

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



Ejercicios de mindfulness

para **dummies**[®]

Experimenta con diferentes técnicas de mindfulness

Libérate de los hábitos y pensamientos negativos

Integra la meditación en tu día a día



Descárgate los archivos de audio en nuestra web

Shamash Alidina

Profesor y formador de mindfulness

Joelle Jane Marshall

Formador de mindfulness

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte



¡La fórmula del éxito!

- Un tema de actualidad
- Un autor de prestigio
- Contenido útil
- Lenguaje sencillo
- Un diseño agradable, ágil y práctico
- Un toque de informalidad
- Una pizca de humor cuando viene al caso
- Respuestas que satisfacen la curiosidad del lector

¡Este es un libro ...para Dummies!

Los libros de la colección ...para Dummies están dirigidos a lectores de todas las edades y niveles de conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la colección ...para Dummies ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.



www.dummies.es

¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección ...para Dummies es un recurso divertido, diseñado para que tengas a mano toda la información que necesitas sobre los libros publicados en esta colección. Desde este sitio web podrás comunicarte directamente con Wiley Publishing, Inc., la editorial que publica en Estados Unidos los libros que nuestra editorial traduce y adapta al español y publica en España.

En www.dummies.es podrás intercambiar ideas con otros lectores de la serie en todo el mundo, conversar con los autores, ¡y divertirte! En www.dummies.es podrás ver qué Dummies han sido traducidos al español y qué Dummies de autores españoles hemos publicado, ¡y comprarlos!

**10 cosas divertidas que puedes hacer en
www.dummies.es:**

1. Descubrir la lista completa de libros *...para Dummies* y leer información detallada sobre cada uno de ellos.
2. Leer artículos relacionados con los temas que tratan los libros.
3. Solicitar eTips con información útil sobre muchos temas de interés.
4. Conocer otros productos que llevan la marca *...para Dummies*.
5. Descubrir Dummies en otros idiomas, publicados con los editores de la colección en todo el mundo.
6. Participar en concursos y ganar premios.
7. Intercambiar información con otros lectores de la colección *...para Dummies*.
8. Hablar con Wiley Publishing. Hacer comentarios y preguntas y recibir respuestas.
9. Conocer a tus autores favoritos en los chats que organiza Wiley Publishing.
10. Descargar software gratuito.

**Visítanos y entra a formar parte de
la comunidad Dummies en www.dummies.es**

Prólogo

En un mundo lleno de distracciones, exigencias y constantes fuentes de estrés, cada vez más gente busca un modo de vida que le ayude a centrarse, que le aporte claridad, calma, plenitud y felicidad. Aunque hay muchas doctrinas o disciplinas que ofrecen todo esto, la conciencia plena me atrae especialmente como disciplina neurocientífica, ya que cuenta con una amplia base de convincentes pruebas irrefutables. Gracias al trabajo de Jon Kabat-Zinn y otros investigadores, sabemos que el programa Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP) puede potenciar el bienestar, reducir los síntomas del estrés y mejorar el estado de ánimo y las estrategias de respuesta en una gran variedad de pacientes, incluidos los que sufren dolor crónico, cáncer o enfermedades relacionadas con el estrés. A través de las investigaciones de John Teasdale y sus colaboradores, sabemos que la terapia cognitiva basada en el mindfulness (TCBM) es un tratamiento eficaz contra la depresión y la ansiedad en pacientes que no responden a tratamientos tradicionales. Gracias a los esfuerzos de muchos investigadores, sabemos que las prácticas que se basan en la conciencia plena pueden mejorar la productividad laboral, reducir el absentismo y optimizar las relaciones personales en el trabajo. Estas convincentes pruebas sugieren que la atención plena juega un importante papel a la hora de cuidarse y de abordar la enfermedad en personas de todas las edades, procedencias y profesiones.

Durante la última década, la ciencia también ha mostrado lo que ocurre en el cerebro mientras se practica la atención plena, y estas interesantes investigaciones sugieren que el mindfulness puede influir en el rendimiento de nuestro cerebro y tener efectos positivos para nuestro bienestar físico y mental. Tanto a corto como a largo plazo, la conciencia plena puede provocar cambios en el cerebro que mejoren nuestra resistencia emocional, nuestra capacidad para regular nuestro estado emocional, nuestra concentración y capacidades para resolver problemas y desarrollar la comprensión y la empatía, tanto hacia los demás como hacia nosotros mismos. Estos cambios nos permiten ser conscientes del potencial de nuestro cerebro y nos aportan mejores herramientas para afrontar los desafíos de la vida moderna. Todas estas pruebas son un convincente argumento para incorporar la práctica de la presencia plena en nuestro día a día: familias, colegios, lugares de trabajo, sistemas de salud y prisiones.

El libro *Ejercicios de mindfulness para Dummies* es una magnífica introducción a la atención plena y a los detalles esenciales para vivir una vida consciente. El inicio de

cualquier viaje puede ser sobrecogedor, y el viaje del mindfulness no es una excepción. ¿Por dónde empezar? ¿Qué libros leer? ¿Quién es un buen maestro? Al fin y al cabo, ¿qué es la conciencia plena? Este libro arroja luz sobre lo que significa ser plenamente consciente y utiliza ejercicios prácticos para guiar al lector por las diferentes fases del viaje. Tanto si se trata de un breve escaneo corporal para ser conscientes de las sensaciones de nuestro cuerpo o de una atención plena de la respiración para calmar la mente en una situación estresante, Shamash Alidina y Joelle Jane Marshall ofrecen a los lectores una serie de herramientas que les ayudarán a comprender la conciencia plena e incorporarla a su vida diaria. Este libro se puede utilizar tanto como ayuda durante un programa de ocho semanas basado en la atención plena e impartido por un maestro con experiencia, como para ayudar al lector que quiera seguir el programa en solitario en su propia casa. A través de sus útiles consejos, al tratar las posibles dificultades que pueden surgir en la práctica del mindfulness y ofrecer a los lectores instrucciones paso a paso sobre cómo realizar los diferentes ejercicios de conciencia plena, Shamash y Joelle han creado un valioso recurso para quien quiera embarcarse en su propio viaje de presencia plena.

