Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

05. El cerebro racional. Aprender a ser feliz (2ªparte)

El poder de los pensamientos o autonomía emocional

Hemos trabajado con el cerebro emocional en busca de una mejor conciencia y gestión de las emociones. Gracias al STOP y a los distintos recursos explicados, la mente y el cuerpo vuelven al equilibrio y a la calma. La intensidad de la emoción baja. Y la información llega al cerebro racional, donde se hace consciente. Esto da lugar a una conducta reflexiva.

Toda la información entrante es interpretada por nuestro cerebro racional dando lugar a pensamientos. Estos pensamientos generan sentimientos. Y según sea la calidad de los primeros, así nos sentiremos y así actuaremos. Así es la secuencia:

ACONTECIMIENTO - PENSAMIENTO - SENTIMIENTO - ACCIÓN.

Por ejemplo, *un niño al que un amigo de clase no le invita a su cumpleaños*. La emoción básica que se genera en el cerebro emocional es enfado. Cuando la información llega a los lóbulos prefrontales, tiene varias formas de interpretar lo ocurrido:

- *Puede pensar que el amigo es un antipático por no invitarle y que los amigos no hacen ese tipo de cosas*. Esto le hará a sentirse enfadado, rabioso y a dejar de hablar a su amigo.

- *Otra opción es pensar que él es el inadecuado, que nadie le invita a los cumpleaños, que no cae bien a nadie*. Se sentirá entonces, abatido, triste, lo que le llevará al aislamiento.

- *También puede pensar que son muchos niños en clase y puede que el amigo no puede invitar a todos, por lo que ha hecho una selección*. Este diálogo interno le lleva a sentir paz, calma. Al día siguiente irá al colegio y se relacionará con este amigo de forma tranquila y amistosa.

En estos tres casos, el hecho objetivo es el mismo. Lo único que cambia es la interpretación, el pensamiento. El filósofo griego *Epícteto* en el siglo primero A.C. ya era consciente: *"No son los hechos, sino lo que pensamos sobre los hechos, lo que nos perturba".*

Es bueno enseñar a los niños a tomar consciencia y responsabilidad sobre el efecto que tiene elegir un modo de pensar u otro. Las emociones son inevitables. Surgen en la parte inconsciente de nuestro cerebro. No hay que buscar cambiar las emociones ni sentirnos culpables por ellas. Los sentimientos, en cambio, sí son evitables. Se generan en la parte racional y consciente del cerebro como consecuencia de los pensamientos que elijamos tener. Éste es el gran poder del ser humano. Somos únicos responsables de cómo pensamos, de cómo nos sentimos y de

cómo actuamos. No hay culpables externos. Sólo se trata de elegir bien cómo pensamos, de interpretar las circunstancias externas de tal forma que no nos cause sufrimiento. Aprender esta habilidad da mucha **autonomía emocional**.

¡Independientemente de las circunstancias externas, podemos ser felices! **Debemos enseñarles a "pensar bien".**

¿CÓMO EXPLICAR ESTE PODER A LOS NIÑOS Y AYUDARLOS A "INTERPRETAR Y PENSAR BIEN"?

A. Para niños a partir de 8 años, a través del libro-juego *¡Elige tu propia aventura!* Idea inspirada en la serie de libros juveniles de los años 80 en los que el lector toma decisiones sobre la forma de actuar de los personajes y cambia así el transcurrir de la historia. Lo puede hacer una sola persona. Pero es preferible y más divertido realizarlo con la colaboración de la familia o de los compañeros de clase. El libro consta de cinco partes.

- La primera parte se titula: ***"¿Qué ha sucedido?***". En ella se dibuja o se describe el hecho con datos objetivos. Se etiqueta también la emoción que la circunstancia externa genera.

- La segunda parte es ***"¿Cómo lo interpreto? ¿Qué pienso?"***. Se pasa a una página distinta por cada interpretación del hecho o pensamiento involucrado. ¡Todo vale! Incluso las interpretaciones más rocambolescas. El humor siempre ayuda en el proceso del aprendizaje. Cada pensamiento nos lleva a una página concreta de la tercera parte.

- La tercera parte tiene que ver con ***"¿Cómo me siento?"***. Según los pensamientos que hemos generado en la segunda parte, así serán los distintos sentimientos. Se escribirán en páginas distintas, a las que se llegará según el pensamiento elegido.

- La cuarta parte es ***"¿Qué hago?".*** Los distintos tipos de sentimientos darán lugar a diferentes conductas. Unas más agresivas, otras más asertivas, otras más pasivas-sumisas. ¿Cuál elegiremos?

- La última parte constituye ***"Los resultados"***. ¿La opción elegida lleva a ser más feliz y a hacer feliz al otro? O, por el contrario ¿nos hará sufrir? Si es así, se vuelve a la segunda parte y se elige otro tipo de pensamiento, lo que dará lugar a una nueva aventura de sentimientos y conductas.

