

MÓDULO V

Ejercicios prácticos de regulación emocional
y *mindfulness*

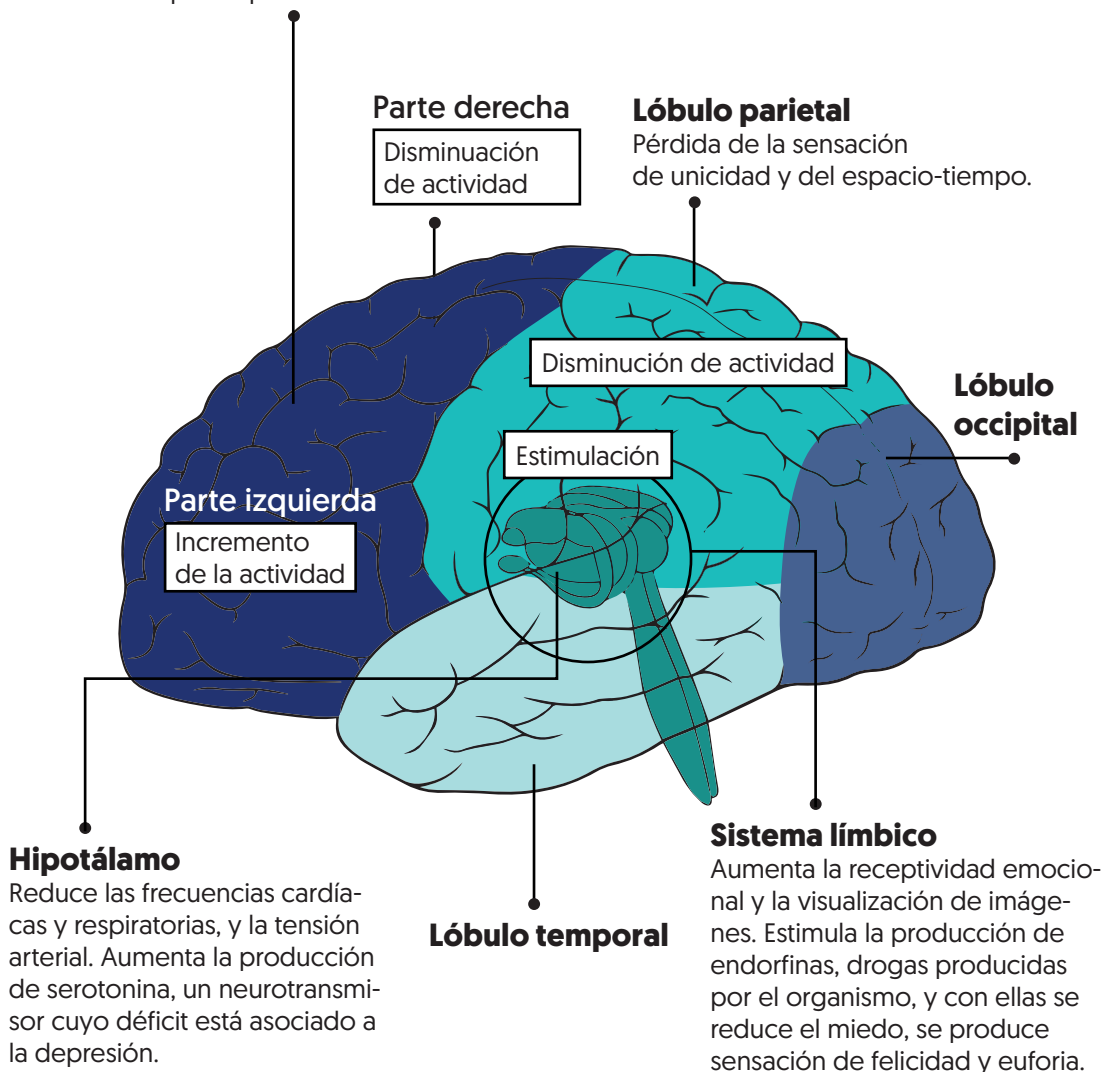
5.1 Efectos del *Mindfulness* en el cerebro

La neuroplasticidad se refiere a la capacidad del cerebro de cambiar y reorganizarse durante toda la vida. La ciencia muestra que, gracias a la neuroplasticidad, el cerebro es capaz de reorganizar su propia estructura. También cambia en personas adultas, pues el cerebro de toda persona puede entrenarse y modificarse. Con *Mindfulness* aprovechamos la neuroplasticidad para entrenar nuestra mente, *equilibrar* hemisferios cerebrales y crear nuevos hábitos.