DOCTORA SHANIDA NATARAJA

Neurocientífica y autora de

The blissful mind: La prueba neurocientífica del poder de la meditación

Acerca de los autores

Shamash Alidina dirige Lean Mindfulness International, que ofrece cursos y formación para profesores de atención plena tanto para el público en general como para mentores personales y asesores ejecutivos, maestros de yoga, médicos, enfermeros y otros profesionales de la salud. En su web se ofrecen cursos online sobre presencia plena y formación para profesores de mindfulness.

Imparte talleres de presencia plena varias veces al año en todo el mundo y ofrece muchas clases individuales en Londres, por teléfono o Skype.

Shamash se ha formado en el Centro de Mindfulness de la Universidad de Bangor, Gales (Reino Unido) y con el doctor Jon Kabat-Zinn y el doctor Saki Santorelli en Nueva York. Tiene un máster en Ingeniería por el Imperial College y un máster en Educación por la Open University, con especialización en el cerebro y el comportamiento.

Ha aparecido en muchos programas de televisión y radio, además de revistas y periódicos, como la BBC y el *Daily Express*. Tiene su propio programa de radio en www.mindfulnessradio.com, con varios miles de seguidores. Es un ponente internacional que ha impartido charlas en el congreso de Mindfulness en el puesto de trabajo, celebrado por la Universidad de Cambridge, el de la Mente y su potencial (Sídney) y en la feria Vida sana (Auckland).

Shamash es el autor del superventas internacional *Mindfulness para Dummies*.

Puedes ver todos sus cursos y talleres en www.learnmindfulness.co.uk o mandarle un correo electrónico a shamash@learnmindfulness.co.uk.

También puedes seguirle por las redes sociales en www.twitter.com/shamashalidina, www.facebook.com/leanmindfulness y www.linkedin.com/in/learnmindfulness.

Joelle Jane Mashall estudió cine, con especialización en redacción de guiones y estudios psicoanalíticos. Imparte talleres sobre atención plena y cómo superar el miedo, y escribe poesía y relatos. Asistió a la escuela de teatro, donde se interesó por la psicología y por cómo funciona la mente. Se formó en presencia plena a través de Learn Mindfulness y medita y practica yoga con asiduidad. Joelle ha formado a personas para ayudarles a superar la ansiedad y las situaciones estresantes, enseñándoles diferentes tipos de meditación.

Puedes escribirle a jommarshall@hotmail.com o seguirla en Twitter, [jommarshall2](https://twitter.com/jommarshall2).

Dedicatoria

Me gustaría dedicarte este libro a ti, querido lector, en especial si estás pasando por un momento difícil. Espero que nuestras palabras y meditaciones te ayuden a aliviar el dolor y a encontrar la paz interior.

S. A.

Este libro está dedicado a mi madre, Stephanie Anne Marshall, y a mi tío, Peter Bromley Scheldt. Que descanséis en paz.

J. J. M.

Agradecimientos de los autores

Para empezar, me gustaría dar las gracias más sinceras a mi coautora, Joelle. Sin su sugerencia para echarme una mano con este libro, no habría aceptado tan ingente tarea. Ha aportado brillantes ideas y ha sido paciente, motivadora y mucho más eficiente que yo. Y lo más importante: ha sido una amiga que me ha apoyado y motivado, y le estoy muy agradecido por ello.

Me gustaría dar especialmente las gracias a todo el equipo de Dummies, que sigue siendo una editorial fantástica con la que trabajar. Kerry Laundon fue fundamental a la hora de poner en marcha el libro, y trabajar con ella fue todo un placer. Gracias de corazón a Rachael Chilvers, una editora con mucha experiencia y enorme talento. Estábamos en contacto a menudo y fue muy tolerante con mis numerosos errores y peticiones. Sin su paciencia y capacidad para editar con maestría, este libro no sería ni la mitad de bueno de lo que es. También me gustaría agradecer a Andy Finch su gran trabajo al editar este libro.

Muchas gracias a la directora científica y autora, la doctora Shanida Nataraja, quien aceptó encantada escribir el prólogo de este libro sin mucha antelación, a pesar de su ajetreada vida llena de viajes y trabajo. El resultado fue maravilloso y le estoy muy agradecido por su generosidad.

Me gustaría dar las gracias a mi familia por su apoyo constante: Amisha, Amy, Aneesh, Ashok, Fateh, Manju, Nikhil, Nirupa, Parul, Shona y Vijay. Siempre muestran mucho apoyo y entusiasmo por mi extraña carrera profesional, lo que es de agradecer.

Tengo la suerte de tener amigos que me apoyan en mi trabajo y me dan muy buenos consejos. Gracias a Garry (experto en yoga y filosofía), Maneesh (experto en tecnología para mejorar la salud), así como a mis buenos amigos de Singapur, quienes han celebrado y me han animado a llevar la atención plena al Lejano Oriente: Manoj y Khyati. Me gustaría dar las gracias a mis amigos de mi antigua clase de filosofía por la inspiración que me brindaron: Jo, Marc, Ying y Marie. Gracias a mi compañero y generoso y creativo director web Paul. Siempre respeto sus opiniones y espero seguir trabajando con él en el futuro en nuestra formación online sobre atención plena.

Sigo recibiendo mucho apoyo a través de mis grupos online, sobre todo en Facebook y Twitter. Muchas gracias por vuestras interesantes palabras de motivación. Gracias en

especial a mis fantásticos voluntarios de la página de Facebook, que en la actualidad son Gudrun, Lisa y Roisin.

He hecho muy poco a la hora de crear este libro. Aunque anoté mis ideas y lo que observo a partir de la práctica, la gran parte de lo que he aprendido viene de gigantes de la atención plena: Thich Nhat Hanh, Jon Kabat-Zinn, Mark Williams y el Dalái Lama son una gran fuente de inspiración para mí.

Y por último, pero no por ello menos importante, gracias a ti, querido lector. Sin tu apoyo, este trabajo no podría salir adelante.

