

LA IMPORTANCIA DE MANTENER LA CALMA EN TIEMPOS DIFÍCILES



¿Cómo enfrentar una crisis mundial que nos afecta a todos? A través del aprendizaje de nuestras emociones.

En todo el mundo, las personas están participando en profundos actos de valentía y resiliencia para apoyarse mutuamente durante esta crisis. En AtentaMente, nuestra misión es apoyar el bienestar socio emocional de nuestra comunidad mundial.

COVID-19 está causando necesidades sin precedentes en el ámbito de la salud mental. En abril, el 45% de los adultos reportaron que la crisis había aumentado su nivel de preocupación y estrés negativamente, en comparación con el 32% a principios de marzo. Y en el frente de esta crisis, los trabajadores esenciales y los proveedores de servicios de salud están arriesgando su propia seguridad y salud mental en pro del bienestar de todos nosotros.

Mentalmente, millones de personas sufren por la presencia de pensamientos destructivos: la angustia y la depresión van en aumento, 56% de los adolescentes en México se sienten solos y desgraciadamente ha crecido el índice de suicidios en el país y en el mundo.

Se ha perdido para muchos el propósito de vivir: y quienes no tienen una meta clara que le dé sentido a su vida, tienen más probabilidad de morir a los 60 años que otros coetáneos quienes encuentran sentido a lo que hacen.

Estas problemáticas no son por lo tanto meras experiencias subjetivas: afectan nuestra salud y nuestras relaciones. Afectan también a la sociedad que conformamos.

ENFRENTAMOS EL RETO Y LO CONVERTIMOS EN OPORTUNIDAD

Nos dimos cuenta que podíamos hacer mucho ante esta situación. En medio de esta crisis abrimos al público nuestras herramientas para mejorar las habilidades socio emocionales en todo el mundo y de forma gratuita.

AtentaMente nació en 2012 con un objetivo: brindar herramientas para el bienestar. Desde que comenzamos, el foco de nuestro trabajo ha sido ayudar a las personas, incluyendo a niños y adolescentes, a encontrar una manera más útil, más realista y constructiva de relacionarse consigo mismos y con el mundo. Diría nuestro asesor, el Dr. Richard Davidson, de generar hábitos mentales saludables que los acerquen a un bienestar que no dependa tanto de lo que pase afuera, sino se vuelva una manera de ser con la cual navegar los altibajos de la vida con mayor calma, conciencia, bondad, claridad y dirección.



Los ABCD del bienestar

El panorama puede parecer sombrío, pero tenemos ya suficiente conocimiento científico para entender que estas problemáticas son solubles: el bienestar es una habilidad que se puede desarrollar. Nuestro cerebro cambia toda la vida en respuesta a las experiencias, pensamientos y emociones que vamos teniendo. La gran noticia es que no somos totalmente dependientes de lo que nos sucede: podemos inferir en cómo nos relacionamos con el mundo, podemos tomar un papel más activo en cómo queremos que funcione nuestro cerebro: nuestras maneras de pensar, sentir y actuar. Aunque solemos sentir que la vida nos sucede, la ciencia señala que podemos transformar y mejorar aspectos de nuestra mente y así mejorar nuestra relación con nosotros mismos y el mundo, nuestra vida y sociedad. Para eso son los ABCD, que corresponden a cuatro pilares de una mente sana, cuatro pilares del bienestar. Son cualidades mentales maleables, esto es, que se pueden modificar, mejorar.



EL BIENESTAR ES UNA HABILIDAD QUE SE PUEDE DESARROLLAR.

A: Primero la A de atención. Cuando la mente está agitada y distraída, es difícil hacer cualquier cosa. Se complica leer una página o atender una conversación. Ni qué decir de cómo estar agitados internamente nos resta libertad para elegir pues nos pone en un estado muy reactivo. Pero podemos aprender a estar presentes y calmos y con eso recuperar nuestra vida y el espacio para decidir cómo actuar en vez de reaccionar.