En los últimos años, la ciencia logró avances considerables en el estudio del cerebro y de los procesos cognitivos para poder explicar mejor el comportamiento humano. Técnicas, como la neuroimagen y el procesamiento computarizado de señales electroencefalográficas, nos ha permitido comprender mejor los efectos que tiene el *Mindfulness* en el cerebro.

Lóbulo frontal

Se crea un estado afectivo positivo y disminuye la ansiedad y la cólera. Aumentan los niveles de GABA, un neurotransmisor que implica menor distracción por los estímulos exteriores lo que amplifica la concentración.



Varias investigaciones muestran interesantes resultados después de cursar un programa de solo dos meses de *Mindfulness* con participantes que no tenían ningún conocimiento previo. Estudios encabezados por Richard Davidson, profesor de la Universidad de Wisconsin- Madison, demostraron en 2003 que los egresados de un curso de ocho semanas de *Mindfulness* presentaban una mayor activación de la zona prefrontal izquierda del cerebro, la cual está relacionada con la generación de emociones *positivas*. También reportaron un aumento en la respuesta del sistema inmunológico de los participantes, produciendo más evidencia sobre las conexiones e influencias entre el cuerpo y la mente. Puedes leer los detalles en *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation*, de Richard Davidson y Jon Kabat-Zinn.

5.2. Prácticas de respiración/relajación y actividades para la regulación emocional

5.2.1. Técnica de regulación

1-Técnica de la tortuga:

Este método se utiliza en psicología para enseñar a los niños a gestionar emociones y sentimientos a través del autocontrol. Así pues, es una técnica que se basa en un cuento, y ahí radica parte de su éxito. Las historias y cuentos encantan a los niños y son muy potentes a la hora de transmitirles conceptos complejos para su edad. Suele aplicarse en niños pequeños, hasta los 8 ó 9 años aproximadamente.

Cuento de la tortuga

Este es el cuento de una pequeña tortuga que le gustaba mucho jugar sola o con sus amigos, ir al cine y ver la televisión, y jugar en él, pero a la hora de ir a la escuela no parecía que lo pasaba muy bien.

A esa tortuguita le costaba mucho trabajo permanecer sentada y ordenada, no le gustaba escuchar al maestro, algunas veces sus compañeros jugaban quitando sus lápices o lo empujaban, la tortuguita se enfadaba, se ponía de mal genio y no demoraba en pelearse e insultar a sus compañeros. Lo malo de esta situación es que sus compañeros no tardaban en excluirla de sus juegos y, poco a poco, se iba quedando sola, debido a la agresividad mostrada por la tortuguita.

La tortuguita siempre estaba muy molesta y de mal genio, furiosa, confundida y también muy triste porque no podía tener control sobre sus acciones cuando se molestaba por situaciones tontas y tampoco sabía cómo resolver el problema.

Un día, se fue al bosque y encontró en un pequeño lago una tortuga vieja que tenía por lo menos 300 años, y vivía en ese lago en medio del bosque casi al otro lado del pueblo, entonces le preguntó – ¿-Qué es lo que puedo hacer? La escuela no me gusta. No puedo portarme bien y por más que trato y trato, nunca lo consigo-

Entonces la vieja tortuga le responde:

-La solución al problema está en ti misma, cuando estés muy enfadada, contrariada y molesta, y sientas que ya no puedes controlarte, métete en tu caparazón y ahí dentro podrás calmarte. Cuando yo me meto en mi caparazón, me pongo a pensar en tres cosas, primero: Alto, luego respiro profundo todas las veces que sea necesario, y tercero, me pregunto a mi misma: ¿Cuál es el problema? –

Juntas, las tortugas pudieron a practicar dentro de sus caparazones. Cuando al fin la tortuguita estuvo lista, se sentía inquieta porque llegara el siguiente día y poder aplicar esta técnica del caparazón en la escuela y probar qué tan buena era.

