

Índice

<i>Agradecimientos</i>	11
<i>Introducción de Daniel Goleman</i>	15
I. La construcción de la preparación interior	21
Objetivo de esta guía	24
Investigaciones sobre la enseñanza de ejercicios relajantes para reducir el estrés y aumentar el bienestar	27
El desarrollo de habilidades sociales y emocionales	34
II. Preparación para enseñar a los niños ejercicios para relajar el cuerpo y concentrar la mente	39
Estructura de la guía	50
Inicio y continuación del trabajo	52
Información acerca de las dos estrategias: relajación y prestar atención	54
La relajación	56
Prestar atención	57
III. Ejercicios para relajar el cuerpo y concentrar la mente para niños de 5 a 7 años	61
Cuestiones relativas al desarrollo de los niños de 5 a 7 años.....	61
Consideraciones acerca de este grupo de edad.....	62

IV. Ejercicios para relajar el cuerpo y concentrar la mente para niños de 8 a 11 años.....	87
Cuestiones relativas al desarrollo de los niños de 8 a 11 años.....	87
Consideraciones acerca de este grupo de edad.....	88
V. Ejercicios para relajar el cuerpo y concentrar la mente para niños de 12 años en adelante.....	123
Cuestiones relativas al desarrollo de los niños de 12 años en adelante.....	123
Consideraciones acerca de este grupo de edad.....	124
VI. La preparación de los niños como guías para el siglo XXI.....	165
La oportunidad que tenemos.....	170
Plegaria para los niños.....	172
<i>Catálogo de materiales.....</i>	175
Libros recomendados para niños.....	176
<i>Recursos bibliográficos.....</i>	177

Agradecimientos

La idea para elaborar este libro y CD comenzó a tomar forma en marzo de 2007 en uno de los muchos animados e inspiradores almuerzos que Daniel Goleman y yo hemos compartido a lo largo de los años. Fue la sabiduría de Dan, su generosidad de espíritu y su deseo de constituir una parte integral de este proyecto lo que ha hecho posible este libro. Una de las cosas que más valoro de mi amistad con Dan es su extraña capacidad para percibir cuándo tiene que ofrecer su apoyo y su experiencia a un proyecto. Estos actos espontáneos de generosidad normalmente repercuten en beneficio de las vidas de incontables adultos y niños. Dan, te ofrezco mi mayor admiración y agradecimiento. Estoy segura de que este libro no existiría si no hubieras hecho caso a tu llamada interior para implicarte en él.

Cuando la editorial Sounds True se ofreció amablemente a publicar *Inteligencia emocional infantil y juvenil* y Hanuman Goleman accedió encantado a producir el CD, supe que yo sólo sería un instrumento para que este proyecto funcionase. En esos momentos me estaba sumergiendo en aguas desconocidas, porque no imaginaba de dónde iba a sacar el tiempo o la sabiduría necesarios para tratar debidamente esta empresa. Por fortuna, cuando acepté la oferta encontré muchas personas y recursos para poder llevar a cabo este pro-

yecto. Me gustaría expresar mi agradecimiento a las siguientes personas de mi entorno y mi trabajo.

Le estoy muy agradecida a los cientos de gerentes, profesores, padres y alumnos de las doce escuelas de la zona baja de Manhattan y sus alrededores, lo que ahora se denomina Zona Cero. Me disteis vuestra confianza para intentar las estrategias que se presentan en este libro en un momento en que erais muy vulnerables. Ha sido un privilegio poder formar parte de vuestro proceso de curación y de recuperación.

Me siento especialmente en deuda con el personal del Inner Resilience Program*: Charlotte de Lucia, Dragica Mikavica, Dana McCloskey y Veronica Vieira. Aunque tuve que robarle tiempo a mis responsabilidades diarias, pudisteis mantener la calidad del trabajo que ofrecemos a cientos de niños, padres y profesores. Gracias por vuestro cariñoso apoyo y aliento.

Me gustaría expresar mi gratitud a los adultos y a los niños que probaron por primera vez (y con tan poca antelación) esta versión concreta de los materiales presentados. Primero, a los padres: Martha Eddy, Susanne Harnett, Lynne Hurdle-Price, Laura Parker Roerden, Elsa Punset Bannel y Marilyn Zlotnik; y a los niños que experimentaron estas estrategias: Arielle Diker, Ian y Catherine Harnett, Gabriel y Samantha Hultberg, Eli Parker Roerden, Nai'im y Jabari Hurdle-Price, Sakai Hurdle y Alexia Jiménez de Punset. Gracias a que nos transmitisteis una información tan útil el producto final resulta mucho más adecuado.

También querría expresar mi profundo agradecimiento a tres colegas y amigos que me ayudaron de diferentes maneras a transformar los primeros borradores en un manuscrito terminado y limado, digno del tema que trata. No hubiera

* Programa para educadores de jóvenes que vivieron el 11-S (*N. de la T.*).

podido completar este proyecto sin las habilidades y el apoyo constante de Neeta Jain, Laura Parker Roerden y Tom Roepke. Gracias por haberos implicado tanto en este proceso.

Y extendo mi gratitud a mi reciente familia en Sounds True, en especial a la directora editorial Kelly Notaras y al editor Stephen Topping, que me ayudaron en todo momento. Gracias por apreciar mi forma de hacer las cosas aunque significara retrasar los plazos.

