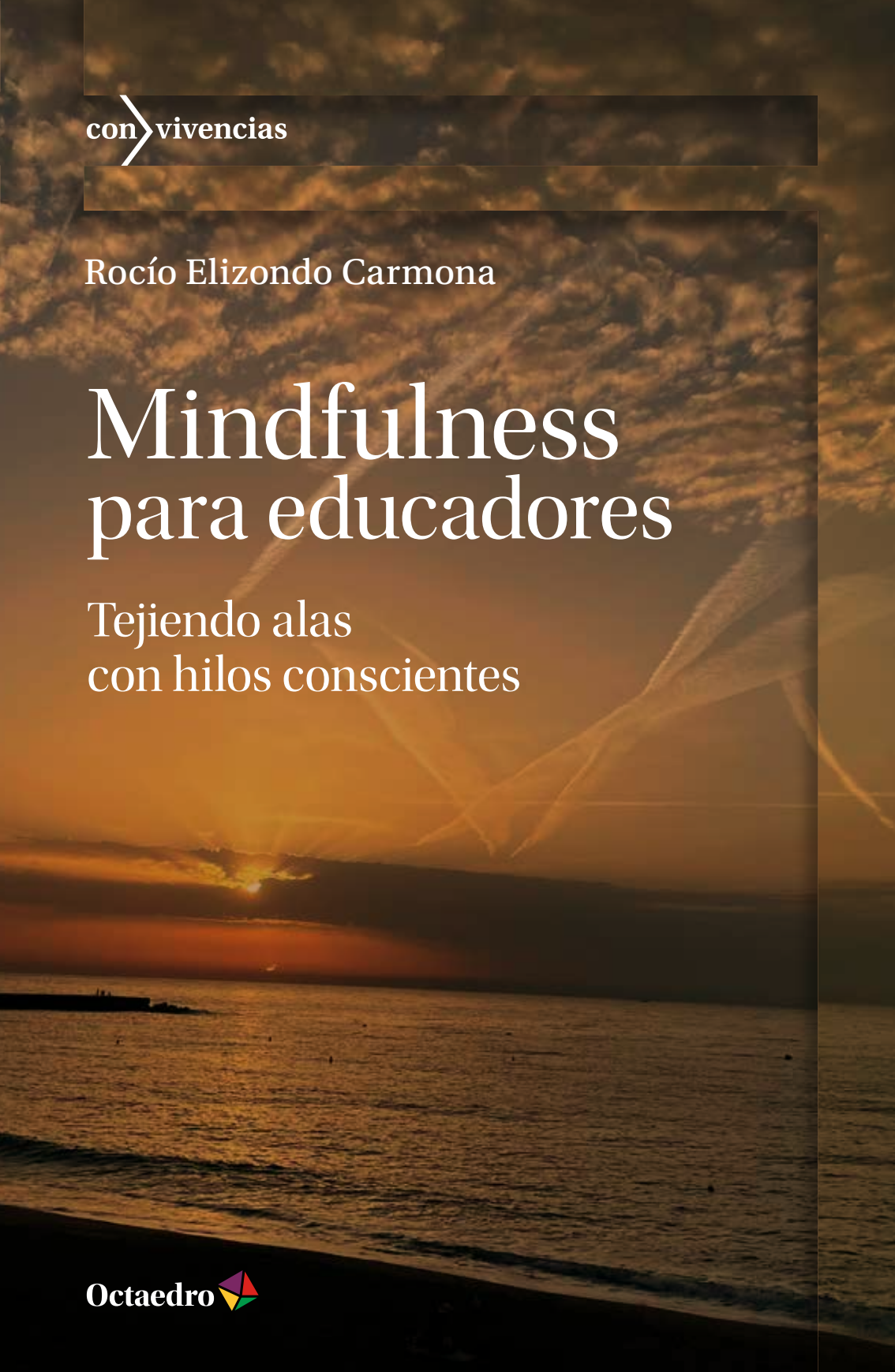

convivencias
Rocío Elizondo Carmona
Mindfulness para educadores
Tejiendo alas con hilos conscientes
Octaedro



Rocío Elizondo Carmona

Ingeniera técnica de Telecomunicaciones de formación y docente de vocación desde hace más de veinte años. Curiosa e inquieta de nacimiento, amante de comprender el funcionamiento de la vida, de ayudar y de acompañar a los demás.

En 2017, una crisis de ansiedad la llevó a parar y a descubrir el mindfulness. Así es como inició un profundo camino de transformación personal. Desde entonces, continúa habitando la vida, abierta a la sabiduría y a la bondad. Sus compañeros de viaje: la atención plena, la compasión, la aceptación, la ecuanimidad y el amor. Hoy desea compartir contigo, desde el corazón, aquello que ha vivido, sentido e integrado en ella misma.

Coautora del libro *Respira. Aprende la gestión emocional a través del mindfulness y la neurociencia*, publicado por la editorial Saralejandría.

Mindfulness para educadores

Tejiendo alas con hilos conscientes

Rocío Elizondo Carmona

Mindfulness para educadores

Tejiendo alas con hilos conscientes

Octaedro

Colección Con vivencias

83. *Mindfulness para educadores. Tejiendo alas con hilos conscientes*

Primera edición: octubre de 2026

© Rocío Elizondo Carmona

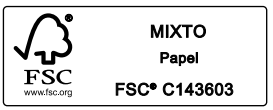
© De esta edición:
Ediciones OCTAEDRO, S.L.
Bailén, 5, pral. - 08010 Barcelona
Tel.: 93 246 40 02
www.octaedro.com
octaedro@octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

ISBN: 978-84-1079-370-5
Depósito legal: B 20163-2026

Corrección: Xavier Torras Isla
Diseño de la cubierta: Tomàs Capdevila
Realización y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Ulzama



Impreso en papel procedente de explotaciones forestales sostenibles, certificado por el Forest Stewardship Council - FSC

Impreso en España - *Printed in Spain*

A Nerea y Eva, mis grandes maestras en esta vida.
Gracias, gracias, gracias.

Índice

Prólogo 11
Coral Elizondo

Introducción 15

Instrucciones de uso 21

Empezamos. Conócete a ti misma, a ti mismo 27

Cómo me narro el mundo. El diálogo interno 37

Funcionamiento de la mente: piloto automático y multitarea 45
Multitarea 48

¿Meditación o mindfulness? 51
Meditaciones atencionales 52
Meditaciones constructivas 56
Meditaciones deconstructivas 59
Para despertar la curiosidad 61

Mindfulness: cerebro y mente 63

Estados de la mente: hacer y ser 73
El modo *hacer* 76
El modo *ser* 77
¿Cómo nos influye estar en el modo hacer? 78
¿Cómo cambiamos de un modo a otro? ¿Cómo ambiamos la mente? 80

Mindfulness para docentes 83

Instrucciones para empezar a practicar 93

Habitando la respiración 99
Prácticas nucleares de mindfulness 101
Cómo empezar con este cultivo de la atención consciente 114

Habitando el cuerpo 119
El tono hedónico 124

Bienestar y sufrimiento, ¿son incompatibles?, ¿son opuestos? 139

Pensamiento: la película interna 145

Emociones: una puerta de entrada 165

Compasión 183

Aceptación 191

Agradecimientos 205

Referencias 209

Prólogo

Siempre he pensado que soy una persona privilegiada. Privilegiada por las enseñanzas que recibí en mi infancia. Privilegiada por tener una numerosa familia que me dice quién soy incluso en los días nublados, y cuyo amor incondicional me sostiene y me impulsa en el vuelo. Privilegiada por todas las amistades que me cuidan, me acompañan y me recuerdan que no camino sola.

