

Marcela Çaldumbide · Ainhoa Uribe · Sara Veneros

EL JUEGO DE CONOCERSE

Un método de desarrollo integral del niño



Desclée De Brouwer

marcela çaldumbide
ainhoa uribe
sara veneros

El juego de conocerse

Un método de desarrollo integral del niño



Desclée De Brouwer

Canal de YouTube asociado al libro: El juego de conocerse

Blog asociado al libro:

<https://eljuegodeconocerse.wordpress.com>

© 2019, MARCELA CALDUMBIDE RAMÍREZ, AINHOA URIBE GUTIÉRREZ, SARA LÓPEZ VENEROS

© 2019, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A.

Henao, 6 - 48009

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Facebook: EditorialDesclee

Tiwtter: @EdDesclee

ISBN: 978-84-330-3063-4

Depósito Legal: BI-1204-2019

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Impreso en España - Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo	13
Introducción	17
1. ¿Cómo utilizar este libro?	23
2. La introspección	25
Meditación 1: Los poros de mi piel	29
Meditación 2: Entrar en mi casa	31
Meditación 3: Un sitio seguro	33
Meditación 4: Respiro mi energía	36
Meditación 5: El aroma de mis tendencias	38
Meditación 6: Ligero de equipaje	40
Meditación 7: Conecto con mi fuerza	42
Meditación 8: Asiento mi bienestar	44
Meditación 9: Asiento mis cualidades en el cuerpo	47
Meditación 10: Te quiero y te acepto	50
Meditación 11: Veo el movimiento	52
Meditación 12: Todo está conectado	54
3. Las dinámicas grupales	57
Taller 1: Conocer mi campo emocional	60
Taller 2: Cuando escucho, te veo	64
Taller 3: Cómo funciona mi mente	69
Taller 4: Aprender a cuidarme	75

Taller 5: Ver con claridad	79
Taller 6: Cuerpo, mente y emociones, todo uno	82
Taller 7: Mis hábitos me construyen	86
Taller 8: Ocupar mi lugar cuando hay problemas	90
Taller 9: Cultivar las semillas de la felicidad	94
Taller 10: Confiar en la vida	98
Taller 11: Los colores de mi corazón	103
Taller 12: Entusiasmo de ser.	107
4. Talleres de juego y música	111
Taller 1: Ojos cerrados	113
Taller 2: El robot que fluye	117
Taller 3: Voces	120
Taller 4: El gesto justo	123
Taller 5: La semilla voladora	126
Taller 6: La magia de la música	129
Taller 7: Bola-voz	135
Taller 8: Estatuas vivas	138
Taller 9: Neuronas Espejo	141
Taller 10: Los cuatro elementos	145
Taller 11: Dibujo mi música	148
Taller 12: Danza Baksi	151
5. Experiencias de las autoras	155
Epílogo	157

Prólogo

Se llamaba Sonam Puntsok. Y aunque su nombre, en tibetano, significa "Maravillosa Virtud", era el monje más travieso del monasterio. En 1998 solo tenía seis años, pero le encantaba sustituir la sal por azúcar, poner zancadillas, bañar en aceite el jabón, hurtar comida y, por supuesto, saltarse sistemáticamente las sesiones grupales de oraciones, estudio y meditación.

Como otros novicios, Sonam era huérfano. La comunidad cuidaría de él hasta que alcanzara la mayoría de edad, cuando podría decidir si quería incorporarse a la sociedad laica. Hasta entonces, su instrucción era responsabilidad del monasterio.

Me intrigaba la estrategia educativa de sus maestros, porque ninguno estaba formado en pedagogía. Solo contaban con una filosofía que promovía el desarrollo interno mediante prácticas contemplativas. Yo confiaba en aquel sistema, pero desconocía su eficacia en niños. Así que, durante los siguientes años, aproveché mis visitas para seguir el caso de Sonam como si fuera un experimento.

Mientras tanto, en Occidente, los educadores comprobaban cómo los métodos tradicionales ya no atendían las necesidades del niño moderno. La ola de desarrollo tecnológico había hecho que el mundo fuera cada vez más complejo, competitivo y caótico, y las aulas no habían sabido adaptarse al repentino cambio.

La situación actual no es diferente. Más que nunca, hoy resulta imposible prever qué desafíos tendrá que enfrentar el niño dentro de veinte, diez o incluso cinco años. Sin embargo, algo está claro: la educación en las nuevas

tecnologías es y será una prioridad. Sin ella, el niño sufrirá una grave desventaja, tanto personal como laboral, que ni padres ni educadores se deben permitir.