S. A.

Lo primero, me gustaría dar las gracias a Shamash Alidina, mi coautor y mentor, por iniciarme en el viaje de la atención plena y por su incondicional apoyo a lo largo del camino. También quiero dar las gracias a Kerry Laundon por sus consejos editoriales y su orientación a la hora de escribir mi primer libro. Louisa: gracias por tus anécdotas sobre cómo llevas la presencia plena a tu vida diaria. A mis amigos y familiares de todo el mundo, cerca y lejos: gracias por vuestro apoyo y vuestros ánimos. Me siento muy agradecida por tener la posibilidad de compartir esto con vosotros.

Y, por último, a mi fallecida madre; sin saberlo, la mejor maestra de conciencia plena. Gracias.

J. J. M.

Introducción

Bienvenido al libro *Ejercicios de mindfulness para Dummies*. La atención plena muestra una serie de técnicas y un modo de vida que pueden ofrecerte paz, sabiduría y felicidad. El mindfulness es una técnica antigua, pero actualmente han aparecido estudios científicos de las principales universidades del mundo que demuestran su eficacia para tratar enfermedades como la depresión, la ansiedad, el dolor crónico...

La vida está llena de desafíos; todos nos encontramos con dificultades en algún momento de nuestra vida. Algunos de estos obstáculos pueden ser físicos o prácticos, mientras que otros son mentales o emocionales. La conciencia plena te permite abordarlos de forma equilibrada, para que no hagas que las dificultades sean aún más dolorosas, sino que las asumas con sabiduría y dignidad, y les dejes espacio para que se disuelvan cuando llegue el momento.

La atención plena también mejora la vida cuando las cosas te van bien. Aprendes a ser consciente del mundo que te rodea, a ser más agradecido por lo que tienes, más amable y compasivo hacia los demás y hacia ti mismo, a concentrarte de manera más eficaz en el trabajo, en casa y en tus relaciones, y a cuidar de tu salud y bienestar físicos y emocionales.

Hemos escrito este libro para que el mindfulness se convierta en una realidad en tu vida. Los ejercicios y las pistas de audio con meditaciones guiadas que acompañan este libro te permiten plantearte tu propia experiencia y profundizar en tus opiniones, tanto si eres nuevo en esto como si ya eres todo un veterano.

Acerca de este libro

Este libro te ofrece las herramientas que te permitirán practicar la atención plena tú solo. Recogemos una combinación de teoría y muchos ejercicios. En el mindfulness se descubre mucho más probando los ejercicios que leyendo la teoría, así que este libro de ejercicios es perfecto para que inicies tu exploración.

Puedes usar este libro para aprender conciencia plena. Aquí describimos todos los métodos para practicarla, y con los audios que encontrarás en www.dummies.es/ejerciciosmindfulness podrás dar tus primeros pasos hacia una vida más consciente.

También puedes usarlo con un maestro o terapeuta de presencia plena, para descubrir nuevas perspectivas, probar nuevos ejercicios y registrar tus avances. En el futuro, podrás echar un vistazo a lo que escribiste en el libro y ver cómo han cambiado las cosas en cuestión de semanas, meses o años, desde que empezaste a vivir de forma consciente.

En este libro encontrarás las principales formas de utilizar la atención plena para superar problemas habituales como el estrés, la ansiedad, la depresión o las dolencias físicas. Recuerda que estos ejercicios son útiles para todos, pues te ayudarán a mejorar tu creatividad, a concentrarte más y a empezar una nueva vida.

Cómo usar este libro

No necesitas leer este libro de principio a fin. Puedes escoger diferentes capítulos, los que te parezcan más relevantes o interesantes. Hemos hecho lo posible para crear referencias cruzadas entre los capítulos, para que puedas profundizar en los conceptos o ejercicios que más te ayuden. Utiliza los Contenidos que aparecen al principio del libro y el apartado del Índice del final para encontrar información específica.

No tengas miedo a escribir en el libro; es para eso. Garabatea en las tablas, si te apetece. Y si te falta espacio, tal vez te interese copiar las tablas o coger una libreta.

Presupuestos tontos

Si estás leyendo este libro, damos por hecho que te interesa aprender sobre presencia plena. Suponemos que has oído hablar de ello y quieres saber más. Como es un libro de ejercicios, también asumimos, quizá de forma estúpida, que quieres ponerte manos a la obra, practicar algunos ejercicios y anotar lo vivido.

Quizá seas un maestro de la conciencia plena, formador o terapeuta que busca ejercicios para usarlos con sus estudiantes o clientes. Tal vez tengas un amigo o familiar con problemas y quieres saber si la atención plena le puede ayudar. O puede que lleves años practicando la presencia plena y quieras profundizar en tus conocimientos. Sea cual sea la razón, esperamos que este libro te resulte útil.

Cómo está organizado este libro

El libro *Ejercicios de mindfulness para Dummies* se divide en cinco partes:

Parte I. Primeros pasos en la atención plena

Esta parte abre el cofre del tesoro y te aporta una visión general básica del mindfulness. El capítulo 1 trata sobre la conciencia plena y cómo puedes incorporarla en tu vida. En el capítulo 2 explicamos todos los beneficios de practicarla de forma habitual.

Parte II. Prepara el terreno para una vida consciente

En esta parte nos aseguramos de que te planteas la presencia plena de manera adecuada antes de lanzarte a practicar los ejercicios.

El capítulo 3 trata sobre la actitud que necesitas a la hora de practicar mindfulness. Sin una buena disposición, puedes tomar el camino equivocado o desmotivarte si lo que vives no cubre tus expectativas. Este capítulo te puede ayudar a tener las cosas claras desde el principio. El capítulo 4 cubre dos modos diferentes: Ser y Hacer. Explorarás la naturaleza e importancia de cada uno de ellos y cómo la atención plena puede ayudarte a identificarlos y pasar de uno a otro cuando sea necesario.

Parte III. ¡Manos a la obra!