Pero, después de leer este libro, he comprendido que uno de mis mayores privilegios es tener a mi hermana Rocío cerca. Compartir vida, disfrutar de su presencia, aprender de su mirada y dejarme contagiar por su manera de habitar el mundo es, sin duda, uno de los mejores regalos de mi vida.

Rocío es instructora de mindfulness, y en estas páginas irás descubriendo cómo se acercó a este mundo, del mismo modo que, sin darte cuenta, tú también irás adentrándote en él. Pero este no es un libro más sobre mindfulness. El que ahora tienes entre las manos es un viaje con una maravillosa hoja de ruta, un mapa trazado con la delicadeza, el cuidado y la claridad de Rocío. Nos invita a caminar con pasos conscientes, firmes y serenos por los paisajes internos de nuestro ser, esos territorios que tantas veces dejamos inexplorados. Y, cuando nos invita a habitar la vida a través de la respiración, lo hace iluminando cada sendero con la luz suave y transformadora de la atención consciente.

Dice Rocío que este es un libro para personas valientes, pero también para aquellas curiosas que desean experimentar, explorar, aprender y adentrarse en el mindfulness. Es un libro para quienes se atreven a dejar la ignorancia sentada en el sofá,

levantarse y comenzar a andar para desaparecer del momento presente. Porque en ese instante en el que la mente se aquieta y el corazón se abre, empieza el verdadero viaje.

Aquí hallarás palabras que son pausa y respiración, pero también reto y transformación. Porque este libro no solo habla de atención consciente. Rocío la representa en cada página. Johann Hari, en su libro *El valor de la atención*, nos recuerda que nuestra atención no se perdió por casualidad. Ha sido robada por un entorno que premia la dispersión y castiga la quietud. Y, aun así, ahora tienes en las manos este libro, que te ofrece la posibilidad de recuperarla.

Vivimos en una cultura que venera la multitarea, como si fuera sinónimo de productividad. Las distracciones tecnológicas están al orden del día. Ni siquiera somos conscientes de ellas. ¿Cuándo fue la última vez que estuviste plenamente presente en lo que hacías, sin interrupciones, sin mirar el móvil, sin que tu mente saltara continuamente de un pensamiento a otro, o intentaras abarcar mil cosas a la vez? Contestamos el WhatsApp a la vez que estudiamos. O vemos la televisión mientras leemos. Tal vez incluso escribimos un *email* al mismo tiempo que estamos hablando por teléfono y pensando en la lista de la compra.

Pero, como nos recuerda Rocío en el libro, nuestro cerebro no está diseñado para hacer varias cosas a la vez. Nuestra presunta capacidad para pensar y hacer dos cosas en paralelo es un engaño. Nuestro cerebro tiene que ir saltando rápidamente de una tarea a otra, pagando un alto precio en eficacia, calidad y bienestar. Este cambio constante de foco nos agota, aumenta los errores y nos aleja del momento presente. El *efecto cagada* empieza a asomar y surgen los fallos, lo cual conlleva un pensamiento más superficial. La multitarea no es un superpoder, es una trampa. En este mundo hiperconectado, prestar atención se convierte en un acto contracultural. Ser capaces de detenernos, de respirar, de habitar el momento presente supone un gesto de resistencia y, a la vez, de libertad.

Respirar despacio, como nos recuerda Nazareth Castellanos, facilita la comunicación entre corazones, regula el sistema ner-

vioso, activa la calma interior y cambia la mente. Respirar lentamente nos comunica con el corazón de Rocío, y esa respiración es el puente que conecta pensamientos y emociones, el ancla que nos devuelve al ahora.

Este libro es eso, una invitación a reconectar con lo esencial, a tejer alas con hilos conscientes para volar más libres sobre el ruido de lo cotidiano. Estas páginas nos ayudan a crecer y a vivir con la atención como nuestro bien más preciado.

Pero es también una invitación a salir de ella. A elegir una cosa cada vez, a devolverle a cada acción toda nuestra atención, a reconquistar la serenidad que se esconde en la presencia plena de nuestros pequeños actos, como muy bien nos explica Rocío en el libro.

Aquí encontrarás prácticas que son pausa y respiración, pero también palabras que implican reto y transformación.

Así pues, querida lectora o querido lector: abre estas páginas sin prisa y con el corazón abierto. Permite que cada propuesta te llegue hasta el fondo, que cada ejercicio te habite. Respira.

Mi querida Nazareth Castellanos, a quien conocí gracias a Rocío, dice que se puede aprender a habitar el cuerpo, el presente, la vida, desde la contemplación de la respiración. Cuando lo hagas, cuando respires, descubrirás que este no es solo un libro para leer, sino un libro que te proporciona la capacidad de habitar.

Gracias, Rocío, por ayudarnos a reconectar con lo esencial, a retornar a nosotros mismos, a tejer maravillosas alas para volar.

Con cariño, tu hermanita Coral

Trabajos citados

Castellanos, N. (2025). *El puente donde habitan las mariposas. Biosofía de la respiración*. Siruela.

Hari, J. (2023). *El valor de la atención. Por qué nos la robaron y cómo recuperarla*. Península.

Introducción

El libro que tienes ahora entre las manos y que estás a punto de empezar a leer pretende ser una guía, un apoyo, una herramienta; o, simplemente, puedes tomártelo como un libro sobre el mindfulness.

Podríamos decir que el libro se estructura en dos partes: una más teórica, en la cual iremos abordando temas para poder ir entendiendo la segunda parte, que será más práctica.

Antes de entrar en la parte práctica, he considerado conveniente hacer un pequeño viaje por el cerebro y la mente, descubrir la relación que hay entre ellos y el mindfulness, así como aclarar el uso de las prácticas meditativas que manejaremos en el libro.

En la parte más práctica iremos avanzando paso a paso, de manera que te pueda ir acompañando en este descubrimiento, en esta conexión, en este habitar. Para habitar, hay que experimentar, y precisamente eso es lo que vamos a hacer en esa sección. Te invito a que experimentes con cada práctica. Cada experiencia va a ser única e inigualable. Y así es como tiene que ser. Es perfecta.

