

## MINDFULNESS Y EL ARTE DE CULTIVAR EMOCIONES POSITIVAS

Amira Valle

William James, el padre de la Psicología, decía que aquello en lo que fijamos nuestra atención, determina la calidad de experiencia de vida que tenemos. Para entenderlo, imaginemos estar en lo alto de una montaña, observando el paisaje a nuestro alrededor. Nuestra capacidad de Atención, o Mindfulness, es como un catalejo; un lente que nos permite observar algo con detenimiento que podemos dirigir hacia donde nosotros decidamos. Desde la cumbre de la montaña, la mayor parte del panorama es hermoso, pero ¿qué pasa si encontramos un lugar donde hay un tiradero de basura? Habitualmente nuestra atención permanece fija en esta vista desagradable, sin poder desengancharnos de ella. A esto le llamamos rumiar nuestras experiencias negativas. Esta actitud nos trae enojo, nos hace percibir el mundo como algo desagradable y amenazante. ¡Pero siempre podemos dirigir nuestro catalejo hacia la parte hermosa del paisaje! Una buena idea es hacer una lista de aquellas cosas que nos hacen felices, como abrazar a nuestros hijos, pasear a los perros, dar un paseo, compartir la cena con la familia... Cuando traemos a nuestra mente pensamientos felices, debemos detenernos a examinarlos con detenimiento y saborear y disfrutar todos sus detalles. Cuando nos abrimos a la experiencia de deleite y gozo de las experiencias positivas que se nos presentan y permitimos que se instalen en nosotros, que nos permeen, nuestra memoria puede retenerlas mejor y podemos evocarlas cuando de pronto se nubla temporalmente el paisaje. Las investigaciones científicas más recientes han demostrado que cuando generamos repetidamente una emoción o pensamiento, construimos el circuito neuronal que produce este estado mental. A esto se le llama neuroplasticidad. Si recreamos mentalmente situaciones en las que hemos experimentado emociones positivas en nuestra vida y tratamos de hacer esta imagen lo (Cont. Pg 3) más vívida posible, de retenerla en nuestra mente el mayor tiempo posible y de disfrutar con plena consciencia esta emoción que hemos evocado, estaremos creando circuitos en nuestro cerebro que harán que cada vez sea más automático en nosotros el percibir y disfrutar las cosas buenas que se nos presentan a cada momento, pero que lamentablemente solemos pasar desapercibidas. Generar una emoción positiva es un arte que se puede cultivar. Requiere entrenar nuestra



atención a dirigirse hacia aquello que nos gusta y hace felices; entrenar a nuestra mente a disfrutar y saborear cada momento, sin prisas; guardar conscientemente