La B es de Bondad y se refiere a generar relaciones más sanas y armoniosas, basadas en la empatía, el aprecio, la gratitud, la generosidad y la compasión. En vez de sentirnos aislados, en un mundo hostil y carente, podemos pasar de estar excesivamente centrados en nosotros mismos para extendernos hacia los demás, identificar y valorar nuestras similitudes mientras apreciamos las diferencias y buscamos un bienestar común.

Podemos traer a nuestra mente la C de Claridad. Identificar los pensamientos que nos generan problemas y distorsionan lo que pensamos de nosotros mismos y del mundo y aprender a ver las cosas en su justa medida. En vez de tener un diálogo interior destructivo, poco claro y exagerado que nos llena de preocupaciones, emociones y conductas conflictivas, podemos generar una relación sana con nuestra mente y una relación realista con el mundo como es, no como interpretamos que es.

Finalmente, viene la D: podemos generar un profundo sentido de Dirección, encontrar e interiorizar un propósito que le dé significado a la vida. ¿Puedes imaginar tener una brújula interna que te guíe y convierta aún los actos más nimios, como lavar los trastes o caminar una cuadra, en algo valioso y trascendente, que se alinea y acerca hacia la meta que has elegido?

¿Alguna vez has entrenado tu mente? ¿Sabes lo que implica pasar de entender algo a poderlo llevar a la práctica? El cerebro es maleable: cambia toda la vida con base en las experiencias a las que lo sujetamos. A eso se le llama neuroplasticidad. Con tan solo siete horas de un entrenamiento específico, por ejemplo, en bondad, vemos cambios en el cerebro. Esto nos comprueba que podemos cambiar: tendremos que sostener el entrenamiento para hacer de estos cambios algo duradero y por eso, AtentaMente ofrece herramientas específicas, basadas en los conocimientos de la neurociencia, ciencias cognitivas y la psicología, para transformar nuestros patrones mentales y emocionales, fortaleciendo estas cualidades fundamentales para el bienestar. Te damos el cómo llevar la teoría a la práctica, para que, entrenando tu mente, puedas transformar tu cerebro.



EL CEREBRO ES MALEABLE: CAMBIA TODA LA VIDA CON BASE EN LAS EXPERIENCIAS A LAS QUE LO SUJETAMOS. A ESO SE LE LLAMA NEUROPLASTICIDAD.

Pensamos que es un imperativo social y de salud mental para México y el mundo: Es nuestra responsabilidad y nuestro potencial. Podemos nutrir y cuidar nuestras mentes a diario, integrar estas prácticas en nuestras rutinas. En esta serie de videos te decimos en resumen cómo. En todos nuestros programas, educativos, para servidores públicos, empresariales, y para niños y niñas, profundizamos en las estrategias y te acompañamos en tu transformación.

Nuestra propuesta es paralela a lo que promueve el Centro para Mentes Sanas (Center for Healthy Minds) de la Universidad de Wisconsin, donde el Dr. Richard J Davidson y sus colegas reúnen la investigación que sustenta que estos cuatro pilares del bienestar que podemos desarrollar son, en efecto los ABCD. En su terminología: Awareness (Atención), Connection (Bondad), Insight (Claridad) y Purpose (Dirección). Desde su primera visita en 2012 donde, por invitación de AtentaMente dio una charla respecto al bienestar en el Congreso de la Unión, el Dr. Davidson ha sido un cercano asesor y aliado. Juntos hemos no solo afinado el marco teórico de nuestros respectivos programas sino hemos avanzado en la ciencia del bienestar, evaluando científicamente el impacto de nuestros programas.

Esta aventura es para ti. Podemos ser mental y emocionalmente más sanos, más libres, más felices.

Escrito por: Daniela Labra



Directora General de Atentamente, desarrolla e imparte programas, capacitaciones, conferencias y talleres para funcionarios públicos, empresas privadas, educadores, padres de familia, adolescentes y niños, y público en general. Consultora para Center for Healthy Minds, Universidad de la Universidad de Wisconsin, Madison. Conferencista para organismos internacionales como USAID.

Experta en el diseño, desarrollo curricular en línea y presencial, formación docente y en la vinculación entre la investigación científica y

la práctica pedagógica de la educación socioemocional. Docente universitaria por diez años, es coautora de libros y programas en educación socioemocional, y conferencista nacional e internacional.

