



Cynthia Zak

Periodista, escritora (tiene cuatro libros), cantautora (más de 150 canciones), experta en Mindfulness, meditación y yoga.

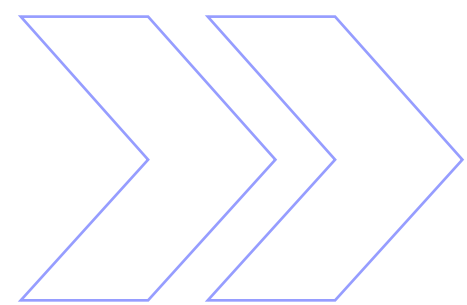
Es la directora del Yomu Institute (centro educativo y de investigación sobre Mindfulness, inteligencia emocional, respiración, Neurociencia y música), y cofundadora del sistema internacional de Mindfulness Yomu.



Cultiva la inteligencia emocional

(empieza por ti)

La inteligencia emocional es un derecho natural de todos nosotros sin importar la edad o la situación geográfica, social, física o económica en la que estamos. Es nuestra capacidad de vivir con empatía, autocontrol, entusiasmo, alegría, poder ser un observador presente y amoroso de todo lo que nos sucede y a la vez tener la capacidad de vivirlo con perspectiva y ecuanimidad.



No soy el miedo, la rabia, la tristeza, la euforia o la agitación, todas esas emociones pasan por mí pero no soy eso. Dentro de mí hay otra posibilidad, la irrefutable opción de navegar la vida sin identificarme para comenzar un camino de liberación, calma y balance.

Las emociones son más rápidas que la velocidad de la luz, cuando las identificamos ya hay otra y otra que las une en un sinfín de experiencias. Es por eso que no creo en los frascos de colores, en cerrar la tapa y en encasillarlas de una manera rígida, sino más bien en aprender a identificarlas, aceptarlas, reconocerlas y dejarlas ir respetuosamente, entendiendo que vienen a

dejarnos aprendizajes para nutrir nuestra inteligencia completa: la de la mente, el cuerpo y el espíritu.

"Inteligencia emocional es darse cuenta de la emoción que estamos habitando, a qué nos invita y, de ese modo, poder gestionarse en nosotros y a los equipos o sistemas en donde habitamos.

Es una unidad de pensamiento, emoción, corporalidad y también de espiritualidad, y desde esos dominios podemos aplicarlo en la gestión emocional. Lo que pensamos incide en las emociones, las emociones en los comportamientos y el cuerpo activa la mejor respuesta para buscar el comportamiento que necesitamos", explica Cristina Schwander, magíster en inteligencia emocional.

Los niños están bien

Se habla mucho de cultivar la inteligencia emocional en los niños pero, ante todo, tenemos que comenzar por nosotros, los adultos.

Maestros, padres, madres, profesionales de la salud, gente de la educación, investigadores, todos por igual tenemos que comenzar a identificar y gestionar nuestro mundo emocional, para

después plantearnos cómo vamos a compartir esto con las infancias.