En esta parte entramos en materia de la práctica del mindfulness. En el capítulo 5 aprenderás las principales meditaciones conscientes que, si quieres, podrás usar durante toda tu vida. El capítulo 6 te muestra cómo integrar la atención plena en tu vida diaria; así, no solo meditarás sino que vivirás cada momento conscientemente. Los capítulos 7 y 8 te ofrecen un programa de conciencia plena de ocho semanas que se basa en pruebas fehacientes y que ha sido puesto en práctica por decenas de miles de estudiantes durante muchos años; puedes utilizarlo para aprender mindfulness de forma metódica, pues es ideal para principiantes. El capítulo 9 te ayudará a responder a las preguntas que la gente suele hacerse cuando aprende presencia plena. Si tienes algún problema durante la práctica, debes acudir a este capítulo.

Parte IV. Recolecta los frutos de la atención plena

En esta parte descubrirás cómo utilizar la atención plena tanto para potenciar tu bienestar como para enfrentarte a los desafíos más habituales. El capítulo 10 trata sobre la felicidad y cómo el mindfulness puede ayudarte a mejorar tu bienestar a largo plazo. En el capítulo 11 presentamos diferentes formas en las que la conciencia plena puede ayudarte a aliviar el estrés y el enfado y a estimular tu energía. En el capítulo 12 se explican las causas de la ansiedad y la depresión y cómo la presencia plena te puede ayudar en estos aspectos. El capítulo 13 cubre la salud física y cómo utilizar el mindfulness para enfermedades como el dolor crónico. Y, por último, en el capítulo 14 explicamos cómo utilizar la conciencia plena para mejorar tus cualidades como padre o profesor y ofrecemos una serie de ejercicios específicos para usarlos con niños.

Parte V. Los decálogos

En los capítulos 15 y 16, encontrarás consejos para vivir de forma consciente y motivarte para meditar. Hay quien prefiere comenzar leyendo esta parte; te recomendamos que eches un vistazo a estos capítulos si buscas una fuente de inspiración al instante.

Iconos de este libro

Dispersados por el libro encontrarás varios iconos que atraerán tu atención hacia cosas importantes y que te guiarán en la lectura.



RECUERDA

Es todo aquello que tienes que saber.



CONSEJO

Junto a este icono encontrarás prácticos consejos que te ayudarán a comprender un concepto o a completar un ejercicio.



EJERCICIO

Verás este icono junto a los ejercicios que te motivarán a ejercitar los músculos de la conciencia plena.



ADVERTENCIA

Este icono es una alarma que te advierte de posibles dificultades, errores comunes o peligros potenciales.



**CULTURA
GENERAL**

Junto a este icono encontrarás preciosas perlas de sabiduría y relatos que te harán pensar.

Más allá del libro

Este libro te ofrece un enfoque práctico sobre la conciencia plena; al ser un manual de ejercicios, dedicamos más espacio a estos y menos a la teoría. Si quieres encontrar una descripción más detallada de los ejercicios de atención plena y probar una serie de meditaciones guiadas, puedes leer el libro *Mindfulness para Dummies*, de Shamash Alidina. En www.dummies.es/ejerciciosmindfulness encontrarás las meditaciones que se mencionan en el libro:

- Pista 1. Introducción (2 minutos)
- Pista 2. La meditación del escaneo corporal, capítulo 5 (25 minutos)
- Pista 3. La meditación sedente, capítulos 5 y 7 (20 minutos)
- Pista 4. La meditación de la montaña, capítulo 9 (10 minutos)
- Pista 5. La meditación del lago, capítulo 3 (10 minutos)
- Pista 6. Minimeditación de tres minutos o la pausa, capítulo 6 (3 minutos)

1

Primeros pasos en la atención plena

EN ESTA PARTE...

Explorarás los orígenes y los beneficios de la conciencia plena.

Conocerás los distintos tipos de meditación que existen.

Sopesarás los objetivos y las expectativas de tu viaje mindfulness.

Disfrutarás de los muchos beneficios de la atención plena, desde el efecto positivo que tiene en el cuerpo hasta mejorar la concentración.

Visita www.dummies.es/ejerciciosmindfulness para escuchar las meditaciones.

Capítulo 1

Comienza el viaje de la atención plena

EN ESTE CAPÍTULO

Comprende el concepto de *conciencia plena*

Descubre diferentes maneras de practicar el mindfulness

Emprende el viaje hacia una vida consciente

Da igual el motivo que te haya llevado a saber más sobre la conciencia plena; creemos que ha sido una buena decisión. Practicar la atención plena supone una mayor conciencia y un mejor conocimiento personal, que siempre nos benefician a todos.

¿Qué quiere decir esto? Practicar la conciencia plena supone prestar atención de manera habitual e intencionada a lo que ocurre en este momento desde una actitud consciente. Cuatro de las actitudes más importantes del mindfulness son la bondad, la curiosidad, la aceptación y la apertura hacia ti mismo, hacia los demás y hacia el mundo que te rodea. Puedes desarrollar y profundizar en la presencia plena si practicas a diario los ejercicios de las meditaciones conscientes.

Los estudios científicos confirman que la práctica habitual del mindfulness te permite disfrutar de la vida de otra manera. Como resultado, tu mente está menos estresada, se concentra mejor, reacciona menos en modo automático, es más resistente a los futuros cambios y regula las emociones de forma eficaz. El cuerpo también se defiende de las enfermedades y la tensión disminuye. Es probable que tus relaciones mejoren y que te comprometas más en el trabajo. Experimentarás unos niveles más altos de paz y felicidad si vives de forma consciente.

Este capítulo te introduce en la teoría y la práctica de la conciencia plena, y te da la bienvenida a un viaje fascinante.

Qué significa *mindfulness*

En cierto modo, el mindfulness (también llamado *atención*, *conciencia* o *presencia plena*) es muy sencillo: consiste en prestar atención a lo que ocurre en este instante con

la mentalidad adecuada, tanto si se trata de una experiencia interior como exterior. Lo difícil es acordarse de ser consciente, en vez de reaccionar de forma automática, y dejar a un lado la autocrítica y la duda cuando empieces a practicar.

El triángulo de la figura 1-1, propuesto por la doctora Shauna Shapiro y sus compañeros, publicado en el *Journal of Clinical Psychology*, resume la esencia del mindfulness.