Al día siguiente, la tortuguita estaba en la escuela cuando un niño comenzó a molestarla y, apenas comenzó a sentir ira y molestia, y sintió que iba a reaccionar mal, hizo lo que la vieja tortuga le había dicho en el lago, se metió dentro de su caparazón y vio que su maestro estaba contento.

La tortuguita practicó una y otra vez, hasta que la técnica quedó perfecta, y esta es la historia de cómo la tortuguita consiguió replegarse en su caparazón cada vez que iba a reaccionar mal y molesta ante cualquier situación externa.

Para aplicar correctamente la técnica de la tortuga, es necesario tener en cuenta todas sus fases.

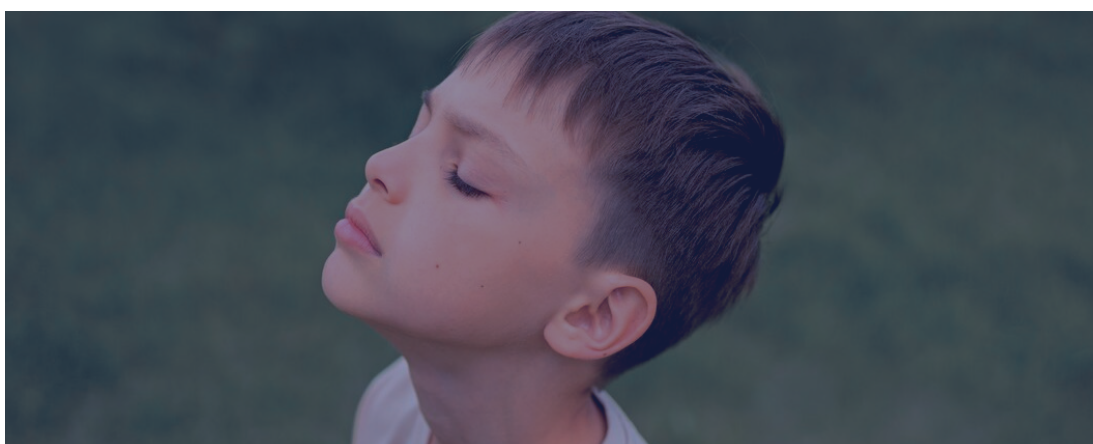
- Tenemos que explicar al niño que, a partir de ahora, se imagine que será una tortuga. Se colocará en el suelo boca abajo y le diremos que el Sol está a punto de esconderse y la tortuga tiene que dormir. [Reconoce tus emociones]
- Por tanto, ha de encoger piernas y brazos poco a poco, muy despacio, hasta ponerlos bajo su espalda, que será el caparazón de la tortuga. [Piensa y para]
- Esperamos un rato mientras respiramos. [Sigue en tu caparazón y respira] Después, le diremos que ya es de día y la tortuga ha de comenzar a levantarse porque tiene que hacer un viaje, por lo tanto, ha de sacar piernas y brazos de nuevo, muy despacio. [Sal de tu caparazón y piensa una solución]

5.2.2. Técnica del globo

La técnica del globo es una práctica que se puede utilizar en educación para fomentar la relajación (respiración) en los niños.

Objetivos:

- Evaluar posibles escenarios de estrés dentro de un ámbito escolar.
- Enseñar a reconocer en el niño los propios límites del estrés o de la tensión.
- Estimular la relajación.