Asimismo agradezco a todos los colegas y mentores que viajan conmigo para hacer que el aprendizaje social y emocional y el cuidado de la vida interior sea una parte integral de la experiencia de los niños en el hogar y en la escuela. Gracias en especial a Roger Weissberg, Mary Utne O'Brien, Mark Greenberg, Timothy Shriver, Tom Roderick, Maurice Elias, Parker Palmer, Angeles Arrien, Sue Keister, Richard Davidson, Jon Kabat-Zinn, Tobin Hart, Peter Yarrow y Marian Wright Edelman. Vuestro ejemplo es una inspiración constante en mi vida personal y en mi trabajo.

Por último, cuento con un poderoso equipo de familiares y amigos cercanos con quienes tengo una profunda afinidad espiritual, y que son parte de mi «familia del alma». Mi agradecimiento más hondo a Carmella B'Hahn, Elaine Seiler, Robin Stern, Janet Patti, Madhavi Nambiar, Jezabella Kipp, Hielen Rockefeller Growald, Nancy Carlsson-Paige, Martha Eddy, Lynne Hurdle-Price, Amshatar Monroe, Rosalind Winter y mi hermana Lois Corbett. Mis queridos amigos del alma, sois los testigos compasivos de mi vida interior, de la mente y el espíritu, y de mi vida exterior, de los actos y la entrega. Gracias por vuestro amor incondicional, vuestra sabiduría y vuestra fortaleza interior.

LINDA LANTIERI, 2008

Introducción de Daniel Goleman

Hace poco le pregunté a una madre qué tal le iba a su hija en el colegio. «Bien, dijo, se le dan bien las matemáticas y muy bien la lengua pero mucho mejor la inteligencia emocional».

Años atrás esta conversación no se habría producido. En 1993 Linda Lantieri y yo, junto con un pequeño grupo de colegas con ideas afines, fundamos Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL, Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional). Entonces trabajábamos con unos cuantos programas en los que aparecía el «aprendizaje social y emocional» (Social and Emotional Learning, SEL), la enseñanza sistemática de la inteligencia emocional en las aulas. Estos programas añaden a la jornada escolar normal un plan para gestionar la vida: mejorar la autoconciencia y la confianza en uno mismo, dominar las emociones y los impulsos perturbadores, y aumentar la empatía y la colaboración.

Linda dirigía Resolving Conflict Creatively (Resolución Creativa de Conflictos), uno de estos programas que ya se aplicaba en cientos de escuelas para luchar contra las crecientes tasas de violencia. Muchos de los primeros intentos de aprendizaje social y emocional en los colegios se desarrollaron para combatir este problema: el consumo de alcohol

y drogas en los adolescentes, el abandono escolar, los embarazos no deseados y otros peligros de la adolescencia. Cuando la W. T. Grant Foundation* patrocinó un estudio sobre estos programas para descubrir por qué eran eficaces (y otros no), la enseñanza de habilidades sociales y emocionales resultó ser un componente crucial.

Desde que Linda y yo empezamos a trabajar, el aprendizaje social y emocional se ha extendido a decenas de miles de escuelas a lo largo del mundo y continúa creciendo. En este crecimiento ha influido mi libro *Inteligencia emocional*, publicado en Estados Unidos en 1995, que sostiene que los estudiantes estarán más dotados para la vida si en su programa de estudios, además de los fundamentos académicos, se incluye una preparación en los fundamentos de las habilidades sociales y emocionales. A lo largo de la vida resultan esenciales una mayor autoconciencia, una mejor capacidad para dominar las emociones perturbadoras, una mayor sensibilidad frente a las emociones de los demás y una mejor habilidad interpersonal; pero los cimientos de estas aptitudes se construyen en la infancia.

La neurociencia nos enseña que el cerebro del niño experimenta un enorme crecimiento y no se detiene hasta la mitad de la veintena. Los científicos lo denominan neuroplasticidad y significa que el modelado de los circuitos cerebrales durante este periodo de crecimiento depende, en gran medida, de las experiencias diarias del niño. En esta etapa, estas influencias ambientales sobre el crecimiento del cerebro son particularmente poderosas para configurar sus circuitos neuronales sociales y emocionales. Por ejemplo, los niños que han sido bien educados y cuyos padres les ayudan a tranquilizarse cuando están nerviosos parecen desarrollar mayor fortaleza en los circuitos cerebrales para dominar la angustia; si sus

* Fundación que trabaja en el ámbito de la juventud (*N. de la T.*).

padres no les atienden es más probable que actúen siguiendo impulsos agresivos o que tengan problemas para tranquilizarse cuando estén alterados.

Los buenos padres son como los buenos profesores; al ofrecer una base segura, los adultos responsables de los niños pueden crear un entorno que permita funcionar a sus cerebros al máximo rendimiento. Esta base se convierte en un refugio seguro, un ámbito de fortaleza desde el cual aventurarse a explorar, para aprender algo nuevo y para alcanzar metas. El niño puede interiorizar esta base segura si se le enseña a dominar mejor su ansiedad para que pueda concentrar mejor su atención. Esto también potencia su capacidad para lograr un entorno óptimo para el aprendizaje.

La manera más eficaz de que todos los niños obtengan las mejores lecciones del corazón es que éstas formen parte de la jornada escolar y de la vida familiar.

CASEL es una organización con base en la Universidad de Illinois, en Chicago, que ha establecido los estándares del SEL (aprendizaje social y emocional) y ha ayudado a incluir estos programas en los planes de estudios de escuelas a lo largo del mundo. Los mejores programas de aprendizaje social y emocional son los que se diseñan para adaptarse sin fisuras a los planes de estudios convencionales para todas las edades.