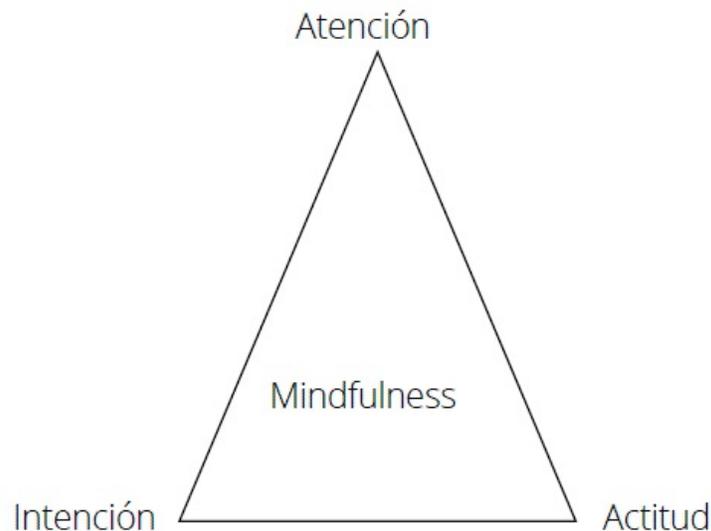


FIGURA 1-1: Definición de mindfulness

Los orígenes

La conciencia plena no es un concepto nuevo, aunque cada vez se conoce más en Occidente, sobre todo en el campo de la psicología. Actualmente, forma parte tanto de la psicología tradicional, que pretende aliviar trastornos como la depresión o la ansiedad, como de la psicología positiva moderna, que defiende maneras fundamentadas de aumentar los niveles de bienestar y satisfacción a largo plazo (en el capítulo 10 veremos cómo la atención plena puede potenciar la felicidad).

Muchos piensan que el mindfulness tiene sus orígenes en el budismo, pero antes de que naciese Buda, hace unos 2.500 años, los hindúes practicaban una serie de meditaciones, y en algunas de ellas se integraba la presencia plena.



RECUERDA

El mindfulness no es algo inherente de Oriente, al igual que la electricidad tampoco lo es de Occidente. Se trata de una presencia innata a todos los seres humanos, una cualidad natural y hermosa que no se puede limitar a una tradición o país concreto.



EJERCICIO

Es interesante analizar tus prejuicios sobre la palabra *mindfulness* antes de profundizar en su práctica. Durante un minuto, escribe en la ficha 1-1 todas las palabras que te vengan a la mente al pensar en el término *mindfulness*. No pienses en el proceso. Pon el cronómetro y escribe lo que se te ocurra.

FICHA 1-1 Lo que el *mindfulness* es para mí

EL MINDFULNESS ES PARA TODOS

No somos religiosos en el sentido tradicional de la palabra. Shamash, profesor de mindfulness, imparte cursos de la manera más secular posible. La atención plena no supone una creencia, maestro, gurú u organización. Puedes aprenderla a partir de diferentes profesores o leyendo un libro al respecto (¡anda, si ya lo tienes!). Es una de las razones por las que nos gusta. La otra razón por la que nos apasiona es la base científica que tiene detrás. Igual que esperas que un médico te recete una medicación que se ha demostrado que funciona, también deberías cuidar de tu salud mental y de tu bienestar con técnicas demostradas, como el mindfulness.

EL DESARROLLO DEL MINDFULNESS EN OCCIDENTE

Uno de los primeros en popularizar la presencia plena en Occidente fue el catedrático Jon Kabat-Zinn, junto con alguno de sus colegas de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts. En 1979, creó un innovador curso de ocho semanas que llegó a conocerse como reducción del estrés basada en la atención plena (REBAP). Probó el programa en pacientes que sufrían dolor crónico y descubrió que no solo reducía su

dolor, sino que bajaron sus niveles de estrés, ansiedad y depresión. Se han realizado centenares de investigaciones de dicho curso, que arrojan resultados positivos para muchos problemas físicos y mentales. En los capítulos 7 y 8 descubrirás más sobre este curso.

Desde entonces, muchas instituciones médicas han investigado acerca de la presencia plena, que hoy es objeto de estudio en las principales universidades del mundo. Por ejemplo, la Universidad de Oxford, en el Reino Unido, tiene un centro dedicado a investigar los beneficios de la conciencia plena para la depresión, la ansiedad, el parto, la crianza de los hijos y mucho más.

Ahora, analiza las palabras que has escrito; ¿son positivas, negativas o neutras? Algunas tal vez sean opiniones inconscientes sobre la presencia plena, y quizá te resulte útil ser consciente de ellas. Tus opiniones pueden que se basen en lo que alguien te haya dicho o en lo que hayas leído en una revista, en un libro, o hayas visto por televisión. Cuando seas consciente de tus opiniones, déjalas a un lado y vuelve a pensar en la conciencia plena. Intenta evitar las opiniones o creencias hasta que aprendas y practiques mindfulness durante un tiempo.



CONSEJO

Si no se te ocurren muchas palabras, haz un dibujo; quizá seas una persona más visual.

Meditar sobre lo que significa la *atención plena*

En este apartado analizaremos cada uno de los conceptos que aparecen en la siguiente definición de *mindfulness*: “Prestar atención de manera consciente a lo que vives en este momento, con bondad, curiosidad, aceptación y apertura”.

- **Conciencia.** El proceso de ser consciente requiere una intención. Tu intención es la razón por la que la practicas; puede que sea para controlar el estrés, enfrentarte a tus emociones o ser más sensato. Tener claro lo que esperas obtener del mindfulness a largo plazo influye en la calidad de tu práctica. Por ejemplo, si vas al supermercado con la clara intención comprar leche, pan y huevos, quizá lo consigas; pero si no sabes qué necesitas, tal vez acabes comprando cualquier cosa que esté de oferta, aunque no sea necesaria.
- **Atención.** La atención puede ser amplia o centrada. Por lo general, la atención plena intenta desarrollar una conciencia amplia y abierta, pero la mayoría de los ejercicios de presencia plena comienzan con una atención selectiva, centrada en algo, como la respiración o una parte del cuerpo. La mayoría de las meditaciones acaban abarcando también una atención más amplia y abierta.
- **Momento presente.** Aquí y ahora, lo que ocurre en este momento. Si prestas atención a lo que sucede ahora, y si eres consciente de estar prestando atención, estás en el presente. La mayor parte del tiempo, la

mente se ocupa de cosas que ocurrieron en el pasado o de preocupaciones del futuro. El mindfulness valora la experiencia del presente, lo que irónicamente supone un futuro mejor. Al fin y al cabo, lo único que existe es el ahora; lo demás solo existe en tu mente.