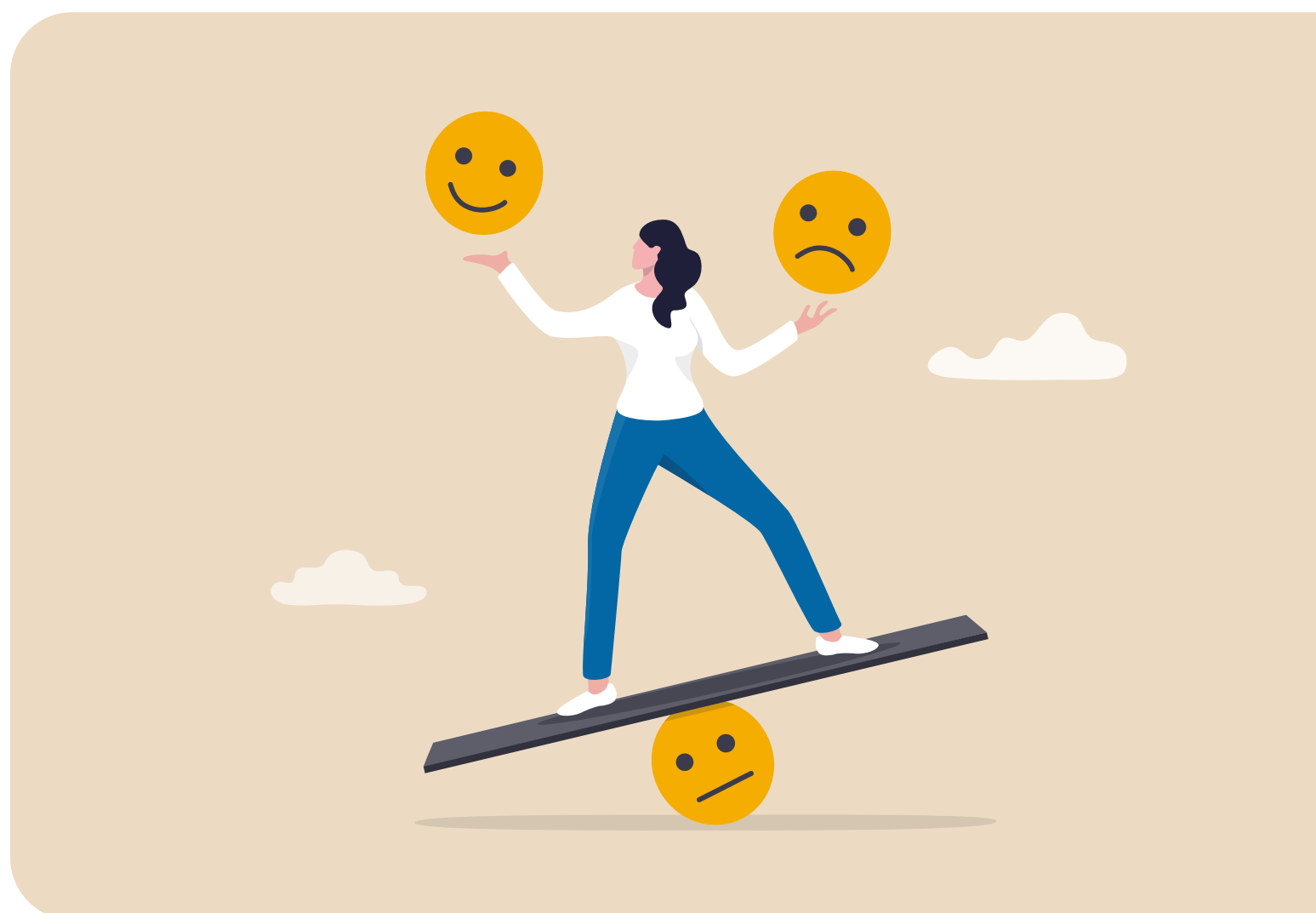
Todo se centra en los niños: técnicas, estrategias, métodos y sistemas, para que los padres y madres sepan cómo llevar adelante los desafíos de la crianza y la educación en estos tiempos y salir de las crisis de forma más orgánica y sana.

Crianza respetuosa, disciplina consciente, inteligencia emocional, *mindfulness* y meditación sentados en nuestros tronos de adultos mirando a los niños desde la silla alta, con un dejo de autoridad heredada que no nos quiere soltar y que tampoco nosotros queremos dejar ir.



Nos sentimos empoderados en nuestra 'experiencia y estudios' para decirle a los niños de qué manera hacer las cosas, mientras que nos olvidamos totalmente del cultivo de la inteligencia emocional con nosotros mismos.

- ➔ ¿Has pensado en eso?
- ➔ ¿Has reflexionado alguna vez en que todo lo que queremos enseñar a los niños lo tenemos que empezar nosotros?
- ➔ ¿Has probado contigo mismo nutrir tu inteligencia emocional?



Por dónde comenzar

Les comparto una lista poderosa de puntos para reflexionar, especialmente si tenemos que guiar y acompañar a los niños que en esta nueva época tienen una inteligencia emocional muy superior a la de los adultos.

Debemos comenzar a alimentar emociones de alta vibración, que nos nutran, y desactivar con paciencia y amor las emociones que nos drenan y que tienen baja vibración.