¿Influye el aprendizaje social y emocional en la vida de los niños? Ahora tenemos la respuesta: un metanálisis definitivo de más de cien estudios ha comparado a estudiantes que han recibido aprendizaje social y emocional con otros que no lo recibieron. Los datos demuestran unas mejoras impresionantes en el comportamiento de los estudiantes que sí lo recibieron dentro y fuera del aula. No sólo dominaron habilidades como tranquilizarse y desenvolverse mejor, sino que también aprendían con más eficacia; sus notas mejoraron y, en pruebas de logros académicos, sus calificaciones fueron 14 puntos porcentuales más altas que las de estudiantes

similares que no recibieron programas de aprendizaje social y emocional¹. Ayudar a los niños a dominar sus emociones y sus relaciones les hace ser mejores estudiantes.

Esta mejora en el aprendizaje de los niños, como consecuencia de apoyar la gestión de su mundo interior y sus relaciones, también puede entenderse en términos del impacto del aprendizaje social y emocional sobre sus circuitos neuronales en desarrollo. La corteza prefrontal, el centro ejecutivo del cerebro, es un área del cerebro que la experiencia moldea durante la infancia. Esta área alberga los circuitos para inhibir los impulsos emocionales perjudiciales y para prestar atención, es decir, para relajarse y concentrarse. Cuando los niños no tienen estrategias para disminuir su ansiedad, no disponen de tanta capacidad de atención para aprender, para resolver problemas y para comprender nuevos conceptos. Por ejemplo, si ante un examen sorpresa un niño es presa del pánico, grabará esta respuesta y no los detalles del examen; la angustia destruye el aprendizaje. En la actualidad los científicos creen que si se mejora la atención y la memoria, y también se despeja la mente de la impulsividad y la angustia, la mente del niño se sitúa en el mejor terreno para el aprendizaje; y esto es lo que hace el aprendizaje social y emocional.

Linda Lantieri sigue siendo una pionera en el movimiento para integrar el aprendizaje social y emocional en las escuelas de todo el mundo. En la actualidad se enfrenta a uno de los mayores desafíos educativos: ayudar a niños que han sufrido una conmoción, como los acontecimientos del 11 de septiembre, a adaptarse para que puedan recuperarse del trauma y seguir con su vida y su educación. Tras haber trabajado con niños de las escuelas más cercanas al desaparecido World Trade Center, Linda ha desarrollado un programa que puede ayudar a cualquier niño a relajar el cuerpo, tranquilizar la mente y prestar más atención.

Estas habilidades son necesarias para todos los niños, no sólo en la escuela sino a lo largo de la vida. Sus padres y sus profesores les repiten que se estén quietos o que presten atención, pero la dirección natural de su desarrollo implica que los circuitos cerebrales para la relajación y la concentración aún se están formando, estos sistemas neuronales todavía están creciendo. Pero podemos ayudar a este crecimiento impartiendo a los niños lecciones sistemáticas que refuercen estas capacidades emergentes. Esto es lo que ha hecho Linda en su moderno programa en las escuelas de la ciudad de Nueva York y es lo que ofrece a cualquier familia o aula en este libro y CD.

Cuando Linda me pidió que recitase las instrucciones de los ejercicios que enseñan estas habilidades, aproveché la oportunidad. Me siento honrado por implicarme de nuevo en el innovador trabajo de Linda Lantieri, en esta ocasión como la voz que recita las instrucciones del CD, y me emociona pensar en la gran cantidad de niños que se beneficiarán de esta sabiduría práctica.

DANIEL GOLEMAN

NOTAS

¹ Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Taylor, R. D., Dymnick, A. B., y O'Brien, M. U., «Promoting social and emotional learning enhances school success: Implications of a meta-analysis». Manuscrito sometido a publicación, 2007.

La construcción de la preparación interior

En el centro de Manhattan, la mañana del 11 de septiembre de 2001, nadie podía predecir que, en pocas horas, más de cinco mil escolares y doscientos profesores correrían para salvar sus vidas. Sólo era el sexto día de clase y la mayoría de las aulas estaba inmersa en sus rutinas matinales: sacar libros de las mochilas, saludar a los amigos. De hecho, cuando se produjo el primer gran estruendo, el sonido no resultó extraño en la ajetreada mañana otoñal de la ciudad de Nueva York. La mayor parte de los profesores prosiguió con su quehacer. Después se produjo el segundo ruido que sacudió a la mayoría de los edificios cercanos y reverberó a lo largo de manzanas enteras; y algunos vieron lo que estaba sucediendo justo al otro lado de la ventana de su aula. Los directores y los profesores comenzaron a obtener información sobre lo que estaba pasando. Pronto se dieron cuenta de que estaban atrapados en mitad de un acontecimiento inimaginable, mientras miles de niños les contemplaban con ansiedad, intentando comprender lo sucedido.

De algún modo, los adultos encargados sabían que la única manera de tomar las decisiones correctas era mantener la calma y ayudar a los alumnos a que también lo hicieran. La mayoría de las escuelas congregó a sus alumnos en el gimnasio o en la cafetería. Se repartieron lápices de colores y pa-

pel entre los estudiantes, que comenzaron a dibujar lo que habían contemplado antes de que se cerraran las persianas. Pintaron las torres gemelas con lo que ellos creían que eran pájaros y mariposas cayendo desde sus ventanas.

Las directrices que poseían los adultos acerca de qué hacer eran escasas. Sus supervisores les fueron aconsejando sobre diversas cuestiones hasta que se cortaron las comunicaciones. Pero aquellos supervisores se encontraban a más de un kilómetro y en realidad no podían ni imaginar lo que veían ante sí estos profesores y directores. Muchas de las maestras se quitaron los zapatos de tacón para correr más deprisa. Una educadora de tercer grado relató: «Los dos niños de 8 años que llevaba de la mano corrían tan rápido como yo les permitía. No estoy segura de lo que me impulsó mientras me abalanzaba en ese río de gente corriendo... Uno o dos días después recordé que un niño me dijo: “¡Mira! Hasta los perros tienen miedo”».