La tecnología, bien empleada, asegurará que el niño goce de prosperidad. Desafortunadamente, y al igual que cualquier otro recurso externo, no garantizará que sea feliz. Siempre querrá más. En cambio, ya cuenta con una fuente de felicidad que no se agota. Reside en su interior. Y solo él puede descubrirla.

Para lograrlo, el niño necesita una educación que le enseñe a desarrollar recursos internos como la atención, la empatía, la cognición y la voluntad.

Las técnicas para cultivar estas cualidades eran, hasta hace poco, exclusivas de monasterios como el de Sonam Puntsok. Sin embargo, hoy son de dominio público, y los estudios más recientes avalan que tanto su aplicación como efectos son universales. El niño que cuida de su interior tiene relaciones más armónicas, aprovecha más oportunidades y afronta mejor los retos.

Entonces, ¿por dónde empezar? ¿Cómo enseñar al niño a vivir con plenitud? Marcela, Ainhoa y Sara han destilado su conocimiento y experiencia para responder con maestría y ternura. El resultado es este libro: una excelente obra que, combinando prácticas tradicionales y contemporáneas, contribuirá a que el niño realice todo su potencial.

Las doce meditaciones del tercer capítulo son un regalo que os animo a disfrutar una y otra vez. Su práctica regular facilitará que el niño se sumerja en ellas, sacándoles más provecho. Asimismo, cada una tiene un sabor especial: algunas cimentan atributos como la autoestima, mientras que otras fomentan el perdón, la calma o el entusiasmo. Y, en todas, el niño aumenta su introspección y atención plena, los pilares de una mente equilibrada.

Mente y relaciones sociales van de la mano. Por eso, y para que el niño sea feliz, tiene que serlo con otros. Compaginando movimiento, música y reflexión, el cuarto y quinto capítulo ofrecen dinámicas y juegos para que el niño desarrolle cualidades como la empatía, la sensibilidad estética y la comunicación no verbal mientras se divierte con sus amigos.

Mi sugerencia es que, en primer lugar, disfrutes leyendo y releendo de esta obra. Entonces, tras haberla degustado, emplea su contenido como un recetario en tu labor educativa. Para tener éxito, no lo apliques con rigidez, como si siguieras una fórmula, sino con la creatividad del artista. Todos estos recursos son preciosos, pero de ti depende adaptarlos a las capacidades, temperamento y contexto del niño.

Puedes confiar en que tus esfuerzos darán fruto. Los dieron con Sonam Puntsok. Hace poco lo vi, veinte años después de nuestro primer encuentro. Ahora era el mentor de la nueva generación de monjes. Y, al recordar a los maestros que lo educaron, sus ojos se humedecieron de agradecimiento.

Lama Rinchen Gyaltzen
Centro Internacional de Estudios Budistas
Pedreguer, octubre de 2018

Introducción

Este libro es el resultado de nuestro caminar como hijas, madres, terapeutas y formadoras. Queremos compartir los beneficios de saber que podemos elegir dónde dirigir la atención y alimentar voluntariamente aquello que nos construye como personas y nos lleva a disfrutar de una vida más plena.

Nuestra visión parte de la idea de que todo sufrimiento se origina cuando nos sentimos separados, excluidos o aislados. El trabajo de desarrollarnos como individuos sanos consiste en alimentar nuestra capacidad de amar para poder trascender, desde el respeto, nuestra individualidad única y singular hacia algo más grande.

Los factores saludables que nos permiten crecer, en el sentido de volver a la Unidad, son todos aquellos estados mentales que alimentan las virtudes: generosidad, paciencia, amor, compasión y bondad.

Durante años hemos buscado la manera de materializar nuestro sentir en acciones claras y definibles que podamos compartir con otros. Con las dinámicas que se detallan en este libro, buscamos el asentamiento de estos comportamientos de manera que se vayan integrando en nuestra personalidad. Permitimos que el niño sienta en primera persona el bienestar que produce comportarse de manera amable, honesta y responsable.

El espíritu de nuestro método anima al niño a observarse y a observar para que se haga cada vez más libre y valiente; a generar la aceptación y flexibilidad que necesita para afrontar los cambios naturales del devenir, así como discernir en qué situaciones ha de promover un cambio.

El niño necesita libertad y atención para ir desarrollando su personalidad. Su carácter se va formando desde que es engendrado, en una búsqueda de amor y reconocimiento. Los adultos tenemos la función de ofrecerle un entorno seguro donde pueda ir desarrollando todo su potencial, desde la alegría de poder ser él mismo y con la confianza suficiente para vencer los obstáculos con los que inevitablemente se va a encontrar.