Empezaremos por el cultivo de la *atención consciente* y el *darnos cuenta de.* Habitaremos la respiración y el cuerpo. Ambas capacidades nos permitirán adentrarnos en el contenido de la mente.

A la hora de sentarnos a meditar y *observar el contenido de la mente*, vamos a encontrar:

- *Pensamientos:* pueden ser tanto verbales como tener forma de imágenes mentales.
- *Sensaciones corporales:* son lo que noto en mi cuerpo.
- *Emociones:* nos van a dar la información sobre cómo nos sentimos en cada momento.
- *Impulsos:* se refieren a cómo reaccionamos; antes de ejecutar la acción, aparece en la mente el impulso de realizarla.

Con la práctica del mindfulness, vamos a aprender a *observar* todo el contenido de la mente, y a *no reaccionar*. A medida que vayamos practicando, aparecerá la figura del *observador*. Esto significa que se desarrolla la *metacognición*, esto es, la capacidad de observar todo el contenido de la mente y de preguntarnos acerca de él.

A través de la práctica del mindfulness, aprendemos a aceptar lo que surge y a no identificarnos con los contenidos de la mente.

Un pensamiento es solo un pensamiento.

Una sensación es solo una sensación.

Una emoción es solo una emoción.

No somos el contenido de nuestra mente.

A lo largo del libro, va a ir saliendo mucho la expresión *darnos cuenta de*. Con el mindfulness cultivaremos el *darnos cuenta de sensaciones, pensamientos, emociones…* Con el cultivo de la compasión y la autocompasión (compasión hacia uno mismo), veremos cómo nos tratamos a nosotras, a nosotros, y aprenderemos a hacerlo bien. Con el desarrollo del mindfulness, irá emergiendo la aceptación. Todos estos conceptos los vamos a ir explicando y experimentando a lo largo del libro.

Con este libro he intentado contestar a las preguntas: *qué es*, *cómo es* y *por qué* es necesario cultivar la *atención consciente*, el estado de *mindfulness*, la *metacognición*, la *compasión* y la *aceptación*.

Expondré los conocimientos que he ido adquiriendo a partir de mi experiencia. No soy dueña ni creadora del contenido que aquí transmito. Solo comparto lo que he ido aprendiendo. Lo que

ofrezco en este libro sería la interpretación que yo he dado a todas esas enseñanzas.

Espero que este conocimiento te permita saber un poco más de ti. Y, también, adentrarte en conocerte y entenderte.

Si tu único objetivo es entrenar la atención para mejorar esa capacidad y para aumentar el bienestar, también te puede resultar útil. La intención la pones tú.

Tras esta breve introducción, te invito a adentrarte en tu interior. Vamos a ir viendo un poco cómo son nuestro cerebro y nuestra mente. A mí esto me sirvió para entender lo que me estaba pasando y por qué la práctica de la meditación comenzó a transformarme. Yo empecé a practicar mindfulness cuando la vida, literalmente, me obligó a parar. Ya me iba avisando desde hacía tiempo, pero yo seguía en piloto automático, a un ritmo frenético. Quería ser perfecta en todo: la mejor hija, la mejor madre, la mejor esposa, la mejor docente, la mejor opositora… Y por dentro alguna cosa colapsó, y mi mente «petó». Como no estaba haciendo caso a mi mente, empezó a hablarme a través del cuerpo: unos dolores horribles de estómago, se me cerraba la garganta y no podía comer, y una sensación de no poder tragar ni un bocado. Hoy sé que estaba atravesando un estado de estrés extremo. Ese estrés sostenido y dañino que el cuerpo no puede gestionar solo y que ahora sé que se llama *distrés*.

Mis prácticas en mindfulness no solo me sirvieron para conocerme, para estar mejor. Ese estado, además, lo transmitía: los resultados no solo estaban siendo beneficiosos para mí, sino también para la gente con la que me relacionaba. Mi relación con los alumnos cambió por completo. Dejé de chillar, dejé de tomármelo todo como algo personal. Cuando mi práctica meditativa estaba asentada, y conforme iba avanzando en ella, cuando empezaba a saborear y a encarnar el estado de mindfulness, comencé a practicar con mis alumnos. Fui introduciéndolo en el aula, les mostré esa herramienta para la vida. Aunque, para mí, ya no era una herramienta, sino una forma de vida.

Por todo ello, este libro, a pesar de que pueda valer para cualquier persona, va perfumado. Lleva el perfume de la educación.

Cuando hablo de *educadores*, me refiero a todas aquellas personas que estamos en contacto directo con niñas, niños y adolescentes y los acompañamos en su crecimiento: docentes, monitoras y monitores, familias… Como ves, la lista es enorme. Para mí, el perfume de la educación es el jazmín.

Nací y me crie en Teruel. Iba a un colegio de monjas y el mes de mayo era el mes de la Virgen María. Me encantaba ese mes, pues le podíamos llevar flores a la Virgen. Si le llevaba flores, nada más llegar a clase, dejaba la mochila y la profesora me dejaba subir a la capilla. Podía subir sola o, en ocasiones, dejaba que una compañera me acompañase.

Yo vivía en los Viveros de Obras Públicas y había un inmenso terreno, con árboles, flores, huerta, jardines…, todo distribuido en altura, en diferentes plantas. A la entrada de los Viveros, en primavera, eras recibida por dos hileras de tulipanes, una a cada lado del camino. Te encontrabas algún que otro manzano y rosales, muchos rosales. Rosales de rosas de un color rojo intenso. Este pequeño jardín delimitaba el huerto, a un lado se plantaban las acacias que luego se utilizaban en las carreteras, al otro se plantaban hortalizas, patatas, verduras… Al final del camino te daban la bienvenida los majestuosos castaños y unas escaleras te invitaban a ir ascendiendo. A derecha e izquierda te ibas encontrando distintos árboles. De esta planta yo recuerdo los cerezos, el pino que adornábamos en Navidad y las fresas. También los patos. En la siguiente planta llegabas a dos jardines con césped, uno a cada lado. Ambos delimitados por dos acequias: la grande y la pequeña. En este jardín destacaba uno de mis árboles favoritos, que daba unas flores lilas preciosas. En el lado opuesto estaba el impoluto magnolio y en la pared del fondo, los jazmines; solo con recordarlos me viene su fragancia. En ese jardín no faltaban las rosas. Las escaleras nos daban acceso a la última planta, «la replaceta». Esta última subida estaba adornada con macetas de geranios a ambos lados. Una vez arriba, a la izquierda estaba nuestra casa. Para llegar a ella, una hilera de rosales te acompañaba, rosas blancas, rojas, rosas, naranjas. Su color te hacía ver que había varios rosales; de no ser por eso, pensarías que

era un único rosal, pues no se distinguía dónde empezaba uno y acababa otro.