RECUERDA

Lo que experimentes en el momento presente puede ser interno (como pensamientos o emociones) o externo (lo que percibas a través de los sentidos).

- **Bondad.** La clave es ser amable contigo mismo. La atención plena es una invitación a ser bueno. Cada vez que veas que estás siendo duro a la hora de juzgarte, el mindfulness te animará a ser consciente de ello y a dejar de juzgarte.

Quizá tengas en tu mente un crítico que, a menudo, te censura a ti o a los demás. Le pasa a la mayoría de las personas. La presencia plena consiste en ser consciente de este aspecto de uno mismo y en distanciarse de él, en lugar de alimentar o fomentar más reproches.

En pali, un antiguo idioma índico, las palabras para *mente* y *corazón* son las mismas, y el carácter chino para *mindfulness* es una combinación de ambos caracteres; una parte significa ‘ahora’ y la otra ‘mente’ o ‘corazón’. Cuando oigas la palabra *mindfulness*, piensa que también significa ‘cordialidad’.

- **Curiosidad.** La atención plena es natural en los niños porque, por naturaleza, son curiosos y constantemente preguntan “¿por qué?”. El mindfulness consiste en recuperar dicha curiosidad; si eres más curioso sobre el mundo que te rodea, serás más consciente en lugar de reaccionar ante las situaciones de manera automática. Sin embargo, a los niños también les puede venir bien la presencia plena, como explicamos en el capítulo 14.

Este aspecto de la curiosidad te ayudará especialmente al enfrentarte a emociones difíciles. En lugar de salir corriendo cuando aparezcan, la presencia plena te anima a observarlas con curiosidad, lo que a su vez da lugar a un estado mental diferente que te ayudará a que esa dificultad que experimentas en tu interior pase de largo.

- **Aceptación.** Es una de las actitudes más importantes y peor comprendidas en el mindfulness. De hecho, el mindfulness se suele considerar una terapia basada en la aceptación debido a la importancia de esta disposición. Para algunas personas, la aceptación tiene connotaciones negativas de pasividad, renunciar o dejar que alguien haga algo malo sin reaccionar ante ello, pero esto no es lo que significa la aceptación en la presencia plena.



RECUERDA

La aceptación es un proceso activo de ser consciente de lo que ocurre en el momento presente, y es de vital importancia para abordar las emociones. Tal vez el siguiente ejemplo te ayude. Imagínate que viajas de Madrid a Barcelona. Antes de llegar a Barcelona, necesitas aceptar que estás en Madrid. Lógico. Si no aceptas que estás en Madrid, nunca llegarás a Barcelona. Necesitas comenzar por saber dónde estás. De la misma manera, si estás triste, tienes que aceptarlo; disimular, negar, rechazar o huir no te ayudará. Si lo haces, estarás prestando demasiada atención al sentimiento sin darte cuenta, lo que acabará reforzándolo.

- **Apertura.** La conciencia plena te anima a abrirte a tus experiencias interiores y exteriores, lo mejor que puedas. Con *apertura* también nos referimos a tomar una cierta distancia de lo que vives, sin evitarlo ni huir de ello. Esta distancia resulta de gran utilidad cuando te acosan los pensamientos o emociones difíciles, ya que te permite observar cómo surgen y pasan sin necesidad de aferrarte a ellos. No tienes por qué creer todo lo que piensas; si mantienes una cierta apertura desde una distancia segura, evitarás que los sentimientos te agobien. Así, en lugar de acallar las emociones, las abordas.

Por ejemplo, imagínate que estás nervioso por un examen. Puedes considerar tus pensamientos, como “Odio los exámenes” o “¿Y si suspendo?” como lo que son, ideas, y dejar que pasen de largo. También puedes ser consciente de la ansiedad que sientes desde una cierta distancia o perspectiva. Quizá te ayude respirar lenta y profundamente, sintiendo la respiración en el cuerpo. Luego te sentirás mejor preparado para estudiar para el examen.

La figura 1-2 resume las cuatro actitudes de la presencia plena (en el capítulo 3 hablaremos sobre cómo mantener unas actitudes sanas).

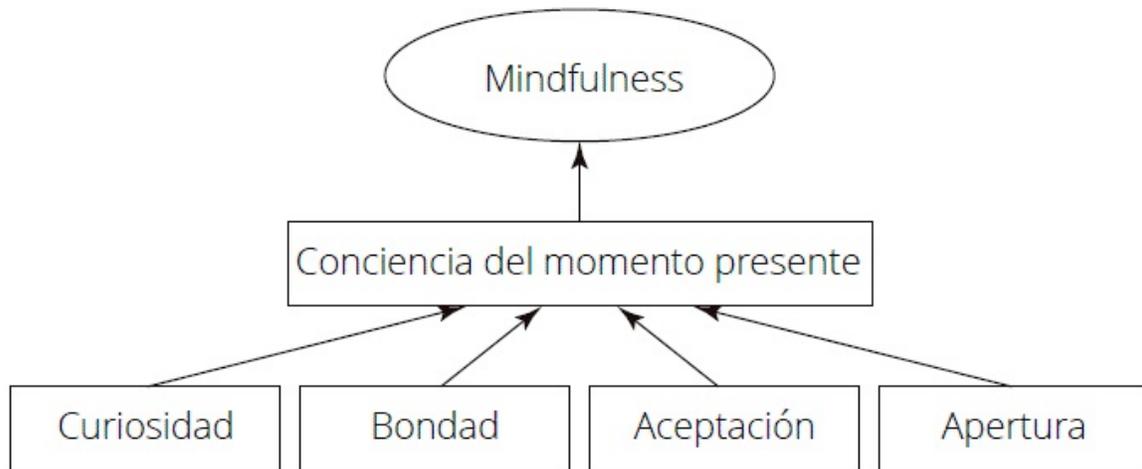


FIGURA 1-2: Resumen de las cuatro actitudes principales

Echa un vistazo a los diferentes tipos de meditación consciente



CULTURA
GENERAL

“El mindfulness, también llamado *atención plena*, nos ayuda no solo durante la meditación, sino en cualquier momento y lugar.”