Antes de nacer el niño registra los sonidos, el tacto y el estado de ánimo de su madre. Después detecta imágenes y los mensajes gestuales de sus cuidadores, los olores, sonidos y la energía del ambiente como si tuviera una antena. Aprende sin necesidad de palabras a moverse conforme su entorno le acoge.

Ser un buen educador es la tarea más compleja que existe: por un lado, requiere de una atención permanente, en el sentido de saber guiar y, por otro, también saber soltar y dejar hacer. Es decir, se precisa de una contención y apoyo suficientes, pero sin llegar al excesivo control que paralice la curiosidad –imprescindible para aprender– y la creatividad innata del niño.

Es necesario comprender la importancia que para un niño tiene **el juego**. En el juego es donde el niño aprende con entusiasmo: desarrolla su atención, memoria, concentración, coordinación, comunicación, creatividad y es una herramienta básica de socialización.

Es recomendable que el adulto que va a tratar con niños se haga consciente de todo aquello que ha recibido en su propia educación. Todo aquello que no le ha permitido Ser, alejándole de sí mismo, para que, a su vez, pueda llegar a respetar el crecimiento del pequeño, cuidando meticulosamente no reproducir patrones o hacer absolutamente lo contrario a lo recibido en su educación. El adulto necesita conectar y acoger a su niño interior para ir despierto; reconocer la importancia de lo que recibió, perdonar y agradecer para crecer en el servicio de ayudar a los demás.

Todos los terapeutas sabemos la importancia que tiene en el menor el vínculo afectivo creado en el seno familiar. El educador (sea padre, profesor, monitor, etc.) es también uno de los vínculos afectivos con gran repercusión en la configuración del carácter del niño.

La buena educación se basa en un equilibrio entre apoyo y frustración, procurando desde el principio un ambiente de amor incondicional, donde el niño se sienta querido por cómo es y no por lo que haga (resultados).

La sociedad actual descarga muchísima exigencia sobre los menores, haciéndoles muy competitivos en el aprendizaje y dándoles masticado lo que tienen que aprender, es decir les cortamos las alas para investigar, descubrir, crear; les hacemos vagos en el deseo de aprender, precisamente porque no les permitimos que lo hagan de forma natural, alimentando su propia curiosidad mientras actúan. Así mismo, es de vital importancia respetar sus ritmos no sobrepasando la capacidad que tienen para mantener la concentración de forma continuada y dejarles espacios libres para jugar.

La traducción de **psique** es alma, y esta es la que tiene que encarnar el cuerpo con la absoluta libertad para ir dándole la adecuada forma en su caminar. Por eso, la **psicología**, debe velar como cuidadora, con gran sutileza para que podamos crecer sanos, o lo que es lo mismo, podamos SER.

En este amoroso cuidado invitamos a los niños a que se acojan tiernamente, que conecten y se acepten amablemente para transformar su percepción, evitar proyecciones, perder vergüenza innecesaria y culpa inmerecida.

Es muy importante para nosotras dejar un aroma de ternura en los niños; que aprecien su fragilidad, que la reciban y la puedan dar.

Cuando nos atrevemos a descubrir sin miedo cosas nuevas, a probar, a decidir y elegir, desarrollamos también nuestra capacidad de discernir. Es relevante confiar en el ser humano, en su capacidad natural de escoger, dentro de un entorno seguro y afectivo, lo que más le conviene.

El niño aprende y se esfuerza cuando recibe una mirada de reconocimiento por parte del adulto y se bloquea o paraliza cuando es castigado. Otra tarea del adulto consiste en descubrir el potencial del niño, saber halagar lo que realiza con más facilidad, para que desde ese disfrute en el hacer se vaya desarrollando. Tener la certeza de que no hay niño vago si se le proporciona el acompañamiento adecuado.

Si el niño confía en sí mismo, en su riqueza espiritual y en su capacidad para desarrollarla, tendrá una buena autoestima.

El riesgo de etiquetar a un niño es que él crea esa etiqueta como si fuera una verdad absoluta o se haga rebelde contra la misma, dañando su crecimiento.

Sabemos lo importante que es cuidar y cultivar el desarrollo de las cualidades: no solo las de la parte izquierda del cerebro que es más racional (lenguaje, escritura, lógica, matemáticas, ciencia), sino también las de la parte derecha, (la intuición, la creatividad, el arte, la música), favoreciendo la conexión entre ambas partes para producir el desarrollo completo del mismo.

Uno de los avances que aporta la neurociencia es el descubrimiento de que el cerebro en realidad es “dúctil” o moldeable. Esto significa que el cerebro cambia físicamente a lo largo de toda nuestra vida, y no solo en la infancia.