Con la llegada de la primavera, un estallido de color y aroma impregnaba los viveros. En mayo, recuerdo a mi madre y a Trini (para mí Trinita Navidad) preparando los ramos para llevarlos a la Virgen. No faltaban las rosas de todos los colores y, mientras había, las lilas de aquel maravilloso árbol aromatizaban el ramo.

Para mí, la educación podría oler a eso, a lilas. Los días que llevaba el ramo y subía a la capilla eran los mejores. Al abrir la puerta de la capilla, un olor a flores te embriagaba. Era una estancia de tamaño mediano para ser capilla. Una iglesia pequeña. Al entrar y cerrar la puerta tras de mí, me transportaba a otro espacio y a otro tiempo. Tal vez el mismo, tan solo que el tiempo se detenía y el espacio te abrazaba. Caminaba con mucho sigilo, con mucho respeto, con mucho amor, hasta llegar al altar. Allí me santiguaba y dejaba reposar mis flores sobre él. Me acomodaba en un banco y rezaba. Hablaba y preguntaba sin esperar contestación, pero escuchaba. Dejaba que la paz del lugar me calara con cada respiración.

Conforme descendía por las escaleras de vuelta a clase, el olor a lápices, a goma, a tiza…, iba dejando atrás las delicadas fragancias de las flores.

Cualquiera de estos olores lo podría relacionar con la educación, con la docencia. Pero ninguno de ellos con el aprendizaje que quiero transmitir a través de este libro a todas las educadoras y a todos los educadores, sean o no docentes. Este libro está perfumado con jazmín. El jazmín era el olor de mi abuelita, mi gran maestra tanto en mi infancia como en mi adolescencia, como irás descubriendo a lo largo del libro. Muchas de las cosas que he ido aprendiendo en mi camino me las ha enseñado ella. Y yo las había olvidado. Me tocó recordar (*re-cordis*, pasar por el corazón) y, desde este recordar, este pasar por el corazón, invito a quienes educan a explorar este conocimiento. A experimentar, a saborear este libro.

Dentro del amplio grupo que conforman los educadores, he querido dedicar un capítulo específico a los docentes (véase

«Mindfulness para docentes»). La docencia es mi profesión, mi pasión. De ella nace buena parte de mi experiencia, de mis vivencias. Es, además, una profesión de cuidado, de entrega a las futuras generaciones, en la que el estrés y el desgaste profesional están ampliamente documentados.

Este capítulo pretende ser un regalo para quien cuida, porque, ¿quién cuida a quien cuida? Un espacio en el que los docentes podamos encontrar sentido a aquello que a veces experimentamos y que tanto nos cuesta compartir; comprobar que no estamos solos y descubrir que existen herramientas que pueden ayudarnos a afrontarlo. Un regalo para quienes, día tras día, cuidan y acompañan.

Aunque la mayoría de los estudios que se presentan en ese capítulo se han realizado con docentes, las experiencias y reflexiones que se recogen no son exclusivas de la docencia, por lo cual puede que tú también te reconozcas en ellas.

Este es un libro para personas valientes y atrevidas. Dispuestas a la aventura, al conocimiento, a dejar la ignorancia sentada en el sofá, levantarse y dar un paso más y… desaparecer.

Solo hay una condición. No te creas nada de lo que digo. Experiméntalo.

¿Listos para volar?

Instrucciones de uso

Este libro está escrito como un recorrido, como un viaje que combina teoría, experiencias reales, prácticas concretas y reflexiones personales. Para ayudarte a distinguir cada uno de estos momentos, he utilizado distintos estilos de letra y formatos que marcan el tono y la intención de cada parte.

- *La teoría,* escrita en letra redonda, te ofrece fundamentos claros y accesibles sobre los temas que vamos explorando. Aquí encontrarás ideas clave.
- *Las historias,* escritas en un tamaño de letra ligeramente inferior, son escenas cotidianas, vivencias de personajes ficticios, que ilustran cómo se manifiestan en el día a día los conceptos que vamos abordando.
- *Mis reflexiones personales*, escritas en cursiva, son textos íntimos que nacen de mi propia vivencia. Algunos fueron publicados originalmente en mi blog o en redes sociales. Otros surgieron durante el proceso de escritura de este libro. Son espacios donde comparto lo que siento, lo que me pregunto, lo que me transforma.
- *Las prácticas* aparecen dentro de recuadros. Se trata de propuestas concretas para que puedas experimentar por ti misma, por ti mismo, lo que leemos. Te invito a que las tomes como una pausa activa en la lectura, un momento para habitar lo leído en tu cuerpo y en tu experiencia. Para ir integrando el conocimiento y convertirlo en saber.

  Algunas de estas prácticas cuentan, además, con una versión guiada en vídeo. Cuando sea así, encontrarás el

icono ▶, que te indicará que esa práctica tiene un vídeo asociado. Te recomiendo que utilices auriculares y te dejes acompañar por mi voz. Puedes recurrir a estos vídeos como apoyo, especialmente al principio, hasta que, poco a poco, vayas haciendo tuya la práctica.

Puedes hacer cada una de estas prácticas viendo un vídeo que muestra cómo llevarla a cabo. Para acceder a todos los vídeos de las prácticas, escanea el siguiente código QR.

YouTube

Vimeo

Te animo a que acompañes la lectura de este libro con una libreta o cuaderno.

Será tu espacio de registro personal, en él podrás anotar lo que vayas descubriendo en las prácticas, tus experiencias, tus observaciones, tus preguntas, tus conclusiones. A veces, escribir ayuda a ordenar lo que sentimos, a darle forma, a reconocer lo que, de otro modo, pasaría desapercibido. No hay una forma correcta de hacerlo: simplemente, escribe como lo sientas. Escribir es comunicar. Sacar de dentro hacia fuera. Es liberador.

Este libro no está hecho para ser leído deprisa. Respira.

Mi deseo es que lo transites con calma, deteniéndote donde algo resuene. Ojalá cada página pueda ser una invitación a conocerte un poco más, a mirar tu mundo interior con curiosidad, con amabilidad y sin juicio. A aprender a habitarte.

¿Cómo emprenderemos el viaje? Como en todo buen viaje, hay que hacer unos pequeños preparativos. A lo largo del camino te iré acompañando en cada paso, en cada estación.

Comenzaremos con la comprensión, para ir adentrándonos, progresivamente, en la experimentación. El conocimiento sin práctica se queda en eso, en conocimiento, en palabras y frases

almacenadas. Es como saberse muchas recetas de cocina y no cocinar, ir al súper y comprar comida preparada. Calentar y listo; a veces, ni eso, abrir y tomar. Esa no es la experiencia que andamos buscando.

Buscamos ir al súper, elegir los productos frescos que queremos consumir y, siendo conocedores de la receta, cocinar. Una cocina, como decía mi abuelita, a fuego lento y con el ingrediente secreto del AMOR.

Así es como te invito a practicar, a conocerte, a experimentar y, desde esa experiencia, desde ese saber, comunicar, transmitir y compartir.

¡Que aproveche!

