Algunas de estas podrían venir como componente genético, pero

otras se moldean a través de los primeros años de vida. Pero, además, respalda con abundante investigación que las habilidades emocionales son susceptibles de aprenderse y perfeccionarse a lo largo de la vida, si para ello se utilizan los métodos adecuados.

Las prácticas de ejercicios mediante el principio del *mindfulness* (conciencia plena) y de la meditación van dando esa paz interior de entender lo incomprensible y de disfrutar de

las cosas sencillas que ofrece lo maravilloso de la vida.

La función principal del *mindfulness* es aclarar la mente de elementos que nos distraigan; esto se verá reflejado en el presente, en la posibilidad de disfrutar cada día de la naturaleza, de compartir alegrías y tristezas junto a la familia, de poder saborear la vida en otra dimensión, haciendo de las emociones, como el entusiasmo o el optimismo, estímulos ideales para el éxito, los cuales debemos animar desde temprana edad en los niños, incluso entre padres e hijos.

Una práctica que se mostrará fortalecida en las aulas escolares, buscando preparar a nuestros alumnos de mejor manera para la vida.



Matthieu Richard, biólogo y monje budista señala que la mente debe estar entrenada para desarrollar cualidades que nos hace personas humanas buenas y equilibradas.

Referencias

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Nueva York: Libros del Gallo.

Redes. (2010). *La ciencia de la compasión*. [Versión Video]. Recuperado de: <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-ciencia-compasion/773091/>

Redes. (2012). *Meditación y aprendizaje*. Entrevista a Matthieu Ricard. [Video YouTube]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=Y2RiCJbNRo4>