Por ejemplo (con sólo dos opciones, pero lo ideal es buscar cuantas más opciones mejor):

- *¿Qué ha sucedido?*: Dos niñas están cuchicheando. Emoción: curiosidad

- *¿Cómo lo interpreto? ¿Qué pienso?*: Opción A, "Me están criticando". Opción B, "Se están divirtiendo"

- *¿Cómo me siento?*: Opción A, tristeza, enfado, miedo. Opción B, tranquilidad, curiosidad

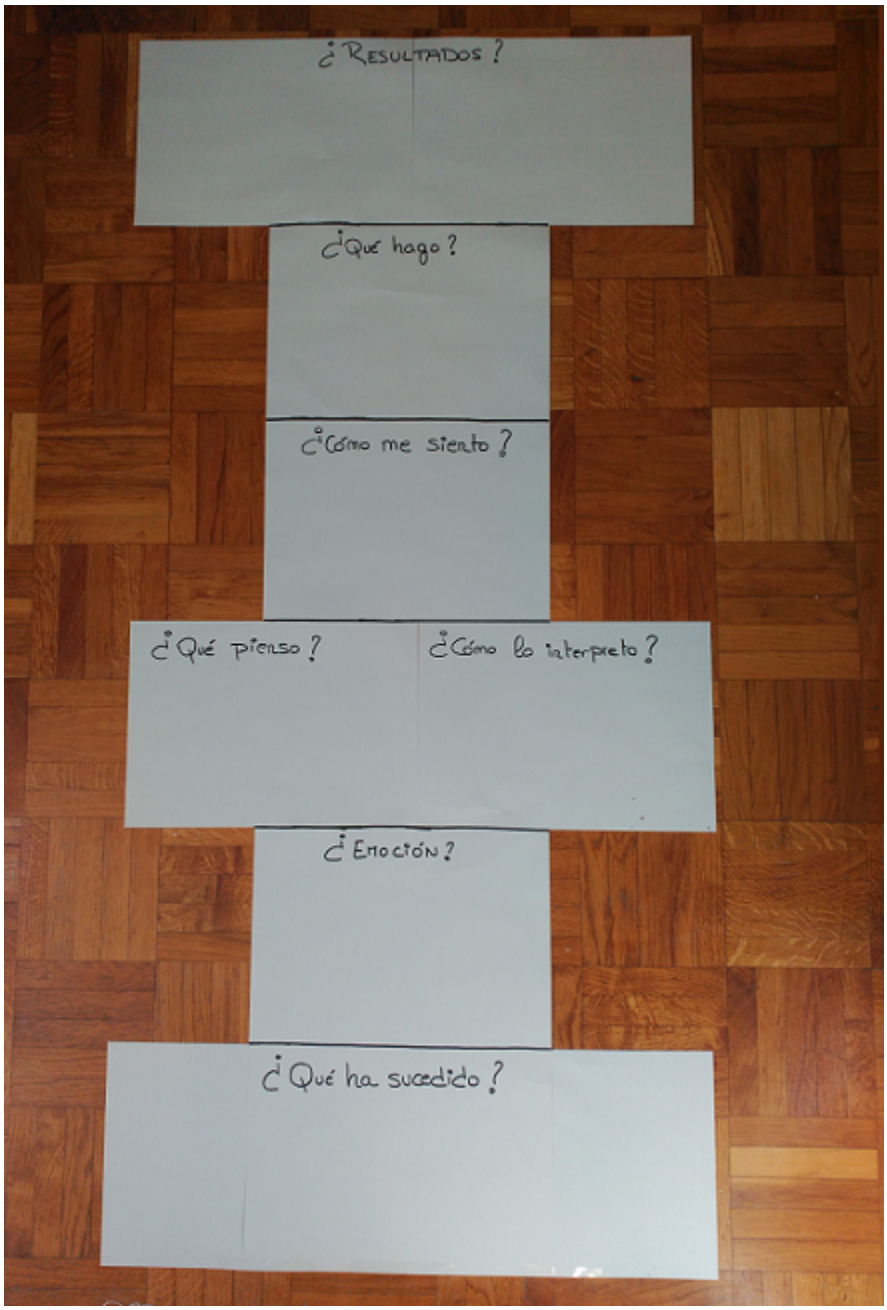
- *¿Qué hago?*: Opción A, me aíslo. Opción B, Me acerco a ellas

- Resultados: Opción A, sufrimiento. Opción B, paz y felicidad.

B. Para niños menores de 8 años, es preferible jugar a la Rayuela de los Pensamientos (Figura 1). Se dibuja una Rayuela en el suelo o uniendo varias cartulinas.

- Para hacerlo más vivencial, el niño entra en el cuadrado número 1 a pata coja y describe ***"¿Qué ha sucedido?"***.
- En el cuadrado número 2, nombra **la emoción**.
- En el 3, ***"¿Cómo lo interpreto? ¿Qué pienso?"***, apoya los dos pies y reflexiona sobre lo sucedido.
- De nuevo a la pata coja, entra en el 4, ***"¿Cómo me siento?"***, donde describe sus sentimientos.
- En el 5, ***"¿Qué hago?"***, explica cómo respondería a lo ocurrido;
- y en el 6, apoya de nuevo los dos pies y valora ***"Los resultados"***.

El niño construye este diálogo interno pasando de un cuadrado a otro. Si el resultado no es satisfactorio, el niño vuelve al cuadrado número 3 y los demás niños y adultos le ayudan a pensar de otra forma para obtener un mejor resultado. Cuanto mas pequeños sean los niños, más habrá que orientarlos.



El objetivo de estos dos juegos es que los niños tomen consciencia y responsabilidad sobre la importancia y las consecuencias de pensar de una forma o de otra. El pensamiento sólo depende de cada uno de nosotros. Los podemos elegir libremente. Se trata de ayudarlos, poco a poco, a "pensar bien" para ser más felices.

Más información...

- Puedes profundizar y conocer más sobre la neurosicoeducación en familia, en las aulas, en las consultas,... a través del blog de la autora: Blog Inés Merino. Y aprender más a través del Curso online: Aprender Mindfulness, Inteligencia Emocional y Neurociencias Manipulando y Jugando.

Fecha de publicación: 6-09-2016

Autor/es:

- Inés Merino Villeneuve. Pediatra. Centro de Salud de Colmenar de Oreja. Madrid

BY NC ND