Instrucciones

Lo primero que debemos hacer es contarles a los niños que *en este juego un globo es parecido a una persona, es decir, un globo puede inflarse y contener mucho aire dentro, pero si el globo se excede de la cantidad de aire que puede tener dentro, explotará.*

Paso nº 1

Indica a los niños que se sienten en el suelo. Asegúrate de que entre niño y niño exista una distancia para que no se molesten mientras realizan la actividad. Luego, toma un globo y muestra cómo se infla, pero hazlo de manera tal que el globo explote de tanto que lo has inflado.

Paso nº 2

Pídeles a los niños que cierren sus ojos e imaginen que se convierten en globos. A medida que van inhalando aire, ellos se inflan como si fuesen globos. Luego, y muy pausadamente, pueden desinflarse solamente exhalando.

Paso nº 3

Tras hacer esta práctica, pide a los niños que abran suavemente sus ojos. Pregunta lo siguiente: *¿En qué situaciones han sentido que son como globos y deben soportar o tolerar algo? ¿Cómo han resuelto esa situación?*

5.2.3. Relajación progresiva de Jacobson

Las técnicas basadas o adaptadas de la original de Jacobson, consisten básicamente en aprender a tensar y luego relajar los distintos grupos musculares del cuerpo, de forma que el niño o adulto sepa discriminar entre las sensaciones cuando el músculo está tenso y cuando está relajado. Se supone que una vez se ha aprendido a discriminar y lo convirtamos en un hábito, estaremos en mejores condiciones para identificar y tratar las diferentes situaciones cotidianas que nos crean ansiedad, tensión o emociones *negativas*.

Este tipo de relajación puede aplicarse en niños a partir de los 7 u 8 aproximadamente. El método de aplicación básico es el que exponemos a continuación, si bien, deberemos ser capaces de adaptarlo a las necesidades o características de cada uno.

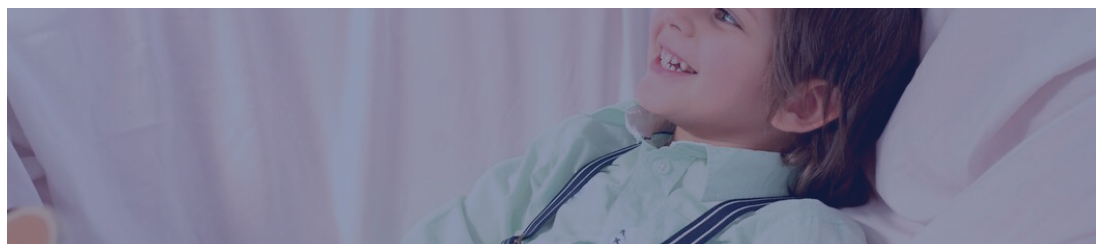
Forma de aplicación:

Aconsejamos aplicar esta técnica por las noches, antes de dormir o, en su defecto, buscar algún momento a lo largo del día que sea tranquilo.

El niño debe estar cómodamente instalado en un sillón, sofá o cama. Mejor que esté ligeramente con el cuerpo algo incorporado (podemos colocar alguna almohada en la espalda si está en la cama) que completamente tumbado.

Las primeras instrucciones verbales por parte de la persona que aplica la técnica deben orientarse a crear una atmósfera tranquila:

- “Estas cómodo y relajado...”
- Para después ir introduciendo instrucciones más concretas: “Ahora me gustaría que siguieras dejando relajado todo tu cuerpo, mientras concentras tu atención en tu mano derecha [o izquierda si es su dominante].”
- “Cuando yo te diga, cierra el puño, muy fuerte, todo lo que puedas. ¡Ahora! Fíjate lo que sientes cuando los músculos de la mano y antebrazo están tensos... Concéntrate en ese sentimiento de tensión y malestar que experimentas”.
- Pocos segundos después [5 a 7], añadimos la siguiente instrucción: “Ahora cuando te diga suelta, quiero que tu mano se abra completamente y la dejes caer sobre tus piernas, déjala caer de golpe. ¡Suelta!”.



Con frecuencia, al principio, el niño no será capaz de dejar caer la mano de golpe y la colocará sobre las piernas. Si sucede esto hay que insistir, tranquilamente, en las instrucciones de soltar de golpe. Si es necesario se le puede sujetar el brazo y se le deja caer a la instrucción de ¡Suelta!