La envoltura con la que se protege el gusano de seda antes de ser crisálida se conoce con el nombre de capullo*, pero aquí, en España, ese término también se usa para nombrar a una persona estúpida y molesta.*

Podríamos definir capullo *como aquella persona idiota, ignorante, no conocedora de la situación, una persona no consciente de su envoltura. Lo cual suele traducirse en un malestar tanto físico como psíquico. Pero va más allá, ¿qué pasa con las personas que son conscientes de su envoltorio, pero no salen de él? En ese caso podríamos ampliar la definición y decir que un capullo es aquella persona que no sale de su envoltorio, a veces porque no se ha dado cuenta de que está dentro de él, y otras muchas porque, aun habiéndose dado cuenta, no se atreve a romperlo y a salir. Es lo que se conoce como* zona de confort. *¿Qué es lo que nos atrapa y nos impide salir? El miedo, el miedo a lo desconocido. Hay un refrán en español que dice: «Más vale malo conocido, que bueno por conocer». ¿Sería consciente el que lo escribió de su envoltorio y no se atrevía a salir de él? Ese envoltorio puede ser un trabajo, una relación, un lugar, una vida entera…*

La metamorfosis, ese cambio profundo que se produce en el gusano y que le permite dejar de ser gusano para convertirse en

mariposa, le da libertad para volar y explorar nuevos mundos. Este cambio, seguramente, es doloroso, pero necesario. En el momento de romper su envoltorio, su protección, su capullo, en ese preciso instante en que sale de ahí, también hay sufrimiento. Una vez que el capullo cede y se rompe…, ahí, justo entonces, todo cambia: ve la luz. Sus alas fortalecidas por el esfuerzo que ha tenido que hacer para romper el capullo le confieren la libertad, el don de volar hacia nuevos mundos. Y un mundo infinito se presenta ante él.

La metamorfosis es posible en ti, en mí, en todos y cada uno de nosotros. Pero nosotros no venimos programados para ella (¿o tal vez sí?) como sí que sucede con los gusanos de seda. ¿Tú has visto algún gusano de seda que se pregunte: «¿Quiero hacer este cambio? Pues…, no me apetece, así que me voy a quedar gusano toda la vida»? O tal vez sí que se lo plantee. Si has tenido gusanos de seda alguna vez, habrás visto que no todos se envuelven y forman el capullo; estos enseguida mueren como gusanos. Hay otros que forman el capullo, pero, a la hora de romperlo y salir, no lo hacen y se quedan atrapados dentro de él, donde rápidamente mueren.

Volvamos a nosotros, a nuestra metamorfosis. La metamorfosis comienza cuando tomas conciencia de que eres un gusano atrapado en un envoltorio, cuando te das cuenta de que eres un capullo y entras en acción para romper ese envoltorio. Antes de pasar a la acción, aceptas donde estás, aceptas la situación en su totalidad. Al tomar conciencia de ella y aceptarla, ya estás posicionándote para afrontar el desafío, para buscar la mejor solución posible. Ya tienes las fuerzas para romper el envoltorio para salir, para la transformación. La metamorfosis ha comenzado. Esta metamorfosis no tiene por qué darse de la noche a la mañana; comienza con el darnos cuenta de, *con esa toma de conciencia. ¿Y cómo tomo conciencia? Parando, respirando y observando.*

Para, respira y observa.

Cierra los ojos y respira, solamente respira.

Deja que la respiración llegue a cada una de las células de tu cuerpo.

Poco a poco, sin prisa.

Nada que hacer, ningún sitio al que ir, todo es perfecto tal y como es.

Deja que la respiración te vaya conectando con todo tu ser, con cada una de las células de tu cuerpo. Permítete escuchar, sentir a cada una de ellas, simplemente estando en la respiración. Deja que el vaivén de la respiración recorra todo tu ser.

Y, desde esta conexión integradora y holística, pregúntate:

«¿Cómo me siento?».

Deja que la respuesta fluya sinceramente de tu interior, sin más.

«¿Qué necesito?».

Deja que la respuesta emane de tu interior.

Algunas personas seguiremos este camino de toma de conciencia y transformación. Otras nos quedaremos en nuestro envoltorio y seguiremos siendo capullos. Bien por decisión propia, bien por desconocimiento. Pero la vida tiene sus propios planes, desde que nacemos estamos encaminados a la muerte. ¿Y no es acaso la muerte la metamorfosis? Abandonar nuestro envoltorio, nuestro cuerpo, para… Para volar.

Empezamos.
Conócete a ti misma, a ti mismo

Práctica 1. Rutina «Para, respira, siente»

Te invito a que cierres los ojos.

Lleva tu atención a la respiración, siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Observa cómo todo el cuerpo respira. Nota cómo la respiración va bajando hacia el abdomen y permite que la respiración vaya llegando a todas las partes del cuerpo. Observa cómo te sientes ahora. ¿Qué estás sintiendo? Simplemente, observamos la experiencia. ¿Dónde la estás sintiendo? ¿Cómo es lo que estás sintiendo? Quédate un momento en la experiencia y, cuando estés lista, listo, puedes ir abriendo los ojos.

Con esta sencilla práctica empezamos a tomar conciencia, a darnos cuenta de cómo nos encontramos, cómo nos sentimos en este preciso instante.

Ahora toca el turno de poner palabras a la experiencia. Te invito a que escribas la experiencia (te recomiendo coger un cuaderno, a modo de diario, para ir anotando las experiencias en cada práctica).

¿Qué has sentido?

¿Dónde lo has sentido? (en qué parte del cuerpo)

¿Cómo era lo que sentías? (intenta describirlo)

Con toda esta información, intenta poner un adjetivo que defina lo que has sentido en ese momento.

Parar.

Parar para conectar.

Parar para *darnos cuenta de* cómo estamos.

Una cosa es cómo pensamos que estamos. Otra bien distinta es saber realmente cómo estamos. Para saber, hay que parar.

Parar y tomar conciencia de lo que acontece en nuestro interior. Parar y habitar.

Esta primera práctica con la que abro el libro te invita a ello. A parar y conectar contigo. La puedes hacer todas las mañanas o a cualquier hora del día. Cuantas más veces la hagas, mejor. Esta práctica te va a ir permitiendo tomar conciencia de cómo te encuentras en cada momento. De cómo te sientes. Ya empiezas a conocerte. Un conocimiento sin juicio, sin engaño, aceptando y acogiendo todo lo que hay.

Nos vamos a permitir, simplemente, estar con la experiencia. Sin esperar nada. Sin expectativas del resultado. Me permito estar conmigo misma, en este momento en el que estoy ahora, tal y como es. Esté como esté. Sea lo que sea. Así está bien. Si estoy sufriendo, me abrazaré y me trataré con afecto y cariño. Solo dejando ser lo que es. Me acojo con ternura. Abrazo la experiencia.

