

## Propuesta de meditación: análisis y anticipación

Para citar este documento:

Bisquerra, R. (2013). Educación emocional e interioridad. En L. López, *Maestros del corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad* (pp. 223-250). Madrid: Wolters Kluwer.  
[Disponible en: [www.rieeb.com](http://www.rieeb.com)]

### Análisis y anticipación

En este apartado se propone una actividad de educación emocional que toma en consideración la introspección, la interioridad, conciencia emocional, regulación emocional, meditación, el juego interior, imaginación emotiva, anticipación, pensamiento consecuencial, el análisis interior y otros aspectos, en función de las circunstancias personales y del momento.

El ejercicio tiene dos partes a las que vamos a denominar *Análisis y Anticipación*, respectivamente. Cada una de ellas se divide, a su vez, en dos partes. De tal forma que la estructura general del ejercicio es la siguiente:

- 1) Análisis
  - a) Revisión
  - b) Análisis retrospectivo
- 2) Anticipación
  - a) Anticipación imaginativa
  - b) Análisis proactivo
- 3) Conclusión

Por lo tanto, se puede considerar que globalmente son cuatro partes, pero que van por pares. En este apartado se expone con cierto detalle el procedimiento para realizar esta actividad.

Para realizar este ejercicio conviene cuidar el ambiente. Buscar un momento y un lugar tranquilo, donde se respire el silencio. Es importante saber que no habrá interrupciones; por lo tanto, desconectar el teléfono, etc. Un momento apropiado es a última hora de la noche, antes de acostarse. También puede ser a primera hora de la mañana. Durante el día es más difícil encontrar momentos en que se pueda asegurar que no habrá interrupciones y que se va a poder gozar de una tranquilidad casi absoluta.

En este ambiente de tranquilidad, hay que adoptar una postura cómoda. Es importante que la columna vertebral esté derecha, perpendicular al suelo. Puede ir muy bien la postura de loto, para las personas que están acostumbradas a adoptar esta postura. También puede servir sentarse encima de la almohada de la cama con las piernas cruzadas, o algo equivalente en un lugar apropiado. Las personas que prefieran una silla, lo pueden hacer con los pies en el suelo, buscando la postura que facilite la concentración, y con la columna vertebral perpendicular al suelo. Por esto no sirve un sofá, ya que dificulta poner la columna perpendicular al suelo; a no ser que sea sentado encima de una almohada y con las piernas cruzadas.

Una vez que tenemos la postura, el ambiente y el momento apropiado para experimentar una cierta paz interior, se hacen tres respiraciones profundas. La actitud debe ser de *desconectar durante unos momentos*. Se toma conciencia de la energía que está entrando al respirar. También se toma conciencia del bienestar general, físico, mental y emocional. Así, se está en condiciones para iniciar la primera parte del Análisis.

## 1. Análisis

La primera parte consiste en analizar el día de hoy. Es una revisión de lo que ha sucedido a lo largo del día, en la cual se identifican algunos “impactos emocionales” que después son analizados retrospectivamente.

### a) *Revisión*

Vamos a imaginarnos que el ejercicio se hace por la noche, antes de acostarse. Me voy a dar las siguientes instrucciones: *Estoy en el cine. Es un cine de gran formato, como el IMAX, en 3D, o algo que realmente facilite la experiencia de realidad vivida por los sentidos. Estoy viendo una película en la cual yo soy el protagonista. Veo lo que me ha sucedido desde que me he levantado hoy por la mañana hasta este momento, en que ya estoy casi a punto de ir a acostarme. Dedico el tiempo necesario para ver esta “película”.*

Al revisar el día de hoy es probable que identifique ciertos momentos que me han impactado por alguna razón. Todos los días pasan cosas, que cuando pasan no tenemos tiempo de analizar por el ritmo que a menudo nos impone la vida. Ahora es el momento de identificar los *momentos de impacto* y de momento dejarlos *aparcados* para no interrumpir la *película*.

El tiempo es muy distinto en la memoria que en la realidad. Al recordar lo que ha pasado hacemos muchas elipsis, lo cual nos permite concentrar en pocos minutos lo que ha pasado durante todo un día. En la práctica de este ejercicio se suelen tardar unos minutos en revisar lo que ha pasado a lo largo del día de hoy. La duración está en función de lo tranquilo y rutinario que haya sido el día; si por el contrario ha sido ajetreado y lleno de imprevistos, puede durar algo más.

Lo habitual es que en un día se den un promedio de unos tres *momentos de impacto*. Algunos días no hay ninguno y otros días se pueden dar más. La intensidad del impacto también puede variar mucho. Lo habitual es que sean los acontecimientos ordinarios de la vida diaria, que en

general no tienen mucha importancia. A veces pueden darse situaciones realmente graves. No tratamos aquí los casos realmente extraordinarios que pueden afectarnos hasta tal punto de necesitar consultar a un especialista, porque no me siento capacitado para superar esta situación por mi mismo. En este caso, este ejercicio puede servir para tomar conciencia de esta necesidad y buscar ayuda externa.

b) *Análisis retrospectivo*

Una vez que se ha hecho la *revisión del día*, y se han *aparcado* varios *momentos de impacto*, se va al *aparcamiento* para recuperarlos para hacer un análisis retrospectivo. Se trata de analizar con un poco de detalle estos acontecimientos con la intención de digerirlos o darles la mejor solución.