Para conectarnos con emociones de alta vibración como la compasión, la alegría, la paciencia, el amor, el respeto, la solidaridad, el entusiasmo, la confianza y la fe, por darles algunos ejemplos, vamos a seguir este camino que les explico a continuación:

1. Darnos cuenta, el autoconocimiento es el núcleo fundamental del cambio. Ahí es cuando entendemos cuáles son las emociones que

nos habitan, cuáles son nuestras creencias, ideas preconcebidas de cómo es el mundo y cómo somos nosotros en relación al mundo.

2. Observa estas creencias porque pueden ser limitantes o posibilitadoras, por lo tanto, el autoconocimiento es el núcleo del cambio.
3. Cada día de nuestra vida tiene el sonido musical de las emociones que transitamos. La palabra *emoción* viene de moverse y tiene la misma raíz que *motivación* y *movimiento*, por lo tanto, de acuerdo a la emoción que tengo estoy motivada sanamente o de modo negativo.
4. La emoción predispone comportamientos, comunica y desencadena procesos neurofisiológicos. Es una señal que despierta una interpretación que deviene de acuerdo a los recuerdos, las expectativas, las impresiones y las experiencias.

5. La emoción no es la mala de la película, es la duración y la acción de lo que hacemos con las emociones, el punto para observar y transformar.
6. Nos tenemos que convertir en líderes de inteligencia emocional, drenar adecuadamente cada emoción y practicar *mindfulness* para volver siempre al momento presente.
7. Activa tu liderazgo consciente, comienza la autoobservación sin juicios, identifica tus emociones y, si te invade la negatividad, analiza esos mandatos y creencias porque, de esa manera, vas a comenzar a servir y participar para transformar el mundo y ayudar a todos esos niños.



Despresurización de la cabina

En un avión, la azafata nos explica que, en caso de despresurización, primero nos pongamos nosotros la máscara de oxígeno, lo mismo ocurre con el tema de las emociones y los mundos que estas crean a nuestro alrededor e internamente. Hay que empezar por aquí, con uno mismo. Instalar una activación de tu inteligencia emocional que te permita comprender en lugar de reaccionar y respirar antes de gritar.

“ Tu inteligencia emocional debe permitirte comprender en lugar de reaccionar y respirar antes de gritar. ”

Comienza con este ejercicio que puedes compartir con los niños de todas las edades, ya que el espejo va a servirte como termómetro de tus emociones. Haz esta experiencia al menos tres veces al día y, si eres maestro o docente, no olvides realizarlo antes de entrar a dar tus clases: toda la calidad de tu enseñanza mejorará y estarás en otras condiciones emocionales para acompañar a los niños.

1. Cada vez que pases por el espejo o te mires en él, sonríe.

2. Piensa y di en voz alta algo amoroso y bonito (aunque te suene forzado al comienzo).
3. Si lo necesitas, pon papelitos que lleven escritas las palabras para que las leas cada vez que te mires.
4. Halágate, inventa piropos, descubre cada día algo que te guste de ti mismo.
5. Registra los sutiles cambios que esto trae a tu vida y cómo bajan los niveles del *autobullying* que te haces constantemente.
6. Observa cómo el mundo a tu alrededor cambia también.
7. Al usar palabras positivas estás cultivando emociones que te nutren.

8. Puedes repetir estas afirmaciones cada vez que te mires: *Yo elijo ser feliz, yo elijo la paz.*

Una idea renovadora para que todo lo que planteamos con los niños lo hagamos primero con nosotros. Para que cuando hablemos de *bullying* miremos profundamente cómo nos tratamos y la cantidad de agresión que ejercemos sobre nosotros mismos sin darnos cuenta. El *autobullying*, la falta de amor propio, las palabras peyorativas, la poca paciencia, el hecho de entregar nuestro poder personal a otros, las dependencias afectivas y una larga lista que hoy vamos a transformar.

El cultivo de la inteligencia emocional y sus valores contigo mismo requiere de valentía y soltar amarras, dejar ideas preconcebidas sobre quién tiene la palabra justa, ver a los niños como nuestros grandes maestros y, con total humildad, comenzar desde adentro a cambiar lo que queremos en el mundo. **RM**

Para explorar todo el repertorio de canciones sobre inteligencia emocional, mindfulness, respiraciones que son una herramienta directa para trabajar en uno mismo y con los niños, en casa y en las escuelas, por favor, visitar <https://yomu.love/>, y todas las plataformas digitales para acceder a la música.



<https://yomu.love/>



@cynthiazakofficial



@yomu.love