Ana llevaba varios años practicando meditación, había empezado con un curso de mindfulness. Los cambios que su cerebro y mente habían experimentado con la práctica eran visibles en su día a día. Incluso las personas que la conocían desde hacía más tiempo se lo habían notado y, cuando le preguntaban, ella siempre decía que era gracias a sus meditaciones. «Además de cuidar mi cuerpo con la alimentación y ejercicio, ahora también cuido mi mente con la meditación»: esta solía ser su contestación. Y siempre continuaba con una anécdota.

«Tú bien sabes», le decía a su interlocutor, «que siempre que me enfadaba lo primero que hacía era dar un grito, que todo lo decía gritando cuando la ira se apoderaba de mí. Te voy a contar lo que me pasó el otro día en clase. Estaba de guardia y los alumnos de 4.º de la ESO estaban sin profesor. Casualmente eran los mismos

a los que yo había dado clase en 1.º, la primera vez que trabajé en este centro. En aquel entonces yo tenía fama de ogro. Mi relación con ellos se basaba en gritos, ellos gritaban y yo contestaba todavía más alto. Era una dinámica agotadora que me llenaba de tensión. Fue en septiembre de ese mismo año cuando realicé mi primer curso de mindfulness. Y no había vuelto desde entonces a este centro. En cuanto me vieron entrar en su clase, me reconocieron al instante y, casi sin pensarlo, retomaron la rutina que teníamos instaurada años atrás, y comenzaron a quejarse a gritos. Noté cómo mi cuerpo se tensaba y se preparaba para responder como siempre, gritando. Pero esta vez pasó algo diferente, me di cuenta de qué iba a pasar. Entonces pude tomar distancia, hice una pausa, respiré y, desde un estado de más serenidad, les hablé con calma. Ellos continuaron gritando un poco más, pero pronto notaron que su reacción no tenía el efecto esperado y, paulatinamente, comenzaron a calmarse».

Gracias a estas prácticas, Ana había pasado de ser una persona muy impulsiva a llegar a controlarse. Ahora se daba cuenta de cuándo una emoción la desbordaba, y era capaz de responder en vez de reaccionar.

Una vez que ella ya había interiorizado su práctica, la trasladó a sus alumnos. Todas sus clases las empezaba con la rutina de *parar-respirar-sentir*. Ella lo hacía a la vez que guiaba a sus alumnos. Esta simple práctica le permitía, además de tomar conciencia de cómo estaba en ese momento, parar y volver, darse cuenta de lo que sucedía en el momento y comenzar las clases con más presencia. Con más calma y serenidad.

Pero el gran cambio lo experimentó cuando empezó a practicar y cultivar la compasión. Con el mindfulness era capaz *de darse cuenta de* pensamientos y emociones, pero gracias a la autocompasión había empezado a cuidarse, a tratarse con afecto, amabilidad y cariño. Y, gracias a la aceptación, había podido perdonarse y seguir adelante con su vida.

Te invito a conocer un poco tu cerebro.

Nuestro cerebro ha ido evolucionando a lo largo del tiempo, desde la aparición del ser humano, con un objetivo muy claro: la supervivencia. Ha evolucionado para la subsistencia, esto es, para garantizar que no nos muramos. No morir como individuo y no morir como especie. La evolución lo tiene claro, prevalece la no extinción. Para ello, la biología nos ha ido dotando de los mecanismos necesarios. Podríamos decir que nuestro cerebro no se desarrolló para ser feliz, sino que evolucionó para sobrevivir.

Esto es así, es de lo que partimos, es nuestra biología. Ahora bien, partiendo de aquí, lo que vamos a ir explorando a lo largo del libro es cómo y qué podemos hacer para sufrir menos. Para aumentar nuestro bienestar. Todos estos cambios van a ser posibles gracias a la *plasticidad neuronal*, o habilidad del cerebro para modificarse, formar nuevas conexiones entre neuronas o reorganizarse.

Y la mente, ¿qué sucede en la mente? Antes de hablar de ella, pasemos a la siguiente práctica.

Práctica 2. Estar sin hacer nada

Te invito a que cierres los ojos y a que no hagas nada.

Observa si aparece algún pensamiento en tu mente. ¿Qué estás pensando?

Permanece así un par de minutos y, al abrir los ojos, escribe en tu cuaderno los pensamientos que han ido surgiendo.

Dentro de un rato te pediré que vuelvas a leer lo escrito. Nos vamos a ir conociendo.

Continuemos con la historia de Ana:

Hizo su primera clase de meditación, fue un curso que realizó en línea. En la segunda práctica que hizo le pidieron que cerrara los ojos y que no hiciera nada, solo debía observar los pensamientos, ser consciente de lo que estaba pensando.

Ana creía que eso era una tontería y que no iba a tener ningún pensamiento durante la práctica. Pero, de repente, se hizo consciente de algo: eso que acababa de pensar ya era un pensamiento. Y en ese instante fue consciente de que realmente tenía muchísimos pensamientos a lo largo del día. Cuando quiso darse cuenta, ya habían sonado los crótalos indicando el fin de la práctica. Al abrir los ojos, la profesora les indicó que escribieran en su cuaderno los pensamientos que les habían surgido. En ese primer contacto directo con la mente, a Ana le costó darse cuenta de sus pensamientos, pero sí que había detectado que aparecían con mucha facilidad y que secuestraban su atención. De forma que, cuando iba a empezar a realizar el ejercicio y observar de manera consciente lo que pasaba por su mente, ya había sonado la campana.

Al tener que apuntar en el cuaderno los pensamientos que le iban surgiendo, descubrió que no era capaz de escribirlos todos. De hecho, solo pudo escribir el primero o, mejor dicho, el primero del que se había dado cuenta, pero todos los que le vinieron después no pudo escribirlos. Sabía que habían ido apareciendo. Incluso había experimentado cómo este pensamiento la había secuestrado y le había robado el tiempo. Y esa sensación no le gustaba en absoluto. Decidió repetir esa práctica a lo largo de toda la semana e ir apuntando lo que pensaba.

¿Te apetece que exploremos lo que ha sucedido en tu mente y tu cerebro en esta segunda práctica?

Para ello, te propongo que resuelvas el siguiente problema:

Pedro hace volar una cometa y emplea 40 metros de cuerda. Si el ángulo de elevación es de 55º, ¿cuál es la altura de la cometa respecto al suelo?

Para resolver este problema, tu cerebro empieza a activar recursos: busca en la memoria fórmulas trigonométricas, recuerda el seno del ángulo, repasa cómo aplicar la relación entre los catetos y la hipotenusa… En todo ese proceso de concentración, tu cerebro estará consumiendo entre un 20 % y un 25 % de oxígeno y de riego sanguíneo. Tu cerebro está realizando una tarea compleja, está trabajando intensamente, y no nos extraña, hasta podemos ver normal que tenga un gasto energético. Pensar gasta energía.