SHARON SALZBERG

Suele haber mucha confusión entre el mindfulness y la meditación consciente. Dejémoslo claro:



RECUERDA

- El **mindfulness** es el hecho de ser consciente con una actitud adecuada. Puedes practicarlo durante el tiempo que sea, durante una única respiración o durante toda tu vida, mientras estás haciendo cola, hablando con tu pareja o caminando por la calle.
- La **meditación consciente** es una actividad durante la cual dedicas un tiempo de manera intencionada y consciente a cultivar la presencia plena (en el capítulo 5 encontrarás algunas meditaciones formales).

Los cursos que han sido demostrados clínicamente suelen incluir meditaciones conscientes habituales como:

- **Escaneo corporal.** Se suele realizar tumbado, pero puedes adoptar la postura que prefieras. En esta meditación eres consciente de tus sensaciones corporales paso a paso. También descubres lo fácil que es que tu mente se pierda en los pensamientos y cómo ser amable contigo mismo cuando esto ocurra, en lugar de reprochartelo. En el capítulo 5 encontrarás más información.
- **Meditación en movimiento.** Como el yoga, el taichí, el *qigong* o cualquier otro ejercicio físico en el que se requiera la conciencia (capítulo 6). En este tipo de meditación hay que centrarse en las sensaciones corporales, la respiración y mirar de forma consciente, dejando que los pensamientos y emociones pasen de largo. Otra posibilidad es la meditación caminando (lentamente). En el capítulo 13 puedes ver cómo el mindfulness te puede ayudar con el dolor y la enfermedad a nivel físico.
- **Meditación de la pausa.** Es una breve meditación de unos tres minutos que describimos en el capítulo 6. Te recomendamos que la practiques varias veces al día y cada vez que te sientas en una situación estresante o emocionalmente difícil. La idea es ser consciente de lo que sientes en vez de evitarlo; se ha demostrado científicamente que seguir esta táctica es más eficaz. En los capítulos 11 y 12 encontrarás otros métodos conscientes para enfrentarte al estrés y a la ansiedad.
- **Meditación sedente consciente.** Se puede practicar en cualquier posición. En esta meditación te centras, por este orden, en la respiración, el cuerpo, los sonidos, los pensamientos y los sentimientos, para acabar desarrollando una conciencia abierta en la que, sin elección, te das cuenta de lo que predomina en tu conciencia (capítulo 5).

Esta meditación se puede dividir en diferentes meditaciones, todas ellas intensas y transformadoras en sí mismas:

- **Ejercicio de conciencia de respiración.** Consiste en llevar la atención a tu inhalación y exhalación. Cada vez que la mente se disperse, vuelve a concentrarte en la respiración sin reprocharte nada.
- **Ejercicio de conciencia del cuerpo.** Ser consciente de las sensaciones físicas del cuerpo en cada momento. También puedes practicarla junto con la anterior.
- **Ejercicio de conciencia de los sonidos.** Se trata de ser consciente de los sonidos según surgen y desaparecen, distanciándote de tus pensamientos; deja que surjan y se vayan, sin juzgarlos ni aferrarte a ellos.
- **Ejercicio de conciencia de los sentimientos.** Consiste en observar las emociones que puedas sentir. En concreto, te das cuenta de en qué parte del cuerpo sientes la emoción, observándola con aceptación y curiosidad.
- **Ejercicio de conciencia sin elección.** También se conoce como *meditación de conciencia abierta*. Eres consciente de lo que predomina en tu conciencia sin elegirlo. También puedes ser consciente de cualquiera

de las meditaciones anteriores.

Otro tipo de meditaciones conscientes se parecen más a las visualizaciones. Estos ejercicios amplían ligeramente la definición de mindfulness, que se suele centrar en el momento presente; sin embargo, muchas personas son bastante visuales y estas meditaciones les son de gran ayuda. Las dos principales meditaciones visuales que se incluyen en los audios de este libro son:

- **Meditación de la montaña.** Esta meditación te ayuda a cultivar la estabilidad y la fortaleza, y a sentirte más centrado. Si quieres saber más, pasa al capítulo 9 y escucha la pista 4 del audio.
- **Meditación del lago.** En esta meditación se explora la belleza de la aceptación y de dejar que las cosas sean tal como son. Para saber más, ve al capítulo 3 y escucha la pista 5.



EJERCICIO

Si ya has probado algún tipo de meditación en el pasado, utiliza la ficha 1-2 para anotar tus experiencias y lo que descubriste en ellas.

FICHA 1-2 Mis meditaciones anteriores

Tipo de meditación	¿Me gustó? ¿Qué tal fue?

Reflexionar sobre las meditaciones que hayas realizado en el pasado te permite identificar qué tipo de meditación te conviene. Si nunca antes has meditado, no te preocupes; empiezas bien, pues tienes la página en blanco.

¡A la aventura!



CULTURA GENERAL

“Al fin y al cabo, tan solo tres cosas importan: lo bien que hemos vivido, lo bien que hemos amado y lo bien que hemos aprendido a dejar ir.”

Ir de vacaciones se parece mucho al viaje que se emprende cuando se inicia una vida consciente. En este apartado, imagínate que te vas de viaje y piensa en cómo se parece al viaje interior del mindfulness.

Primeros pasos: escoge el método de aprendizaje

“Un viaje de mil kilómetros comienza con un plan astuto... y un primer paso.”

