

LA RUEDA DE LA CONCIENCIA (DE DANIEL J. SIEGEL)

Llamamos *integración* a la capacidad del cerebro para funcionar de manera equilibrada, aprovechando el potencial de emoción y la racionalidad (integración horizontal); y de manera autorregulada (integración vertical), dando como resultado una sensación íntima de confianza y seguridad ¿cómo conseguir esto?

La Rueda de la conciencia es una técnica propuesta por Daniel J. Siegel en su libro *Tormenta Cerebral*, esta técnica:

- ayuda a las personas a pensar en profundidad y a encontrar soluciones a sus problemas,
- contribuye a crear coherencia entre lo que pensamos, sentimos y actuamos,
- si se utiliza con frecuencia facilita el desarrollo de la función ejecutiva, que se manifiesta en la atención, la reflexión, la empatía y la autorregulación emocional;
- ayuda a desarrollar un modelo operatorio interno, asociado a un modelo de apego más seguro.

Lo mejor es que esta técnica es muy práctica y sencilla y, si se aplica con un mínimo de empatía, no existe ningún riesgo de que provoque daño. Es muy útil para profesionales, madres y padres. Esta técnica se recomienda aplicar a partir de los 12 años, pues durante la adolescencia emerge la capacidad de pensamiento abstracto, que es imprescindible para ponerla en práctica.

La rueda de la conciencia consiste en una entrevista semiestructurada, en la que el entrevistador (padre, madre o profesional) asume la tarea de redirigir la atención del entrevistado secuencialmente por cuatro zonas diferentes: exterior, cuerpo, mente y relaciones.



Adaptación de la Rueda de la Conciencia

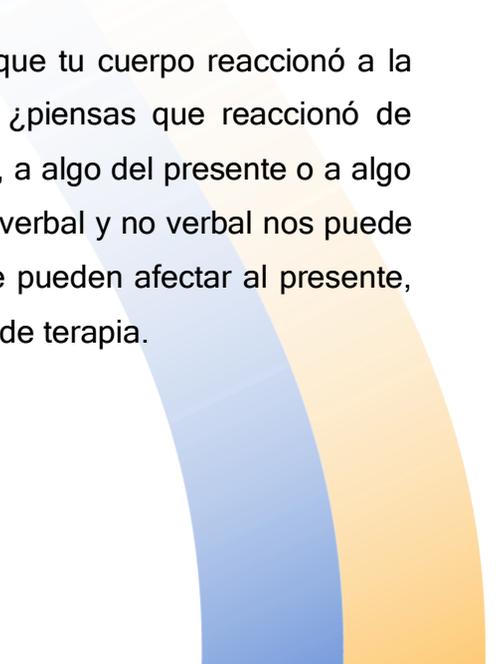
Aunque suene un poco extraño, se trata de activar secuencialmente las diferentes partes del cerebro del entrevistado, para crear conciencia de sus propios procesos mentales (metacognición), mejorar la calidad de las conexiones cerebrales entre esos núcleos fundamentales (plasticidad) y para mejorar la relación con los demás (mentalización), dejando siempre que la persona tome sus propias decisiones, con la máxima libertad de autonomía.

Imaginemos que llega una persona con una demanda más o menos concreta, por ejemplo, que su hija no le hace caso nunca.

- Paso 1. Concretar. Podrías preguntarle cuándo ha sido la última vez que ha sentido que la desobedecía. Trataremos de centrarnos en un hecho o acción bien delimitados en el espacio y el tiempo.

- Paso 2. Ir a la zona exterior. En términos de neurobiología implica la activación del hemisferio cerebral izquierdo, el más lógico y racional. Trataremos de crear un relato lo más coherente posible, haciendo preguntas como estas:
 - Si hubiera estado presente una persona que no los conoce, ¿cómo relataría la escena?
 - ¿qué pasó inmediatamente antes? ¿y después?
 - ¿qué viste? ¿qué escuchaste?
 - ¿qué fue lo que exactamente dijo? ¿qué fue lo que exactamente contestaste tú? así, la atención está situada desde fuera y nos permite hacer un análisis "racional" (así, entrecomillado, pues la lógica no es la única forma de razón).

 - Paso 3. Ir a la zona del cuerpo. La idea es que las percepciones del exterior, antes de ser procesadas por la corteza cerebral, pasan por el sistema límbico, cobrando sentido en función de las experiencias vividas y activando una respuesta emocional primaria, que predispone al cuerpo para enfrentarse de una determinada manera a ese acontecimiento. aquí podemos hacer preguntas como:
 - ¿sentiste que se activó tu cuerpo?
 - descríbeme dónde y cómo sentiste esa activación.
 - ¿qué te pedía tu cuerpo? Aquí puedes sugerir opciones como luchar, huir, paralizarte, llorar, pedir ayuda, expandirte, relajarte, etcétera.

 - Paso 4. Hacer una pregunta clave, por ejemplo, ¿crees que tu cuerpo reaccionó a la situación en consonancia con lo que estaba pasando? ¿piensas que reaccionó de forma exagerada? ¿a qué crees que estaba reaccionando, a algo del presente o a algo del pasado? Esta pregunta es clave, porque la respuesta verbal y no verbal nos puede indicar la presencia (o no) de elementos no resueltos que pueden afectar al presente, con la necesidad de valorar con el implicado la posibilidad de terapia.
- 

- Paso 5. Aterrizar en la zona interior, más relacionada con el hemisferio cerebral derecho, el más emocional. En este punto es importante que sientas que el objetivo no es buscar soluciones, sino expresar qué pasó dentro de nosotros. Puedes guiar con preguntas como:
 - ¿cómo te hizo sentir lo que pasó?
 - ¿qué imágenes pasaron por tu cabeza?
 - ¿qué pensaste?
 - ¿cómo repercutió en tu estado de ánimo todo esto?
 - ¿cuál era tu principal motivación? ¿y tu buena intención?

- Paso 6. Focaliza la atención en la zona de las relaciones. Todo lo que vivimos, pensamos y sentimos tiene una repercusión en cómo nos perciben y nos sienten los demás, esto a su vez repercute en nuestro estado de ánimo (circularidad). Podemos ayudarnos de preguntas e indicaciones como estas:
 - describe tu respuesta, ¿podrías representarla para que me haga una idea? Este es un buen momento para un juego de roles.
 - ¿qué es lo que de verdad te hubiese gustado conseguir de ella?
 - ¿cómo crees que ella se sintió? ¿qué pudo pensar?
 - ¿cómo te afectó a ti su respuesta?
 - ¿te quedaste a gusto o se sintieron más tensos o relajados, más unidos o separados?
 - Ahora, ¿cómo te hubiese gustado que fuera? ¿qué te hubiera gustado hacer?

Después de estos pasos llegamos a la reflexión de la situación, esperando que le paciente pueda actuar en consecuencia de lo analizado.

Referencia:

Saitua, Gorka. (2018). La Rueda de la Conciencia (de Daniel J. Siegel). Recuperado de: <https://educacion-familiar.com/2018/01/30/rueda-conciencia/>