Pero ¿qué sucede cuando el cerebro no hace nada? En la práctica que acabas de hacer, donde simplemente paramos y observamos y tu cerebro está sin hacer nada, sorprendentemente su consumo apenas disminuye. En este momento el consumo del cerebro estaría entre el 15 % y el 20 %. El cerebro entra en lo que se conoce como *red neuronal por defecto* (RND). Esta red es el modo reposo del cerebro; decimos que el cerebro está en su estado de reposo, al cual va cuando no tiene nada que hacer. Como nosotros, cuando nos vamos a descansar al sofá de casa tras un día agotador, el cerebro se va a esta red. Pero, como has podido experimentar, aun cuando no hacemos nada, nuestro cerebro sigue pensando.

Esta red fue descubierta en 2001 cuando un grupo de investigadores quiso saber lo que hacía el cerebro cuando «no hacía nada», es decir, cuando no estaba involucrado en tareas específicas o en el procesamiento activo de información. Lo que descubrieron fue sorprendente y es que, cuando el cerebro no tiene una tarea, aunque se pensaba que descansaba, ocurre justamente lo contrario: no se apaga, se activa. En concreto, entra en funcionamiento la RND. Lo que hasta ese momento se había considerado un ruido que interfería, en las investigaciones se había descubierto que era otra cosa. Se observó también que todas las neuronas implicadas en esta red tienen una actividad desordenada, no coordinada.

A partir de ese descubrimiento, se empezó a indagar en esta red. Y se ha ido viendo que la RND es muy necesaria en funciones como la consolidación de la memoria, la planificación, la creatividad…, entre otras.

Hemos visto, entonces, que el cerebro no sabe estar sin hacer nada. La RND se activa espontáneamente para ahorrar energía y, siempre que no hacemos nada, nuestro cerebro tenderá a «descansar» en ella; de hecho, cada vez que parpadeamos, se activa. Pero ya sabemos que ese descanso no consiste en apagarse. Podríamos decir que es un descanso activo. Hay veces que hasta el descansar es agotador.

El cambio a esta red se produce de manera automática. No somos conscientes de que estamos en ese estado mental hasta que algo nos lo revela. Es en ese momento, al volvernos conscientes, cuando comprendemos que nuestra mente ha entrado en esta red. Divagación.

Está relacionada también con las sensaciones que experimentamos, incluyendo las interoceptivas, las que provienen del interior de nuestro cuerpo: el latido del corazón, la respiración, la digestión… A modo de curiosidad, el cerebro dedica muchas neuronas a procesar toda esta información, y son muy importantes para la supervivencia. El cerebro tiene que saber en todo momento cómo está el latido del corazón, la respiración, la digestión…, podría decirse que es el origen del tono hedónico (lo veremos en el capítulo dedicado al cuerpo) y la intensidad de las sensaciones, aunque todavía no podemos afirmarlo con rotundidad. Recuerda que la primera vez que Ana se dio cuenta de ello fue en su primera clase de mindfulness. Lo mismo que le sucedió a Ana nos pasa a nosotros: no somos conscientes del contenido de nuestra mente, y esto muchas veces nos hace sufrir.

Te voy a contar que la primera vez que me hice consciente del contenido de mi mente fue realizando una práctica muy parecida a la de Ana. Ya llevaba años notando malestar, un ruido constante, persistente, pero, para huir de ese ruido, lo que hacía era ignorarlo. Se pueden hacer oídos sordos cuando te susurra, pero, cuando te grita, eso ya es otra cosa, ya no hay escapatoria.

Y todo esto, ¿cómo influye en nuestro sentir? ¿Hasta qué punto ese ruido mental afecta nuestro bienestar? En 2010, Matthew Killingsworth y Daniel Gilbert llevaron a cabo un estudio para responder, precisamente, a esta pregunta, paraa ver cómo la

mente divagadora (otro de los nombres que recibe la RND) afectaba a nuestro estado anímico. Se quería saber con qué frecuencia la mente divagaba, pero también cuándo lo hacía, en qué estaba pensando y si las personas eran felices cuando estaban divagando. Para ello, se creó una *app* que permitía contactar con las personas en diferentes momentos del día. Se les preguntaba qué estaban haciendo, qué estaban pensando y qué estaban sintiendo en ese momento. Para comprobar si la mente divagaba, la pregunta era: «¿Estás pensando en algo más que en lo que estás haciendo ahora?». Y tenían cuatro opciones de respuesta: «no», «sí, en algo agradable», «sí, en algo neutral» o «sí, en algo desagradable». En el experimento participaron 2250 personas y la conclusión a la que se llegó fue: «Una mente humana es una mente errante, y una mente errante es una mente infeliz. La capacidad de pensar en lo que no está sucediendo es un logro cognitivo que tiene un costo emocional».

La RND, mente divagadora o mente errante estaría relacionada con dos conceptos que guardan mucha relación con el bienestar: el *diálogo interno* y el *piloto automático*. Dada su importancia y la extensión del tema, los trataremos en otros capítulos. Tan solo decirte, a modo de conclusión, que sobre estos estados no tenemos un control voluntario. De forma que estoy, pero no estoy.

Creo que ha llegado el momento de hacer una pausa, dejar de lado la RND y adentrarnos un poquito en el cerebro para ver cómo funciona.

Al empezar a dar clase como profesora de Tecnología en educación secundaria, cuando llegábamos al tema de ordenadores y les tenía que explicar cómo funcionaba el ordenador, se comparaba con un cerebro humano. La CPU (unidad central de procesos o microprocesador) recibe la información del exterior a través de los puertos, la procesa y la devuelve por otros puertos a los dispositivos de salida. ¿Realmente es así? ¿Nuestro cerebro procesa de este modo la información? Veamos un ejemplo sencillo. Cojamos una calculadora, pongamos 2 + 2 y demos a la tecla de =: el resultado en cualquier calculadora va a ser 4. ¿Qué ha hecho la calculadora? Ha procesado la información. La

calculadora está programada de tal manera que, cuando pulso la tecla +, sabe que lo que tiene que hacer es sumar el número de delante y el de detrás, y siempre va a hacer lo mismo. En cambio, nuestro cerebro no procesa la información, sino que la *interpreta*. Así que la comparación que yo utilizaba para explicar el ordenador mediante un cerebro humano no era del todo afortunada.

Nuestro cerebro no actúa como una máquina que simplemente recibe y organiza datos «objetivos», sino que da sentido a lo que percibe, es decir, no capta la realidad tal cual es, lo que hace es construir su propia versión de la realidad partiendo de las experiencias pasadas, de nuestra biografía (recuerdos, vivencias…, o sea, conocimientos previos), y construye simulaciones, prediciendo lo que va a acontecer. El cerebro confiere sentido a lo que percibe según las experiencias vividas. Las predicciones que hace mi cerebro no van a ser las mismas que haga el tuyo, pues nuestras vivencias son diferentes y, a raíz de ellas, se han ido moldeando las conexiones neuronales.