A pesar de que caían escombros por todas partes y de la confusión reinante, milagrosamente ningún estudiante o profesor perdió la vida. En ese momento los responsables de los niños consiguieron la sabiduría interna, la valentía y la serenidad necesarias para evacuar con éxito escuelas enteras de niños pequeños de una manera segura. Niños que habían sido testigos de atrocidades lograron de alguna forma seguir adelante aquel día en su larga marcha hacia un lugar seguro, y en un esfuerzo por dar sentido al desastre imaginaron que los cuerpos cayendo de las torres gemelas eran pájaros volando¹.

Lo que consiguió que estos asombrosos niños y adultos sobreviviesen a ese día no fueron las calificaciones obtenidas en el último examen. El día en el que se enfrentaron a las pruebas vitales más duras la preparación académica cedió su puesto a la preparación interior. De un modo u otro los directores, los profesores y los alumnos tenían los recursos internos para conectar con su sabiduría más profunda. En mitad

de la devastación que les rodeaba fueron capaces de mantenerse tranquilos y serenos. Desde este estado interior de alerta relajada lograron tomar las decisiones correctas que les conducirían a lugar seguro.

El haber estado ese día en Manhattan y ser una de las personas que apoyaron a los profesores y a los alumnos de la Zona Cero me ha hecho llegar a hondas consideraciones. En mi interior comprendí que las verdaderas pruebas vitales pueden cruzarse con los niños en cualquier momento y que nosotros, como adultos, no podemos protegerlos frente a circunstancias que escapan a nuestro control. En cambio, ahora la cuestión estriba en cómo dotar a los niños de la fortaleza interior necesaria para enfrentarse a los intensos desafíos y las grandes oportunidades que aparezcan. ¿Podemos cultivar la «manera de ser» que ayudó a estudiantes y profesores de la Zona Cero a mantener la tranquilidad y la serenidad en medio de tanta incertidumbre e indeterminación?

Aunque desde luego se puede argumentar que ese día los profesores y los niños extrajeron los recursos interiores que necesitaban, ¿qué haría falta para rellenar ese pozo en el que excavaron tan profundamente? A medida que las tensiones del mundo moderno se acumulan en los niños de hoy, ¿cómo podemos cultivar hábitos en la mente, el cuerpo y el corazón que alivien la presión de manera constante?

Cuando los niños de las escuelas de la Zona Cero reflexionaron acerca del curso a finales de junio de 2002, un pequeño de una escuela primaria situada a una manzana del desaparecido World Trade Center, mirando a los ojos de su profesor, le dijo: «Nunca olvidaré que aquel día me cogiste de la mano y no me soltaste». Los que educamos a niños debemos recordar la importancia de nutrir nuestra propia vida interior para ofrecerles el apoyo que necesitan para desarrollar su fortaleza interior. No debemos soltarlos hasta que les hayamos ayudado a sentir esa seguridad interna.

OBJETIVO DE ESTA GUÍA

Desde el 11 de septiembre de 2001 he ayudado a que miles de niños y adultos consigan las técnicas y las estrategias para serenar la mente, relajar el cuerpo, e identificar y emplear sus emociones con más eficacia. Como fundadora y directora del Inner Resilience Program (antes Project Renewal) he observado que la capacidad para gestionar nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestra fisiología puede formar una especie de armadura interna que proporciona a los niños la preparación interior necesaria para enfrentarse a los desafíos y las oportunidades vitales.

Este libro ofrece algunas ideas y estrategias prácticas para que el lector y los niños de su entorno desarrollen la capacidad de apreciar el silencio y la serenidad, compartiendo momentos frecuentes de tranquilidad, y para que puedan dominar el estrés con más habilidad. Ofrece una oportunidad para programar un tiempo con su familia que introduzca el equilibrio, la plenitud y la serenidad en su vida. Patrice Thomas, en su libro *The Power of Relaxation*, escribe sobre el «momento del corazón y del alma», un periodo escogido de calma con los niños². El lector puede decidir el nombre e incluso implicar a los niños en su elección.

Lo importante: es el lector quien decide fijar estos «momentos periódicos del corazón y del alma» como parte de la rutina familiar. En segundo lugar, utilizando el CD y el material adjunto, tiene la oportunidad de desarrollar ciertas habilidades concretas para cultivar la fortaleza interior y la inteligencia emocional propia y la de sus hijos.

Dependiendo de la edad de los hijos este viaje será diferente. Los niños más pequeños, por ejemplo, aún poseen una gran capacidad para acceder a las dimensiones interiores que se explorarán en la guía. Todavía pueden ver bajo la superficie de las cosas, están llenos de asombro y pueden jugar de

una manera creativa. A veces sienten cosas que los adultos tardan en percibir o conocer. Por ejemplo, son capaces de tomar decisiones intuitivas rápidas sobre quiénes son sus amigos. Sin embargo, si este aspecto del niño no se afirma y se pone de manifiesto, permanecerá oculto y reprimido. Como resultado, el niño pequeño perderá el contacto con una parte de él que ya está bastante desarrollada.

