

Prólogo.

El inicio del siglo XXI, que es también el primero del tercer milenio, marcó la consolidación de la era digital, que comenzó con el desarrollo de los productos tecnológicos relacionados con la información y las telecomunicaciones, y que fueron inventados a lo largo del siglo XX, como el telégrafo, el teléfono, la radio y la televisión, pero sobre todo con el inicio de la informática y de Internet hacia el final de dicho siglo. Sin embargo, el comienzo del tercer milenio no solo marca el inicio de una nueva etapa derivada de la informática y las telecomunicaciones, el siglo XXI viene acompañado de una gran cantidad de conocimientos nuevos pero también nuevos problemas que la humanidad tiene que afrontar.

Ahora bien, en el transcurso de la vida diaria parece que nuestra mirada está puesta en lo inmediato, a pesar de que estamos inmersos en una serie de cambios que nos afectan mucho en diversos aspectos de nuestras vidas. En la actualidad, los cambios se producen tan rápido que nos resulta casi imposible conocerlos en profundidad, tenemos dificultad para considerar los efectos que tienen en nuestras vidas, adaptarnos a ellos y mucho menos promover los cambios más favorables. En otras palabras, vivimos en el presente pero con poca consciencia de ello.

Tenemos la sensación de que no controlamos nuestras vidas, nos sentimos y vemos arrastrados por sus efectos: en los entornos urbanos nos vemos inmersos en el caos vial, la inseguridad, la contaminación, la escasez de agua, las enfermedades, el estrés, etc.

Como seres humanos, nos jactamos de que tenemos la capacidad de definirnos y redefinirnos a nosotros mismos a través de la historia, otorgándonos un propósito respecto de nuestra existencia. Nos reconocemos conscientes de nosotros mismos, capaces de responder a las grandes interrogantes existenciales y creemos que tenemos el poder de



planificar y transformar creativamente nuestra realidad. Pero fácilmente nos dejamos llevar por la cotidianidad, y dejamos de lado la autoconsciencia y la responsabilidad en aras de la comodidad.

El vocablo «mindfulness» del habla inglesa, ha sido traducido al español en diferentes formas compuestas a falta de una palabra que de con el significado original. Entre las traducciones más comunes tenemos «Atención Plena», «Presencia Plena», «Plena Consciencia», «Consciencia Abierta», «Autoconsciencia», entre otras.

Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Mindfulness permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal como se está dando. Es decir, la atención plena nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente.

Ahora bien, el desarrollo de los elementos necesarios para aprender a tener un mayor autocontrol sobre nuestros pensamientos, mejorar nuestro rendimiento, tomar mejores decisiones, resolver problemas, y en resumen, alcanzar una mayor autoconsciencia, está organizado en diez partes: este prólogo, ocho nociones para asimilar los elementos estratégicos y un colofón que aborda una perspectiva de la transformación individual y social que necesitamos para hacer frente a las vicisitudes de la vida en este siglo.

Las nociones en las que se han agrupado los elementos estratégicos son las siguientes:

1. Detente. El primer paso que te propongo es hacer un alto en el camino, detenernos con un doble propósito: ver en perspectiva el panorama en el que vive el hombre y considerar las formas de pensamiento desarrolladas por la humanidad.



2. Respira. En esta segunda etapa veremos las dimensiones biológica, psicológica y social de la especie humana y haremos un análisis de los elementos que constituyen el entorno cultural de las personas.
3. Aprende. Se denomina aprendizaje a los procesos de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes que se alcanzan mediante el estudio o la experiencia. El aprendizaje tiene una componente individual y otra componente que es producto de la interacción social.
4. Piensa. En esta etapa analizaremos los procesos y la estructura del pensamiento.
5. Reflexiona. La autoconsciencia y la autorreflexión constituyen los elementos fundamentales para la creación de los cambios necesarios en la transformación de la cultura.
6. Sonríe. En la sexta etapa analizaremos las diferencias funcionales entre la información analógica y digital así como su impacto en el mundo de las emociones.
7. Conversa. El lenguaje y el pensamiento crítico son dos elementos *sine qua non* para las transformaciones culturales.
8. Actúa. Las acciones y la actuación se dan a través de una serie de competencias propias de la era digital en un campo de interacciones *ad hoc*.

