

# MINDFULNESS Y STAR WARS

Mindfulness o Atención Plena: El verdadero secreto de los Jedi.



Cuando Lucas Skywalker llega a la batalla final con su padre, Darth Vader, en *El retorno del Jedi*, es un maestro de la atención. Cuando le asalta la ira o la preocupación, cierra los ojos y siente su emoción, la permite salir a la superficie, escucha el mensaje que trae y luego toma una decisión sobre cómo proceder según esa información.

## 4 técnicas Mindfulness de entrenamiento Jedi que ayudan a los niños ansiosos

### 1. Definir la Fuerza

La Fuerza es el poder que recibimos de cualquier emoción, ya sea que provenga del lado de la Luz o del lado oscuro. Todas las emociones provienen de la Fuerza (alegría, tristeza, amor, ira) nada es bueno y nada es malo. Estas emociones son sólo mensajeros de información.

(La Fuerza=El poder de las emociones)

**Práctica:** Les preguntamos a los niños si les gustaría recibir un entrenamiento Jedi. Les decimos que su primera misión será decodificar los mensajes secretos enviados por la Fuerza.

### 2. ¡Hola! Lado Oscuro

Evitar o negar las emociones que no nos gustan, a largo plazo, puede desencadenar depresión o ansiedad. Cuando los niños sientan ansiedad o excesiva preocupación el camino no es la evitación, sino el reconocimiento.

**Práctica:** La próxima vez que el niño sienta ansiedad o se preocupe excesivamente por algo, le recordaremos que es un Jedi, y que los Jedis reconocen la Fuerza (una emoción)

cuando la sienten. Les decimos que saluden a su preocupación: Hola preocupación, veo que estás de vuelta, soy un Jedi.

### **3. Inclínate al lado Oscuro**

Aceptar entrenarse como un Jedi es aceptar nuestras emociones incómodas que vienen del interior. Nos apoyaremos en ese “lado oscuro” del niño para permitir un espacio en el cual dejar sentir físicamente cómo surge la Fuerza, la preocupación o la ansiedad desde el interior. Al permitir esto, damos un paso más cerca de decodificar el mensaje secreto de nuestra emoción.

Obi-Wan instruye a Luke a cerrar sus ojos y luchar con sus sentimientos. Yoda dice: “Permite que la Fuerza fluya a través de ti”.

**Práctica:** Cuando los niños sientan ansiedad, les pedimos que cierren los ojos y les preguntamos dónde sienten la Fuerza o la preocupación, circulando por el interior de su cuerpo. Les pedimos que respiren en ese lugar, en el lugar de su cuerpo donde sienten la Fuerza. Después, mientras toman una respiración profunda, les pedimos que imaginen cómo es la Fuerza: ¿De qué color es? ¿Qué consistencia tiene? ¿De qué está hecha? Tal vez la vean como una nube oscura; una vez que la tengan visualizada, les pedimos que exhalen la Fuerza.

Puedes apoyarles diciendo: Yo estoy aquí y estás completamente a salvo, mi joven Jedi, este sentimiento pasará”.

La ansiedad activa el sistema nervioso simpático, y como tal, surgen sentimientos de preocupación en la zona del estómago, el pecho y la garganta. La respiración con visualización puede calmar el sistema nervioso y empezar a relajar el engranaje del cerebro lógico del niño.

### **4. Dirige tu espada láser abajo**

Nuestra gama de sentimientos (claro y oscuro) crea nuestra conciencia emocional y da poder a la Fuerza. Los mensajes codificados se encuentran dentro de nuestra conciencia pero el problema es que estamos demasiado ocupados reaccionando generalmente y perdemos la comunicación enviada por nuestras emociones (ira, preocupaciones). Nuestras rápidas reacciones encubren los mensajes.

Darth Vader intenta provocar estas reacciones precipitadas en su hijo Luke cuando le dice que su hermana Leia caerá al lado oscuro. Incluso siendo un Jedi entrenado en el arte de la atención plena, Luke se siente muy enojado y no hace una pausa para reconocer e inclinarse ante su ira. Por eso, reacciona de inmediato y comienza a luchar contra su padre. Pero cuando recupera la compostura, se da cuenta de que su cólera le está comunicando que quiere amar y proteger a su familia, incluido a su padre. Luke decide entonces, que la mejor forma de enseñar a su padre el lado de la Luz, es mostrarle compasión. Así que vuelve a apagar su sable y lo arroja a un lado.

Práctica: Vamos a enseñar a los niños que sus preocupaciones están tratando de enviarles un mensaje codificado. Como Jedi, el camino para llegar a descifrar el mensaje secreto, es tener en cuenta que cuando se sientan preocupados, puedan ver que su preocupación tiene el propósito de ayudarnos. Reconocemos que al apoyarnos en ella, nos ayuda a tomar una decisión lógica sobre cómo proceder.

¡Que la Fuerza os acompañe en esta misión hacia la formación de la próxima generación de Jedis!