Por desgracia, conforme atraviesan la infancia, los niños reciben con frecuencia el mensaje (verbal o no) de que las extraordinarias experiencias de su vida interior no son parte de la realidad. Comienzan a pensar que es imposible conocer algo de manera intuitiva o compadecer a alguien, sólo porque no son suficientemente adultos. Al crecer, la conciencia de su vida interior se reprime, se olvida y se oculta aún más. La adolescencia ofrece una oportunidad para reabrir esta línea de investigación, pero los jóvenes en esta etapa normalmente se enfrentan a la tendencia que muestran los adultos a relegar o trivializar las experiencias trascendentales. El problema es que muy pocos hemos sido educados de manera diferente. Si queremos formar parte de esta estrategia educativa para nuestros hijos, necesitamos encontrar experiencias y modelos positivos que nos enseñen a vivir de un modo más integrado.

Sugiero empezar a trabajar con los niños a la edad temprana de 5 años. A esta edad esperan que los padres les indiquen lo que es seguro o no. La práctica de estos ejercicios con niños de cualquier edad les comunica claramente que valoramos y apreciamos sus capacidades interiores. Es importante repetirlos con constancia para obtener sus ventajas. El objetivo es introducir la serenidad y el equilibrio, mediante el uso de estas técnicas, en cada aspecto de la vida del lector y de sus hijos. Aunque este libro se dirige a padres que quieren enseñar estas habilidades a sus hijos en casa, los profesores también pueden utilizar estas estrategias en las aulas. Todas las

sugerencias y los planteamientos de este libro pueden aplicarse y son adaptables al hogar y a la escuela por igual.

En este libro y CD he decidido centrarme en dos técnicas para construir la adaptabilidad interior y potenciar la inteligencia emocional en los niños:

1. Relajar el cuerpo (mediante la relajación muscular progresiva y un ejercicio de examen corporal).
2. Concentrar la mente (mediante un ejercicio de atención plena).

Este capítulo describe algunas ventajas de enseñar a los niños a disfrutar con frecuencia de unos momentos de tranquilidad e incluye un resumen de las investigaciones sobre este tema.

El capítulo II proporciona algunas directrices y se centra en el papel del adulto para crear un entorno de aprendizaje acogedor, necesario para que florezca esta labor.

Los capítulos III, IV y V son independientes para los siguientes grupos de edad: niños de 5 a 7 años, de 8 a 11 años, y de 12 años en adelante. Cada capítulo incluye ejercicios adaptados a cada grupo de edad para realizar antes y después de escuchar el CD. El CD ofrece unos ejercicios contemplativos, guiados por Daniel Goleman, apropiados para la edad del niño.

Por último, el capítulo VI resume algunos pasos que pueden darse para asegurar la persistencia a largo plazo de estos resultados en los niños.

Las ideas y estrategias presentadas no pretenden ser la solución a los diversos problemas educativos, de conducta y de salud de los niños. Sin embargo, ayudan a que los pequeños y los adultos obtengan mecanismos internos que reduzcan la reacción del cuerpo al estrés. Algunas de las ventajas para el lector y los niños en su entorno incluyen:

- Más autoconciencia y autocomprensión.

- Mayor capacidad para relajar el cuerpo y liberar la tensión física.
- Aumento de la concentración y capacidad de atención, que es fundamental para el aprendizaje.
- Capacidad de hacer frente a situaciones estresantes con más eficacia, creando una forma de respuesta más relajada a los factores de estrés.
- Mayor control de los pensamientos, menor sometimiento a pensamientos no deseados.
- Más oportunidades para una comunicación y comprensión más profunda entre padres e hijos, porque se comparten los pensamientos y los sentimientos con regularidad.

Cuando el lector comience a compartir estos momentos habituales de tranquilidad con cada uno de sus hijos, también obtendrá un efecto beneficioso. Probablemente desarrolle un mayor nivel de autoconciencia y comprenderá mejor quién es su hijo. Cuando empiece a disfrutar de estos momentos fijados para estar totalmente presente con su hijo, es posible que alcance un nivel de atención plena en otros momentos del día. Confío en que se sentirá más disponible para sí mismo y para sus niños, de forma que también pueda enfrentarse con los factores de estrés y disfrutar con plenitud de la paternidad.

INVESTIGACIONES SOBRE LA ENSEÑANZA DE EJERCICIOS RELAJANTES PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y AUMENTAR EL BIENESTAR

El dominio incorrecto del estrés es un grave problema en nuestra sociedad. Se estima que, en la actualidad, el 70-90 por ciento de las consultas al médico en Estados Unidos se refieren a trastornos relacionados con el estrés³. En un estudio

de diez años se demostró que las personas que no dominaban bien el estrés tenían una mortalidad 40 por ciento mayor que los individuos no estresados⁴. La sociedad estadounidense se inclina por las soluciones rápidas a los desafíos vitales. Niños y adultos se medican; se consumen 5.000 millones de tranquilizantes anuales para controlar el estrés⁵.

Los niños también llevan hoy una vida más estresada. Ellos son las víctimas del ritmo frenético y acelerado de los adultos. En la sociedad estadounidense se han producido cambios que aumentan la presión sobre la infancia y la ponen en peligro. Muchos padres trabajan más horas y permiten que el trabajo interfiera en sus vidas. El resultado es que cada vez más niños pasan una gran cantidad de tiempo con múltiples cuidadores. Existe una presión constante para que logren éxitos académicos cada vez más jóvenes y, por tanto, la escuela es una gran fuente de estrés.