Instante tras instante, el cerebro de nuestros hijos se está configurando y reconfigurando y las experiencias que les proporcionemos incidirán enormemente a la hora de determinar la estructura de su cerebro. Es decir, todo lo que nos sucede –la música que oímos, las personas a las que queremos, los libros que leemos, la clase de disciplina que recibimos, las emociones que sentimos– tiene peso en el desarrollo de nuestro cerebro. Se ha demostrado además que el desarrollo de la capacidad autoobservación en un estado de quietud y silencio (introspección) produce cambios en la estructura del cerebro, generando un mejor rendimiento.

Es importante permitir que nuestros hijos puedan ser artesanos, que tengan una educación artística, introducirles en la música, pintura, dibujo, danza, movimiento, etc. a ser posible también dentro del aula. Hay que ayudarles a fluir, ser originales y creativos. No podemos separar la utilidad de su aprendizaje, de su saber hacer. Tenemos que ayudarles a sentir la conexión que tiene lo que aprenden con la vida.

Si partimos de una visión holística del ser humano, no podemos olvidar que el hombre es vibración y, por lo tanto, resuena y se modifica con los sonidos que le rodean. De ahí la importancia de la música como herramienta de cambio y transformación. Entendemos la música en su concepto más amplio, que abarca desde la escucha de una pieza a la creación de ritmos con el propio cuerpo, la emisión de diferentes tonos con la voz, etc.

Sabemos que a una temprana edad son capaces de aprender una gran cantidad de cosas sin esfuerzo y a veces, sin querer, cortamos su desarrollo para el resto de su vida, reduciendo sus posibilidades de hacer algo esencial y de tener el coraje de creer en ellos, en su manera de estar en el mundo; limitando así la valentía y creatividad que necesitan para saberse manejar en la inevitable incertidumbre de la vida.

Actualmente la educación se basa en algo reglado, con una visión muy estrecha del ser humano, dirigida a desarrollar la parte técnica y a utilizar mucho la memoria. En muchos casos estamos permitiendo a la enseñanza que diga a nuestros hijos que “no valen”, con una mirada miope y tremendamente castigadora.

Cuando nuestro hijo tiene 18 años ya no es tan libre para elegir. A veces, como resultado de la educación, se ha quedado con las manos, el cuerpo y su creatividad menguados. Es decir, no le hemos permitido desarrollar su potencial.

Con la idea de ayudar al niño a que se estructure de la forma más holística posible, motivarle y estimularle hacia el aprendizaje, hemos creado un método para desarrollar su capacidad de observación, el sentido de sí mismo, la capacidad de expresarse con respeto, reconociéndose y aceptándose de una manera sincera. Tenemos como objetivo que el niño pueda integrar el pensamiento, el sentimiento y la acción en un marco de transparencia y responsabilidad; que sea sano y pueda SER, sin necesidad de falsearse y distanciarse de su parte esencial; teniendo en cuenta sus instintos, sus emociones y su capacidad de reflexión. Haciéndoles conocedores de que mente, cuerpo y corazón configuran una unidad.

Solo si estoy bien conmigo voy a poder estar bien con los demás y es así, y no de otra manera, como se va construyendo la asertividad, la autoestima y la empatía. Al desarrollar un sentido ético en la convivencia, crecemos alegres y sentimos simpatía y afecto por los demás, en la certeza de que en lo esencial no somos tan distintos y, al mismo tiempo, aprendemos a respetar la diversidad en lo aparente. Nos permitimos así transitar en la verdadera plenitud que es dar felicidad.

Es importante para tener un buen sentido del humor poder reírnos de nosotros mismos, y este será mucho más sutil si nos hemos sentido libres en nuestro crecimiento.

Los niños son pequeños sabios, solo necesitan que les facilitemos un espacio para SER ellos mismos y herramientas muy sencillas para CONFIAR en ellos.

Este libro es útil para vincular a los padres con la paciencia y el amor incondicional hacia sus hijos; al profesor y demás profesionales relacionados con niños, con el entusiasmo y sentido de su vocación. Las dinámicas aquí propuestas les ayudan a conectar con ese afán de ayudar y servir a los demás, llenándoles de entusiasmo y la fuerza necesaria que requiere a diario su labor. En el vínculo de cualquier adulto con un niño, los límites se hacen necesarios. No para frustrar intencionadamente sino para aportar seguridad y protección. Es importante que el niño reciba de esta manera la imposición de límites: como una herramienta de cuidado y afecto.

Parte de nuestro objetivo es conseguir que el adulto ayude al niño a estructurarse, sin perder de vista que él es un ser único y tiene mucho que enseñarnos. Que el niño pueda disfrutar compartiendo con el adulto los pequeños momentos de su admirable existencia de una forma integral.