



TODO ESTÁ EN CALMA

“¡Por favor, mantenga la calma!” dicen, con gran seguridad, los que saben de animales peligrosos. “¡Ah, buenísimo, ya lo hago!”. Como si mantener la calma fuera tan sencillo en situaciones amenazantes. La contradicción resulta obvia, ya que mientras intentamos aparentar tranquilidad, enfrentamos la inquietante realidad.

Desesperante puede ser la sensación de necesitar calma y no obtenerla. Pretender calma, en estados intranquilos, nerviosos, intensos, estresantes puede convertirse en un deseo tan impotente que la calma parece utópica. Aprendamos, entonces, juntos, a buscar y cultivar calma. ¿Solo la encontramos en la pausa o inactividad?

"La calma es conexión"

Ariatna Dalotto
Lic. en Psicología

"Como dice la letra de una canción que me gusta mucho "calma no es quietud". Inclusive necesitar la calma y forzar la quietud o decirnos "tranquilízate" genera lo opuesto. Cierta quietud puede llegar luego de habernos acompasado a nuestro ritmo interno y la búsqueda de la conexión.

La búsqueda de la calma es algo proactivo. En cualquier momento, si yo tengo identificado las maneras en que me conecto puedo acceder a instantes de calma en medio de situaciones tormentosas, exigentes, desafiantes, etc.

Hablo de maneras de conectar porque la calma no es algo que se encuentra al distraerme o al imponer una tranquilidad forzada, sino que se logra al estar conectada conmigo misma, conmigo mismo, con las necesidades de mi cuerpo, con personas con las cuales me siento segura, seguro de compartir.

La calma es conexión, es traer mi atención al presente de una manera firme, y a lo que esté en ese presente conmigo. Mis posturas corporales, mi forma de respirar, como sostengo mi cabeza sobre mi cuerpo. Atender qué emociones estoy teniendo, cuáles son los pensamientos que estoy teniendo, todo ese contenido de mi mundo interno.

Además de esto hoy quiero poner más foco en la calma que proviene de la conexión con otros. La calma que viene cuando me permito sentir la mirada bondadosa de Dios. La calma que viene cuando busco un abrazo, la ternura en esos vínculos seguros de pareja, familia o amigos. A veces no hay mucho para decir, pero hay miradas y abrazos que nos hacen sentir conectados, y en esos minutos le estamos avisando al cuerpo, al



sistema nervioso de que estamos seguros y por instantes existimos con toda la calma del mundo."

Cuando hablamos de calma, generalmente asociamos la idea de alejarnos del ruido y desconectar del mundo exterior. Pero parece que la mano no viene solo por ahí, nos surge una pregunta intrigante: **¿es posible encontrar la calma a través de la conexión en lugar de la desconexión?** Seguro conocemos a alguien que nunca parece encontrar la calma, a pesar de vivir en constante conexión con todo lo que le rodea. ¿Cómo podemos reconciliar esta paradoja aparente entre la necesidad de conexión y la necesidad de desconexión para alcanzar la ansiada calma?

"Una mente en calma es una mente feliz"

Marisel Gutiérrez
Neuropsicóloga

"¿Te has encontrado alguna vez haciendo algo, pero pensando en otra cosa completamente distinta? De hecho, los humanos podemos pasar hasta el 75% de nuestro tiempo en un estado de divagación o vagabundeo mental. Nos cuesta mucho estar en calma y conectados cognitivamente y emocionalmente con lo que estamos haciendo en el presente. Es como si nuestra mente fuera capturada en un estado de ensoñación, donde estás en muchos sitios y en ninguno en concreto, donde la mente va de un lado para otro (la actividad cerebral es como la actividad de tránsito en plena panamericana en hora pico). Para las neurociencias, este estado de ajeteo mental está vinculado a la Red neuronal por defecto o Red de modo predeterminado, que es una red neuronal específica que se encuentra en reposo cuando la mente no está enfocada en tareas externas. Cuando una persona no está enfocada en una tarea y su mente está divagando, esta red se activa y muestra una actividad sincronizada entre las diferentes regiones que la componen.

El contenido que surge de este tipo de vagabundeo consiste en recuerdos pasados, planificaciones futuras, imaginación, y mucho diálogo interior auto referencial, es decir, donde nosotros somos el principal protagonista (de hecho, se activan áreas del cerebro que tienen que ver con la escucha. Sí sí, como si nos estuviéramos escuchando a nosotros mismos!).

Aunque este estado nos permite construir nuestro yo, mejorar la creatividad, gestionar las metas personales, aprender, razonar y planificar, también se ha encontrado que está vinculado con una mayor sensación de insatisfacción e infelicidad. Entonces, ¿cómo podemos ayudar a "callar nuestro cerebro" para un mayor bienestar?

- *Poniendo el foco en la experiencia sensorial asociada a la actividad que estamos haciendo nos permite mantener la atención en el presente.*
- *Tener un espacio para meditar, por ejemplo, cuando haces tu culto personal. Para esto no necesitamos irnos a un monasterio y meditar por horas al día, simplemente dedicar de 15 a 30 minutos hace que bajemos la activación de la red por defecto, fortaleciendo la red frontolímbica que se encarga de regular la atención y la emoción."*

Nos cautivó el tema y queríamos verlo desde muchas miradas.

La música es un idioma, de los más lindos -sino el más-.

¿Cómo se dice calma en este espectacular lenguaje musical?

"De la tensión a la calma"

Sofía Devetter

Alumna de Profesorado de Música

"Desde antes de nacer y durante toda nuestra vida, nos vemos acompañados por la música. Sonidos y canciones forman parte de nuestra cotidianidad y de nuestra historia, sin embargo ¿alguna vez pensaste utilizarla para calmarte y aliviar un momento de tensión?"

Tensión es algo presente en la vida de cualquier persona, y hay innumerables situaciones en nuestra vida que la producen. Desde el punto de vista musical, la tensión se refiere a la sensación de incertidumbre e inquietud que se genera en el oyente al producir cambios en la melodía o el ritmo y al tocar ciertos acordes, llamados disonantes, que suelen ser desagradables y estridentes al oírlos, pero todos ellos son prontamente reemplazados por otros siguientes que son totalmente consonantes y te dan la sensación de resolución.

Si bien la música contiene intervalos de tensión, ella misma puede ayudarnos a experimentar momentos de calma.

La música, bien elegida para este fin, proporciona armonía, estabilidad y equilibrio, relaja los músculos, libera una impresionante cantidad de dopamina y cortisol

favoreciendo a la felicidad, disminuyendo el estrés, la ansiedad y la angustia y a su vez hace que tu ritmo cardiaco se normalice y estabilice

En la Biblia, está registrada la historia de alguien que estaba sintiéndose ansioso, intranquilo y muy estresado, pero que cuando "David tomaba su arpa y tocaba, la música calmaba a Saúl y lo hacía sentirse mejor" (1 Samuel 16:24). Saúl respiraba hondo, exhalaba y se aflojaba, todas sus tensiones eran reemplazadas por la calma, y eso, gracias a la música.

Podemos tener muchos fragmentos tensos en nuestra vida, en donde la calma no parece ser posible, y en cambio la inestabilidad, la ansiedad y el estrés predominan, pero podés contar con la música como un instrumento placentero y sumamente efectivo para pasar de la tensión a la calma. ¡Próbalolo!"

Gracias

Chau

 - Nacho y Seba

ignacio.aguero@uap.edu.ar

sebastian.jalifi@uap.edu.ar

 - CAE

cae@uap.edu.ar