En la actualidad demasiados jóvenes sufren dificultades de adaptación y de salud mental, y la sociedad no invierte los recursos suficientes para proporcionar la ayuda y la atención apropiadas. Se calcula que uno de cada cinco jóvenes de 9 a 17 años tiene un trastorno mental diagnosticable⁶. El hecho es que cada vez más niños comienzan la escuela en crisis, sin estar preparados cognitivamente y emocionalmente para aprender. Al mismo tiempo, los educadores se enfrentan al desafío de unas mayores expectativas públicas a la vez que disminuyen sus recursos internos para poder desempeñar bien su trabajo.

A menudo confundimos los síntomas del estrés mal dominado en los niños con una conducta inapropiada que se debe corregir. Los profesores y los padres les regañan por actos que, en realidad, son reacciones al estrés y no una mala conducta intencionada. La situación se convierte en una espiral de reacciones de estrés consecutivas, atrapando al adulto y al niño.

Una encuesta elaborada en Estados Unidos por Kids Polls* se preguntó a 875 niños de entre 9 y 13 años sobre qué les provocaba estrés y cuáles eran las estrategias que seguían para hacerle frente. Las tres principales fuentes de estrés que indicaron fueron las notas, el colegio y los deberes (36 por ciento); la familia (32 por ciento); y los amigos, los compañeros, las habladurías y las burlas (21 por ciento). Las tres principales estrategias para dominar el estrés fueron jugar u otras tareas activas (52 por ciento); escuchar música (44 por ciento); y ver la televisión o jugar a un videojuego (42 por ciento). De las diez estrategias más utilizadas ninguna implicaba la introspección o la meditación, estrategias que explora este libro. Sin embargo, la buena noticia es que el 75 por ciento de los encuestados expresaron la necesidad de que sus padres pasaran más tiempo con ellos cuando estuvieran atravesando un mal momento⁷. Esto servirá de ayuda al lector cuando intente que su hijo pruebe estas técnicas. Estas estrategias no sólo les ayudarán a dominar mejor el estrés, sino que aumentarán la calidad del tiempo que ambos compartan.

Nuestras experiencias de la infancia se desarrollaron en un mundo completamente diferente al que se enfrentan hoy los niños, que incluye muchos factores de estrés que ni siquiera existían cuando nosotros crecimos. Como maestra de primaria durante la década de 1970 y después como gerente en escuelas de Nueva York, observé que el desarrollo social y emocional de los jóvenes parecía haber disminuido mucho. Observé que los niños acudían al colegio más agresivos, desobedientes, impulsivos, tristes y solos. De hecho, el psicólogo Thomas Achenbach, de la Universidad de Vermont, confirmó mis observaciones. Su innovador estudio sobre miles de

* Encuestas en las que los niños opinan sobre temas de salud (*N. de la T.*).

niños estadounidenses, realizado por primera vez a mediados de los setenta y posteriormente a finales de los ochenta, demostró su veracidad. Desde los más pobres a los más ricos, mostraron una disminución general en las calificaciones de más de cuarenta medidas diseñadas para reflejar diversas capacidades emocionales y sociales⁸.

El paradigma dominante en respuesta a esta disminución de las capacidades sociales y emocionales de los niños se centró en intentar identificar los factores de riesgo que provocan esta conducta antisocial. Transcurrieron casi dos décadas de «guerras preventivas» en las escuelas, como la «guerra a las drogas», para intentar reducir las conductas negativas. En los últimos veinte años hemos sido testigos de un saludable desplazamiento del paradigma. Los investigadores y los médicos están estudiando el concepto de adaptabilidad, la capacidad innata que todos poseemos para autocorregirnos y prosperar ante los desafíos vitales. Bonnie Bernard, una pionera en el campo de las estrategias basadas en la fortaleza, ha contribuido a descubrir la manera de desarrollar la capacidad y la fortaleza de los jóvenes, para protegerles de los perjuicios potenciales en estas circunstancias⁹. Estas investigaciones tienen una importancia directa cuando queremos cultivar la fortaleza interior en los niños, a través de la práctica habitual de tranquilizar la mente y relajar el cuerpo.

Las investigaciones sobre adaptabilidad también apuntan a uno de los factores protectores más importantes para un niño: la presencia de al menos un adulto afectuoso y amable (idealmente varios) que le valore. Necesitan que los adultos sean anclajes estables que nunca les abandonen; también necesitan aprender, en casa y en la escuela, habilidades sociales y emocionales concretas, y necesitan tener muchas oportunidades para practicarlas, de forma que estén disponibles cuando las necesiten. Los materiales de este libro refuerzan estas tres condiciones.

¿Qué sabemos específicamente acerca de las ventajas de enseñar a niños y adultos a relajar el cuerpo y concentrar la mente de manera sistemática, para conseguir esa adaptabilidad? Se han publicado cientos de estudios, algunos en revistas revisadas por expertos, de las ventajas (en concreto) de la técnica de relajación denominada «Mindfulness-Based Stress Reduction» (MBSR, Reducción del Estrés basada en la Atención Plena) de Jon Kabat-Zinn, quien fundó el Programa de Reducción del Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Kabat-Zinn primero estudió la técnica de la atención plena con pacientes adultos que sufrían dolores crónicos. Descubrió que no sólo disminuía el dolor, sino que también disminuía la presión sanguínea y los pacientes indicaban una mayor sensación de bienestar. En la actualidad se están empleando formas de la MBSR en más de doscientos centros en Estados Unidos para tratar el dolor crónico y también la enfermedad cardiovascular y los efectos de la terapia del cáncer¹⁰.