Conviene tener presente que los impactos emocionales funcionan como si fuesen *cápsulas emocionales* que se van acumulando dentro de nosotros hasta que llega un momento en que pueden explotar. Ello explica que en un momento de conflicto se dicen cosas de las que después nos arrepentimos. Esto puede pasar en el trabajo, en la familia, con la pareja, etc. Por ejemplo, se puede establecer un diálogo parecido a este:

- Recuerdo perfectamente que me dijiste... y me sentí tan mal que no lo he olvidado.
- ¿Cuándo fue esto?
- El 24 de octubre de 1992.
- Pero si ya han pasado más de veinte años.

Pueden haber pasado muchos años, pero el recuerdo del impacto emocional sigue vivo, de tal forma que puede explotar en el momento más inoportuno. A veces, sin ser plenamente conscientes de ello, archivamos la experiencia con la etiqueta: *A esta me la vas a pagar*.

Para evitar que esto suceda, es importante *digerir* las *cápsulas emocionales*, a ser posible a diario, para evitar que se *indigesten*. ¿Cómo se hace esto? Consiste en un ejercicio de introspección para tomar conciencia de lo que ha pasado y pasar a la regulación emocional apropiada. ¿Cuál es la respuesta apropiada en esta situación? El análisis retrospectivo ayuda a vislumbrar la respuesta más apropiada. En algunos casos será mantener un diálogo con la persona afectada, a ser posible mañana mismo. Esto es una buena forma de dejar las cosas en su sitio y evitar que se indigesten.

A veces, lo mejor puede ser simplemente olvidar; al fin y al cabo, no tiene importancia. A veces puede suceder que no tengo claro qué es lo mejor en esta situación que me preocupa; pero ahora no es el momento de dilucidar este dilema. En algunos casos tendré que consultar con alguna persona de confianza cuál puede ser la respuesta más apropiada. Pero esto lo voy a hacer mañana; no hoy: ahora necesito ir a dormir tranquilo. Muchas veces se trata de *construir la respuesta apropiada*; y esto se hace mejor a través de la *razón dialógica*, que consiste en dialogar con otras personas para buscar la mejor solución a los problemas que nos depara la vida. Se trata de buscar la razón y la mejor forma de ejercerla, para evitar que *el mal uso de la razón, me haga perder la razón*. El objetivo es *colocar las cosas en su sitio*, para que no se indigeste o explote cuando menos te lo esperas.

No se trata de *rumiar* lo que ha pasado. Rumiar significa darle vueltas al tema una y otra vez. A veces durante días o semanas. Con este ejercicio se pretende todo lo contrario: digerir para no tener que rumiar. Analizar una vez, colocarlo en su sitio y olvidarme de ello.

Al hacer esta revisión y análisis, a veces nos damos cuenta de despistes, errores o equivocaciones que hemos cometido y que estamos a tiempo de corregir. Esto puede afectar a introducir cambios en la agenda de mañana.

En resumen, a través de esta primera parte sobre revisión y análisis retrospectivo lo que nos proponemos es vaciarnos de los *impactos emocionales* que nos pueden haber afectado y colocar las cosas en su sitio. Con ello se evita la rumiar y acumular cápsulas indigestas.

## 2. Anticipación

Una vez analizado el día de hoy, esto debe servirnos para aprender y anticipar el día de mañana. En esta segunda parte se trata de hacer algo parecido, pero en lugar de pensar en lo que ha pasado, se trata de anticipar el *juego interior* que voy a jugar mañana.

### a. Anticipación imaginativa

En esta parte del ejercicio me voy a repetir casi las mismas instrucciones que en la revisión, pero ahora se refieren a mañana: *Estoy en el cine. Es un cine de gran formato. Estoy viendo una película en la cual yo soy el protagonista. Veo lo que me va suceder mañana desde que me levante hasta este momento de irme a acostar. Voy a dedicar el tiempo necesario para ver esta "película".*

Es un ejercicio de anticipación imaginativa, ya que se trata de anticipar lo que va a pasar mañana. Para ello se trata de utilizar la imaginación para poder *ver el futuro*. También se trata de aplicar la *imaginación emotiva anticipatoria*: ¿cómo me voy a sentir cuándo pase esto?

