



# Los ABCD del bienestar y la importancia de la educación socioemocional

Daniela Labra

Directora General de Atentamente, es 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.

Resumen: Es posible entrenar la mente. En particular la atención, la bondad, la claridad y la dirección son aspectos fundamentales para el bienestar que nuestra mente puede ayudar a fortalecer si dedicamos tiempo a educarla. Hacerlo trae tanto beneficios personales como sociales.

#MUxED #EducacionSocioemocional #COVID19 #ABCDdelBienestar



Conforme nuestro país y el mundo absorben el impacto del coronavirus, se ha hecho más evidente lo interdependientes que somos y lo mucho que requerimos mostrar empatía y resiliencia, construir relaciones saludables con quienes coexistimos presencialmente o a la distancia. Esto es, necesitamos habilidades socioemocionales tanto o más que conocimientos académicos y tecnología.

¿Qué es lo que más te cuesta en tu día a día en esta cuarentena? Es natural estar estresados ante una situación compleja que nos afecta a todos y en tantos frentes, sentir angustia, preocupación, incertidumbre. Pero, el

aumento global de la violencia intrafamiliar, la predicción de un "tsunami" de enfermedades mentales, suicidios de niños de primaria por la tarea, y otros lamentables indicadores, nos hacen preguntarnos: ¿podríamos lidiar mejor con lo que nos sucede?

La crisis trae a la luz la precariedad de una educación socioemocional no sólo en los niños y jóvenes, sino en los adultos responsables de proveerles un ambiente seguro en casa y en la sociedad; ha evidenciado ciertas problemáticas que ya nos aquejaban, relacionadas con nuestro estado mental.

Vivimos en un mundo distraído. Un experimento científico de alto impacto encontró que pasamos 47%[1] del tiempo distraídos: con el cuerpo en un lugar y la mente en otra. El aumento en los problemas de déficit e hiperactividad de la atención es notorio entre niños y jóvenes. Definitivamente podríamos mejorar para no perdernos la vida casi la mitad del tiempo.

Estamos cada vez más conectados, pero no quiere decir que tengamos relaciones cercanas: la soledad es prevalente y causa más muertes que la obesidad.[2] La violencia es indicativa, además de muchos problemas estructurales y sociales, de una falta fundamental de empatía y compasión.

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 experimentan tristeza[3] y desgraciadamente ha crecido el índice de suicidios en el país[4].

Se ha perdido para muchos el propósito de vivir: quienes no tienen una meta clara que le de sentido a su vida, tienen más probabilidad de morir a los 60 años que otros coetáneos quienes encuentran sentido a lo que hacen. [5] Estas problemáticas no son por lo tanto meras experiencias subjetivas: afectan nuestra salud y nuestras relaciones. Afectan también a la sociedad que conformamos.

El panorama puede parecer sombrío, pero tenemos 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 incidir en cómo nos relacionamos con el mundo, podemos tomar un papel más activo en nuestras maneras de pensar, sentir y actuar.

Aunque solemos pensar que la vida nos sucede, la ciencia señala que podemos transformar y mejorar aspectos de nuestro cerebro y mente y así mejorar nuestra relación con nosotros mismos y el mundo, nuestra vida y sociedad. Cuatro de estos aspectos son los llamados *ABCD—pilares de una mente sana y con bienestar: Atención, Bondad, Claridad y Dirección*. [6]

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. Estar agitados nos resta libertad para elegir pues nos pone en un estado muy reactivo. Sin embargo, 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 a 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 dialogo 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* al encontrar e internalizar propósitos y valores que le den significado a la vida. ¿Puedes imaginar tener una brújula interna que te guíe y convierta aún los actos más nimios, como lavar los trastes, en algo valioso y trascendente? Y más allá, que te sostenga y le de sentido aún a las crisis y conflictos más difíciles.

¿Alguna vez has entrenado tu mente? El cerebro es maleable, eso quiere decir que 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, pero tenemos que educarnos para hacer de estos cambios algo duradero. Las neurociencias, las ciencias cognitivas y la psicología nos enseñan que, fortaleciendo los ABCD, podemos transformar nuestros patrones mentales y emocionales. Estos cuatro aspectos son fundamentales para el bienestar y también facilitan el desarrollo de otras habilidades, las socioemocionales.

Es imprescindible que cada individuo tenga herramientas internas para gestionar sus emociones, construir mejores relaciones, tomar mejores decisiones y sostener una inclinación prosocial que atienda la realidad de nuestra interconexión. Es un imperativo social y de salud mental para México y el mundo: es nuestra responsabilidad y nuestro potencial. Más que nunca la educación debe integrar estas habilidades en las aulas virtuales y presenciales, pues desatender nuestra salud mental y emocional y dejar en segundo plano la labor fundamental de generar relaciones humanas saludables y fraternas que cuiden el bienestar de todos, tiene un costo insostenible para uno y para todos.

daniela@atentamente.mx

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/AtentaMenteMX>

INSTAGRAM: <https://www.instagram.com/abcd.business>

LINKEDIN: <https://www.linkedin.com/in/daniela-labra> y <https://www.linkedin.com/company/abcd-business>

YOUTUBE: <https://www.youtube.com/channel/UCueznKisObr9CvskNM83WGg>

PÁGINA WEB: <http://atentamente.mx/>

Nuestra App **Atentamente** es gratuita. Disponible en: GooglePlay: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kokonut.atentamente>

App store: <https://apps.apple.com/mx/app/atentamente/id1290019986>

## Referencias:

Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2009). "Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons". *Psychosomatic medicine*, 71(5), 574.

Chernicoff, L. Rodríguez E., Labra D., Jiménez A. (2016) *Trabajar y vivir en equilibrio*, Módulos 1, 2 y 3. Publicación y copyright de AtentaMente Consultores.

[1] Killingsworth, M. A., y Gilbert, D. T. (2010)

[2] Lee EE, Depp C, Palmer BW, et al. (2019); Holt-Lunstad, J., et al. (2015)

[3] Secretaría de Educación Pública (2017)

[4] Guizar, C.J. (2019)

[5] Boyle, P. A., et al. (2009)

[6] Chernicoff, L. Et al. (2016); Dahl, C.J, Wilson-Mendenhall, y Davidson R.J. in prep; Davidson, R. J. (2020).