Kabat-Zinn también elaboró un estudio con pacientes con psoriasis y descubrió que aquellos que aprendieron a meditar con atención plena se curaban cuatro veces más rápido que un grupo control. En 2001 Kabat-Zinn realizó un estudio con personas sin problemas médicos importantes pero sí sometidas al estrés diario. Los voluntarios fueron asignados aleatoriamente a un grupo control o de tratamiento. Al grupo de tratamiento se le enseñaron los ejercicios y se le pidió que los practicasen; éstos incluían las dos estrategias de relajación presentadas en este libro y en el CD: meditación con atención plena y examen corporal. La intervención también incluía yoga. Después de tres meses, el grupo que practicó con constancia estas estrategias relajantes presentó una disminución del 46 por ciento de los síntomas médicos, tales como enfriamientos, dolores de cabeza, etcétera; una disminución del 44 por ciento de la angustia psicológica; y una reducción del

24 por ciento de la respuesta de estrés a los problemas diarios. El grupo control no mostró cambios significativos en sus niveles de estrés¹¹.

El doctor Richard Davidson, profesor de psicología y psiquiatría de la Universidad de Wisconsin, en Madison, también ha investigado sobre las ventajas de enseñar estas estrategias relajantes a adultos. Gracias a los diversos estudios que ha realizado a lo largo de los años sobre los efectos de la meditación, ahora sabemos que estas estrategias aumentan la materia gris del cerebro, mejoran el sistema inmunológico, reducen el estrés e inducen una sensación de bienestar. En un estudio más reciente intentó evaluar cómo afecta la meditación a la capacidad de atención. Puesto que la meditación puede considerarse un entrenamiento mental de la atención, decidió estudiar si tendría un impacto significativo sobre actividades que necesitan capacidad de atención. Descubrió que la atención puede ser una habilidad flexible y susceptible a entrenamiento. Los participantes que meditaron durante tres meses arrojaron mejores resultados en un ensayo de atención denominado parpadeo atento. El doctor decidió emplear el parpadeo atento para estudiar la relación entre meditación y atención, puesto que ésta se considera una propiedad estática del sistema nervioso. Sin embargo, los primeros resultados apuntan a que la capacidad de atención puede mejorar con la práctica. Este nuevo descubrimiento puede tener hondas implicaciones en el aprendizaje de los niños¹².

Hasta hace poco, la mayoría de las investigaciones sobre los efectos de estas prácticas se realizaban con adultos. Alrededor de 2006 comenzó una investigación científica más rigurosa (utilizando datos mensurables que pueden producir resultados reproducibles) sobre el efecto de estas técnicas relajantes en niños. En la actualidad están en marcha varios estudios en Estados Unidos y Canadá. Uno de ellos es el «Inner Resilience Program» (Programa de Adaptabilidad

Interior), del cual soy fundadora y directora. Junto con la empresa de análisis Metis Associates, Inc., estamos realizando una investigación empírica original con un diseño experimental que estudia el impacto de nuestro trabajo sobre un grupo seleccionado de aulas, profesores y estudiantes neoyorquinos. De los sesenta participantes, la mitad está en el grupo de tratamiento y la otra mitad en el grupo control. Como parte de nuestra intervención, los profesores prueban las técnicas relajantes incluidas en este libro y después se les prepara para que enseñen estas habilidades a sus alumnos con nuestro programa «Construir la Adaptabilidad desde Dentro-Cursos K-12»*.

Algunos de los que participamos en esta investigación científica más rigurosa nos sentimos estimulados por ciertos descubrimientos preliminares anecdóticos. Muchos enseñamos estas técnicas a niños y hemos observado cambios alentadores. Por ejemplo, Kimberley Schonert-Reichl, de la Universidad de Columbia, en Canadá, observó que los niños que aprendían una técnica de atención plena similar a la de este libro eran «menos agresivos, menos desafiantes con los profesores, estaban más atentos en clase y decían tener más emociones positivas, incluido el optimismo». Susan Smalley, directora del Mindfulness Awareness Research Center (Centro de Investigación de la Conciencia y la Atención Plena), de la Universidad de California, Los Ángeles, también obtuvo resultados positivos tras enseñar estas técnicas a adolescentes con trastorno de déficit de atención con hiperactividad (ADHD por sus siglas en inglés). Descubrió que el aprendizaje de técnicas de atención plena reducía su ansiedad y aumentaba su capacidad para concentrarse. Otros estudios científicos más rigurosos están en marcha. Mientras, muchos

* Periodo de escolarización obligatoria en Estados Unidos (*N. de la T.*).

experimentamos personalmente las ventajas que estas estrategias proporcionan a los niños¹³.

EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES¹⁴

Cada vez más investigaciones sugieren que ayudar a los niños a desarrollar habilidades sociales y emocionales desde temprana edad afecta a su salud y bienestar a largo plazo. Los estudios han demostrado que su conducta y funcionamiento social y emocional comienzan a estabilizarse alrededor de los 8 años y pueden predecir su conducta y salud mental posterior¹⁵. En otras palabras, si antes y durante sus primeras etapas de primaria aprenden a expresar sus emociones de forma constructiva y se implican en relaciones afectuosas y respetuosas es más probable que eviten la depresión, la agresividad y otros graves problemas de salud mental a medida que crezcan.

Daniel Goleman ha contribuido en gran medida a considerar la necesidad de educar la vida social y emocional de los niños. En la actualidad cientos de proyectos a lo largo del mundo se esfuerzan por enseñar competencias sociales y emocionales a la infancia como parte de su programa de estudios.