De forma similar a la revisión, al anticipar lo que va a pasar mañana, es probable que identifique ciertos momentos que me pueden impactar. Se trata de que no me pillen desprevenido y pueda dar la respuesta más apropiada. Esto exige regulación emocional. Ahora es el momento de identificar los *momentos de impacto probable* y de momento dejarlos *aparcados* para no interrumpir la película. La experiencia que se obtiene en la revisión y análisis retrospectivo sirven para la anticipación

### b. Análisis proactivo

Una vez acabada la anticipación de lo que probablemente suceda mañana, vamos al *aparcamiento* para recuperar los probables *momentos de impacto*. Se trata de analizarlos para que tenga prevista la respuesta más apropiada. Dicho de otra forma: ¿a qué juego voy a jugar mañana?

Aquí la imaginación anticipatoria funciona como un *ensayo teatral* para que cuando se dé el acontecimiento tenga recursos preparados para dar la mejor respuesta. Es una forma de *entrenamiento mental* que anticipa la realidad. Se trata también de estimular el *pensamiento*

*consecuencial*; es decir, pensar en las consecuencias de mis actos. ¿Cuáles serán las consecuencias probables si hago eso o lo otro?

Este análisis proactivo también puede llevar a revisar la agenda. En cierta forma es una estrategia para planificar con cierto detalle la agenda. Ser proactivo significa anticiparse a lo que pueda pasar, prevenir, proyectarse al futuro.

A lo largo del día recibimos muchos impactos emocionales. Muchos de ellos son negativos, y de los positivos muchas veces no somos conscientes. Basta escuchar las noticias, leer la prensa, tener que ir al trabajo, etc., para sentir emociones negativas. Ante todos los estímulos que recibimos, hemos de tomar conciencia de la responsabilidad ante la actitud que vamos a adoptar

ante la vida. Como dijo Viktor Frankl, siempre nos van a sobrar motivos para que nuestra actitud sea negativa. Pero esto es lo fácil. A veces, lo realmente heroico es adoptar una actitud positiva, a pesar de todo<sup>1</sup>.

### **3. Conclusión**

La conclusión del ejercicio consiste en hacer consciente el bienestar. Tomar conciencia de la energía que nos entra con la respiración. Tomar conciencia de la importancia de lo que hemos hecho durante el día, de lo que vamos a hacer mañana, tomar conciencia del placer del silencio, la calma tranquilidad, paz interior, hacer consciente el bienestar a través de autoafirmaciones positivas: Hoy he hecho lo que he podido. Mañana procuraré incluso mejorar. Adoptaré una actitud positiva ante la vida. Hago consciente el silencio, la paz interior, el bienestar.

#### **Ampliar la dimensión temporal**

Hasta aquí se ha explicado el ejercicio *Análisis y anticipación* centrado en el hoy y el mañana. Esto es una forma diaria de ponerlo en práctica. Pero hay otras posibilidades que se comentan a continuación.

Lo mismo que se hace respecto a un día, se puede hacer respecto a una semana. Por ejemplo, una vez a la semana, se pueden dedicar unos momentos para analizar como ha sido la semana que acaba de terminar y como quiero jugar la semana que viene.

<sup>1</sup> Frankl, V. E. (1980). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Igualmente se puede hacer una vez al mes respecto a un mes como unidad de tiempo. ¿Qué me propongo hacer el próximo mes? Análogamente se puede hacer respecto a un año. Incluso para cinco o diez años. Y dando un paso más para toda la vida. Esto ayuda a elaborar el proyecto personal de vida y tenerlo en revisión y actualización permanente.

### **Marco integrador**

Como se ha podido observar, este ejercicio tiene marco teórico integrador distintas aportaciones. Es un ejercicio de educación emocional que tiene como objetivo potenciar el desarrollo de la conciencia y regulación emocional. También la autonomía, la competencia social y el bienestar. Es un ejercicio de introspección para aproximarse a la interioridad. Es una forma de educación en valores que busca dar respuestas apropiadas a los retos de la vida, lo cual en ciertos momentos puede implicar la razón dialógica.

Incluye aspectos de meditación. Hay muchas formas de practicar la meditación. Una de ellas consiste en centrarse en un punto concreto, como por ejemplo la respiración o un objeto determinado. Otras insisten en no pensar en nada. Pero esto no es muy difícil. Nuestra mente va hacia pensamientos que por alguna razón nos atraen. Este ejercicio ayuda a vaciar el pensamiento, dejar las cosas en su lugar y después poder hacer otro tipo de meditación que incluya el no pensar en nada, porque ya he vaciado la mente.

También incluye aspectos de relajación. Se empieza por la respiración profunda y todo el ejercicio se propone la tranquilización a través vaciar la mente de lo que me preocupa para digerirlo o situarlo en su lugar. Así estoy en mejor disposición para *desconectar totalmente* y proceder a una relajación profunda.

En la época del zapping y las redes sociales, donde la comunicación es muy breve (a veces no se permiten más de cien palabras), es importante estimular la concentración sobre aspectos de la vida en los que a menudo no tenemos tiempo de reflexionar. Con este ejercicio se pretende estimular una reflexión profunda sobre el sentido de la vida y el proyecto personal de vida. Lo cual tiene como efectos ayudar a adoptar una actitud positiva ante la vida y aumentar el bienestar emocional.