Las predicciones que está haciendo tu cerebro en este momento son las mejores suposiciones sobre lo que está ocurriendo, y te dará la mejor respuesta posible para afrontarlo y mantenerte a salvo, y sana o sano. Recuerda que nuestro cerebro ha evolucionado para la supervivencia. ¿Sabes quién se encarga de realizar estos millones y millones de predicciones? Pues sí, nuestra ya amiga la RND; vamos entendiendo un poquito qué es eso del ruido mental que tenemos dentro y a qué se debe. No podemos acallar las voces de nuestro interior, pero podemos aprender a no identificarnos con ellas, y con el paso del tiempo irán disminuyendo.

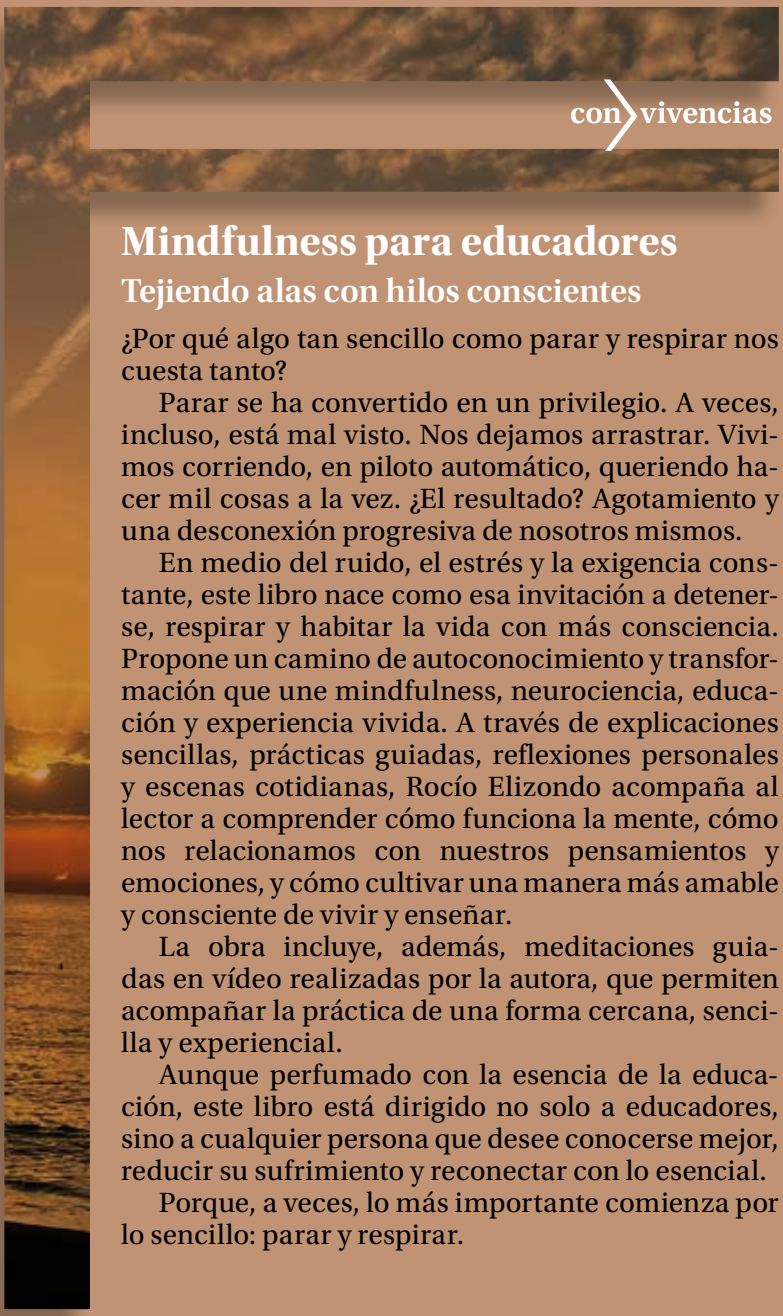
«El cerebro solo conoce el mundo por fragmentos de información» (Barrett, 2023); con ellos y con las experiencias adquiridas a lo largo de la vida, va construyendo su realidad.

¿Te has dado cuenta de que, ante una misma situación, cada persona la recuerda de una manera distinta? Pues ahora ya sabes a qué es debido.

convivencias

- Nunca es tarde para una infancia feliz. De la adversidad a la resiliencia
  Ben Furman
- Palos en las ruedas. Una perspectiva relacional y social sobre por qué el trauma nos impide avanzar
  Luis Raimundo Guerra Cid
- Soy adulto, soy adoptado
  Cristina Negre, Montserrat Freixa, Anna Cruañas
- Derechos frágiles. Autobiografía de una generación de mujeres
  Gemma Lienas
- El TDAH en niñas y mujeres. Identificación y visibilización
  Lotta Borg Skoglund
- Si cada vez sabemos más, ¿por qué no somos más felices?
  Amalia Marugán Guijo, Silvia Bautista Meruelo
- De madres a hijas. La transmisión de la feminidad
  Marina Subirats
- 12 principios para criar a niñas y niños con TDAH
  Russell A. Barkley
- Coreografías sociales. Vivir entendiendo este mundo
  Teresa Familiar Soriano
- ¿Adictos o amantes? Claves para la salud mental digital en infancias y adolescencias
  José R. Ubieto

Si desea más información o adquirir el libro diríjase a:
www.octaedro.com



con vivencias

Mindfulness para educadores

Tejiendo alas con hilos conscientes

¿Por qué algo tan sencillo como parar y respirar nos cuesta tanto?

Parar se ha convertido en un privilegio. A veces, incluso, está mal visto. Nos dejamos arrastrar. Vivimos corriendo, en piloto automático, queriendo hacer mil cosas a la vez. ¿El resultado? Agotamiento y una desconexión progresiva de nosotros mismos.

En medio del ruido, el estrés y la exigencia constante, este libro nace como esa invitación a detenerse, respirar y habitar la vida con más consciencia. Propone un camino de autoconocimiento y transformación que une mindfulness, neurociencia, educación y experiencia vivida. A través de explicaciones sencillas, prácticas guiadas, reflexiones personales y escenas cotidianas, Rocío Elizondo acompaña al lector a comprender cómo funciona la mente, cómo nos relacionamos con nuestros pensamientos y emociones, y cómo cultivar una manera más amable y consciente de vivir y enseñar.

La obra incluye, además, meditaciones guiadas en vídeo realizadas por la autora, que permiten acompañar la práctica de una forma cercana, sencilla y experiencial.

Aunque perfumado con la esencia de la educación, este libro está dirigido no solo a educadores, sino a cualquier persona que desee conocerse mejor, reducir su sufrimiento y reconectar con lo esencial.

Porque, a veces, lo más importante comienza por lo sencillo: parar y respirar.

ISBN 978-84-1079-370-5
9 788410 793705

Octaedro