En su revolucionario libro *Inteligencia emocional* (publicado en Estados Unidos en 1995) Goleman resume las investigaciones en neurociencia y psicología cognitiva que señalan que el CE (cociente emocional) es tan importante como el CI (cociente intelectual) con respecto al desarrollo saludable del niño y su éxito futuro. En su libro escribe: «A pesar de la consideración popular que suelen recibir, uno de los secretos a voces de la psicología es la relativa incapacidad de las calificaciones académicas del CI, o de la puntuación alcanzada en el SAT (Test de Aptitud Académica) para predecir el éxi-

to en la vida (...). Existen muchas más excepciones a la regla de que el CI predice del éxito en la vida que situaciones que se adapten a la norma. En el mejor de los casos, el CI parece aportar tan sólo un 20 por ciento de los factores determinantes del éxito (lo cual supone que el 80 por ciento restante depende de otra clase de factores)»¹⁶.

El trabajo de Goleman nos ha ayudado a los educadores a comprender la importancia de la inteligencia emocional como requisito básico para el uso eficaz del CI, es decir, del conocimiento y las habilidades cognitivas. Relacionó de forma más explícita nuestros sentimientos y nuestro pensamiento indicando las interconexiones fisiológicas entre las áreas emocionales y ejecutivas del cerebro; esto es importante puesto que están relacionadas con la enseñanza y el aprendizaje. En los lóbulos prefrontales del cerebro, que gestionan los impulsos emocionales, también reside la memoria de trabajo y es donde se realiza el aprendizaje.

Ahora los educadores y los padres son más conscientes de que cuando la ansiedad crónica, la ira o los sentimientos de tristeza se inmiscuyen en los pensamientos del niño, la memoria de trabajo tiene menos capacidad para procesar lo que intenta aprender. Esto implica que, al menos en parte, el éxito académico depende de la capacidad del estudiante para mantener interacciones sociales positivas. En muchas escuelas de Estados Unidos se ayuda sistemáticamente a los niños a fortalecer su CE, dotándoles de habilidades concretas para identificar y dominar las emociones, comunicarse de manera eficaz y resolver los conflictos de forma no violenta. Estas habilidades les ayudan a tomar decisiones correctas, a ser más empáticos y más optimistas frente a los contratiempos.

Resulta esperanzador que la escuela y los padres, trabajando conjuntamente, puedan desempeñar un papel fundamental para el saludable desarrollo del niño en el dominio de las emociones y las relaciones con los demás. Esto se denomina

«aprendizaje social y emocional» (SEL) porque son habilidades que se pueden aprender y dominar, como la lengua o las matemáticas. Además, la enseñanza de habilidades académicas y de habilidades sociales y emocionales no es incompatible. En efecto, las investigaciones han aportado gran cantidad de datos que indican que los estudiantes obtienen mejores resultados cuando el aprendizaje académico se combina con el social y emocional¹⁷.

¿Cuáles son estas habilidades decisivas? En 1995, Daniel Goleman, Eileen Rockefeller Growald, Timothy Shriver, la autora y otros compañeros fundamos Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), una organización que se centra en el uso del aprendizaje social y emocional como parte esencial de la educación. CASEL propone cinco grupos básicos de habilidades o aptitudes que construyen la inteligencia emocional y que pueden cultivarse sistemáticamente en casa y en la escuela¹⁸:

- Autoconciencia: identificar los pensamientos, los sentimientos y la fortaleza de cada uno, y notar cómo influyen en las decisiones y las acciones.
- Autoconciencia social: identificar y comprender los pensamientos y los sentimientos de los demás desarrollando la empatía, y ser capaz de adoptar el punto de vista de otros.
- Autogestión: dominar las emociones para que faciliten la tarea que se está realizando y no interfieran en ella; establecer objetivos a corto y largo plazo; y hacer frente a los obstáculos que puedan aparecer.
- Toma de decisiones responsable: generar, ejecutar y evaluar soluciones positivas e informadas a los problemas, y considerar las consecuencias a largo plazo de las acciones para uno mismo y para los demás.
- Habilidades interpersonales: expresar rechazo a las presiones negativas de compañeros y trabajar para resolver

conflictos con el objetivo de mantener unas relaciones sanas y gratificantes con los individuos y el grupo.

Cuando los niños aprenden y dominan las habilidades sociales y emocionales, esto les ayuda no sólo en la escuela, sino también en todos los aspectos vitales. Numerosos estudios han descubierto que los jóvenes que poseen estas habilidades sociales y emocionales son más felices, tienen más confianza en sí mismos y son más competentes como estudiantes, miembros familiares, amigos y trabajadores¹⁹. Al mismo tiempo, tienen menor predisposición al abuso de drogas o alcohol, la depresión o la violencia.

Cuando los padres y los hijos practican y emplean estas habilidades en casa, los efectos son doblemente beneficiosos. No sólo se facilita a los jóvenes la adquisición de estas habilidades, sino que las relaciones interfamiliares tienden a mejorar cuando los miembros se escuchan abiertamente y resuelven los problemas juntos. Los niños también comprenden que el aprendizaje es un proceso que se desarrolla durante toda la vida, no finaliza cuando terminan la escuela. El aprendizaje social y emocional es como una póliza de seguros para una vida sana, positiva y satisfactoria.

NOTAS

¹ Estas historias sobre el 11 de septiembre proceden del prefacio, el capítulo 1 y el capítulo 9 de *Forever After: New York City Teachers on 9/11*, editado por M. Grolnick y publicado por Teachers College Press, 2006.

² Thomas, P., *The Power of Relaxation*, Redleaf Press, St. Paul, Minnesota, 2003.

³ Rosch, P. J., «Job stress: America's leading adult health problem», *USA Magazine*, mayo de 1991.

⁴ Eysenck, H. J., «Personality, stress, and cancer: Prediction and prophylaxis», *British Journal of Medical Psychology*, 61 (1988), 57-75.