- Si el brazo cae a plomo, el niño ha conseguido relajar el miembro y podemos introducir entonces las siguientes instrucciones: “Nota ahora como la tensión y la incomodidad han desaparecido de tu mano y brazo.
- Fíjate en las sensaciones de relajación, de tranquilidad que tienes ahora. Quiero que notes la diferencia entre tener la mano tensa y tenerla relajada”.

La técnica empieza centrando su atención en la relajación de los brazos y manos (en la primera sesión) para incorporar en sesiones progresivas la cabeza (frente y cuero cabelludo, ojos y nariz, boca y mandíbulas); el cuello; hombros, pecho y espalda; estómago; y finalmente, las piernas.

Este orden puede cambiarse según las necesidades y edad del niño. Eso sí, una vez tenemos un grupo muscular trabajado podemos pasar a otro. En esto, las instrucciones siempre son las mismas y van dirigidas a notar la diferencia, dentro de cada grupo muscular, entre tensión y distensión. Así, si trabajamos, por ejemplo, el estómago, en el momento de tensión daremos instrucciones para que se meta para adentro aguantando la respiración, y en la distensión soltamos aire y el estómago vuelve a su sitio.

Una vez entrenados todos los grupos musculares podemos pasar a una segunda fase en la que efectuaríamos toda la secuencia completa pero solo de relajación. Ahora ya no aplicaríamos la tensión previa. Es importante, después de los ejercicios, dejar un tiempo de transición para recuperar el estado normal de activación si efectuamos los ejercicios fuera de la hora previa a iniciar el sueño.

5.3. Ejercicios de *Mindfulness*: Atención plena y meditación guiada

5.3.1. Botella de la calma

La botella de la calma está inspirada en la pedagogía de María Montessori y el objetivo es que tanto padres como niños puedan regular sus emociones displacenteras, pudiéndolas canalizar y que, de este modo, los sentimientos de enojo; miedo o tristeza puedan entenderse desde la calma.

En ese momento, el adulto puede decirle que recuerde cuando se siente así como esa purpurina que se agita con fuerza. Cuando la purpurina comienza a caer lentamente al fondo, el nerviosismo pasa y el niño consigue relajarse.

Todas las emociones son importantes y se deben poner palabras para que se pueda crear una conciencia, algo que hará que en el futuro, al reconocer esas emociones, se puedan dominar mejor. En esto, es necesario que para acompañar a la acción se realice un tono cordial con el niño y se proporcionen instrucciones sobre la respiración para que el niño se relaje poco a poco.

Aplicación:

Debemos enseñarle que cuando sienta este tipo de emociones; puede agitar la botella y mirar cómo poco a poco, van bajando la purpurina y lentejuelas. Cuando el niño la agita, observa cómo la purpurina se mueve de forma descontrolada, como son sus emociones cuando se enoja o se siente frustrado. ¡Mientras, voy respirando despacio!

Así, irá siendo consciente de cómo es capaz él mismo de controlar sus emociones y cómo puede despejar su mente, cuidar la respiración y notar cómo el miedo, el estrés y la ansiedad van desapareciendo. Después, ya no necesitará del adulto porque sabrá hacerlo solo.

Necesitamos:

- 1 botella de plástico
- Purpurina
- Lentejuelas
- Agua

5.3.2. Meditación guiada de La Ranita

El Método de la Rana, una técnica de meditación diseñada especialmente para niños pequeños por la terapeuta holandesa Eline Snel, autora del exitoso libro *Tranquilos y Atentos como una Rana*, ha alcanzado renombre internacional al ser traducido a más de 20 idiomas y publicado en más de 40 países. Este método se ha convertido en una piedra angular en el ámbito del *Mindfulness* para niños.

Eline Snel propone una serie de ejercicios de respiración y relajación centrados en la atención, brindando a los niños una experiencia lúdica para entrenar su capacidad de concentración y tomar conciencia de la calma o inquietud de sus mentes.

La elección del símbolo de la rana no es accidental; las ranas son maestras en mantener la atención al permanecer quietas durante largos períodos, pero siempre alertas a su entorno. Solo se mueven cuando es necesario, realizando saltos significativos, simbolizando que, aunque podamos estar físicamente inmóviles, nuestros pensamientos pueden dar saltos importantes.

En el caso de los niños pequeños, se recomienda realizar los ejercicios de atención en sesiones de entre 3 y 10 minutos, siendo preferible limitar la duración a no más de cinco minutos para los más pequeños.

Un ejercicio inicial para introducir a los niños en el mundo del *Mindfulness* es el "Ejercicio de la Ranita".

[Música tranquila para iniciar la meditación]

Vamos a sentarnos quietos como una rana [Pausa]
Te puedes sentar en un lugar tranquilo y cómodo; puede ser en una silla o en el suelo [Pausa]
Lo importante es que tu espalda esté recta y relajada [Pausa]
Si estás sentado en una silla, tus piecitos tienen que estar apoyados en el suelo [Pausa]
Si estás sentado en el piso, puedes apoyar tu espalda en una pared y tus piernas pueden estar cruzadas [Pausa]
Ahora, si quieres, puedes cerrar los ojitos del todo o un poquito, [pausa] como tú quieras y escucha con atención: [Pausa]
Las ranas pueden saltar muy lejos, croar muy fuerte, [pausa] pero también pueden estar muy muy quietas y no hacer nada [Pausa]
Al principio, a las ranas, ¡también les cuesta estar sentadas y quietas! [Pausa]
Y, aunque estén quietas, se dan cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, [pausa] pero no reaccionan [pausa]
Siguen sentadas tranquilas y atentas [Pausa]
Ahora, imagina que eres una rana [pausa] y estás sentado igual que ella. Tan quieto como más puedas [pausa] y, para estar quieto necesitas estar atento [Pausa]
Atención y tranquilidad [Pausa]
Tu cuerpo está quieto, [pausa] tu cabeza está quieta, [pausa] tu boca está quieta, [pausa] tus ojos están quietos, [pausa] tus brazos están quietos, [pausa] tus manos están quietas [Pausa]
Tu cabeza está quieta y tranquila [Pausa]
Y cuando estás tan ya tan quieto [pausa], te das cuenta [pausa] que hay algo siempre dentro de ti que se mueve [Pausa]
Quizás se mueven un poquito tus ojos [Pausa]
Si se mueve algo de tu cuerpo no pasa nada, [pausa], no tiene nada de malo [Pausa]
No se trata de que no te puedas mover [Pausa]
Se trata de que te des cuenta que hay algo que sí se mueve [Pausa]
¿Y sabes lo que es que siempre, siempre, siempre se mueve aunque estés quieto? [Pausa]
Tu panza [Pausa]
Tu pancita siempre se mueve con la respiración [Pausa]
Coloca tus manitos en tu panza [Pausa]
Y siente cómo tu pancita sube y baja [Pausa]
Sube y baja, una y otra vez [Pausa]
Te das cuenta que cuando tomas aire tu pancita se infla, se hincha [Pausa]
Y cuando sueltas el aire, tu pancita se vacía, se relaja [Pausa]
Lleva toda tu atención a sentirlo [Pausa]
Llevar la atención a la respiración nos calma [Pausa]
Y, aunque al principio nos cueste un poquito, no pasa nada [pausa], a medida que practiques te irá saliendo mejor [Pausa]

Igual que la rana, sigues quieto (Pausa)
Sentado (pausa), tan quieto como puedas y sintiendo tu respiración (Pausa)
Lo estás haciendo muy bien (Pausa)
Mantente aquí (pausa), sintiendo el movimiento de tu panza y tu respiración
todo el tiempo que quieras (Pausa)
Y cada vez que necesites, ya sabes cómo estar atento y tranquilo como una
rana (Pausa)
Ahora, abre despacio tus ojitos...