Igual que cuando decides emprender el viaje del mindfulness, ir de excursión puede ser muy emocionante. Empiezas una aventura y no estás muy seguro de lo que va a pasar. Así que necesitas hacerte al menos una idea de a dónde te diriges. Además, cuando planificas el viaje, necesitas saber qué esperas conseguir de él. Tal vez te interese plantearte las siguientes preguntas:

- ¿Quieres conectar con la naturaleza o buscas actividades que te ofrezcan una descarga de adrenalina?
- ¿Tendrás mucho tiempo libre o vas con el tiempo justo?
- ¿Cuál es tu presupuesto?
- ¿Vas a dormir en una tienda de campaña, en una caravana, en un albergue o en un hotel de cinco estrellas?
- ¿Qué tipo de viajero eres? ¿Prefieres improvisar o lo llevas todo planificado?

Shamash prefiere preparar los viajes hablando con alguien, aunque no le gusta planificar en exceso; así que suele acudir a la oficina de turismo, hablar con el agente y dejar que este le aconseje. Quizá prefieras leer libros; hay quien pregunta a todos sus amigos o comenta el viaje por internet. Los viajes se pueden preparar de un montón de formas.

Descubrir la presencia plena e incorporarla a tu vida es algo parecido. El primer paso consiste en descubrir más acerca del mindfulness. ¿Prefieres aprender leyendo un libro como este o añades otros recursos? Por ejemplo:

- Un curso online.
- Un taller.
- Un curso presencial con un maestro.
- Una formación personalizada con un experto, por teléfono o presencial.

Todo depende de aquello por lo que hayas optado antes, de tu presupuesto, del tiempo del que dispongas, etc. Tal vez te baste con leer este libro y utilizar los audios para comenzar; eso ya es un buen comienzo.



CONSEJO

Escoge lo que prefieras y deja que el proceso se desenvuelva con naturalidad. Al igual que la planificación de un viaje no es el viaje en sí, pensar cómo practicar el mindfulness no es mindfulness. Hasta que no lo intentes y veas sus efectos no se puede decir que hayas comenzado a practicarlo; te acercas, pero aún no estás ahí.



RECUERDA

Cuando aprendes a practicar la atención plena no empiezas de cero, sino que redescubres el mundo en el que solías vivir de niño, pero añadiéndole la sabiduría que aporta la experiencia. La presencia plena es una cualidad innata de todos los seres humanos (capítulo 4), y es algo que experimentas de vez en cuando en tu vida diaria. Cada vez que contemplas una puesta de sol, que te maravillas con lo hermoso que es tu hijo, cada vez que respiras profundamente o que escuchas una canción, eres plenamente consciente.



EJERCICIO

Utiliza la ficha 1-3 para valorar cómo te fue en el pasado con otros métodos de aprendizaje. Este ejercicio te puede ayudar a decidir cuál puede ser el mejor método para aprender mindfulness.

FICHA 1-3 Cómo quiero aprender

Método de aprendizaje	¿Lo he probado ya? Si es así, ¿para aprender qué?	¿Me fue de utilidad?
Online		
Grupo semanal		
Taller de mediodía		
Taller de fin de semana		
Formación personalizada		

Libro con audio		
Cualquier otro método		

Se hace camino al andar: comprométete a practicar la atención plena de manera habitual



CULTURA
GENERAL

“La vida es eso que pasa mientras estás ocupado haciendo otros planes.”

JOHN LENNON

Ya has planificado el viaje; ¡en marcha! Seguro que no quieres que quede todo en palabras y buenas intenciones, así que haz la maleta y ¡adelante! Durante el viaje quizá te detengas en algunos lugares que no esperabas encontrar, por casualidad. Un día, Shamash iba en coche por un camino y se encontró con un hermoso lago de color turquesa; detuvo el coche y le preguntó a la dueña de un bar si podría recomendarle por dónde pasear. Y eso hizo. Así que, sin haberlo planificado, se encontró dando un paseo hasta un mirador que hay sobre una cima, allí cerca, para contemplar el lago desde arriba, con las cumbres de unas montañas cubiertas de nieve en la distancia.

Necesitas practicar la conciencia plena de manera habitual; si es posible, debes practicar las meditaciones conscientes a diario, o por lo menos hacer un esfuerzo para ser consciente durante tus actividades diarias (tal y como comentamos en el capítulo 6). Como premio al esfuerzo, tendrás una mente más centrada, creativa, productiva, emocionalmente resistente y tranquila. No está mal, ¿no? (En el capítulo 2 encontrarás todos los beneficios que aporta el mindfulness.)

Una de las principales dificultades que se les suelen presentar a muchas personas es acordarse de ser consciente. Es fácil dejarse arrastrar por las costumbres de siempre en piloto automático. Así que debes pensar en tácticas que te ayuden a seguir adelante. En los capítulos 2 y 16 encontrarás más ayuda sobre la motivación.



EJERCICIO

¿Cuál de los consejos de la ficha 1-4 crees que te pueden ayudar a practicar la atención plena con regularidad? Tú te conoces mejor que nadie, así que confía en tu intuición y a ver qué se te ocurre.

FICHA 1-4 Cómo mantener la motivación

Método o recurso	Cómo puedo utilizarlo para practicar la atención plena de manera habitual
Aprender con un amigo, anotar “ejercicios de mindfulness” en la agenda, apuntarme a una clase, leer más libros al respecto.	

Supera las dificultades del camino



CULTURA GENERAL

“No fracasé: solo descubrí otras 10.000 maneras que no funcionan.”

THOMAS EDISON

Para disfrutar de una excursión, necesitas olvidarte de tus expectativas y dejarte llevar. Si te obsesiona la planificación y algo sale mal, puede que te enfades en lugar de disfrutar de la aventura. Lo mismo ocurre con el viaje del mindfulness: necesitas practicar los ejercicios de conciencia plena lo mejor que puedas y ver qué ocurre. Si no te aferras a tus objetivos, deseos o a unos resultados específicos todo será más eficiente. Te sentirás en calma y tranquilo, o quizá lo vivas todo más intensamente y, al final, acabes agotado. Lo que tenga que ser, será: esa es la actitud que debes cultivar para que el viaje se desenvuelva sin problemas.

Casi seguro que en todos los viajes surgirá algún problema. De no ser así, es probable que estés demasiado dentro de tu zona de confort. A veces necesitas salir de ella para

vivir algo radicalmente diferente e interesante. En la figura 1-3 te muestro un dibujo que vimos en internet el otro día.

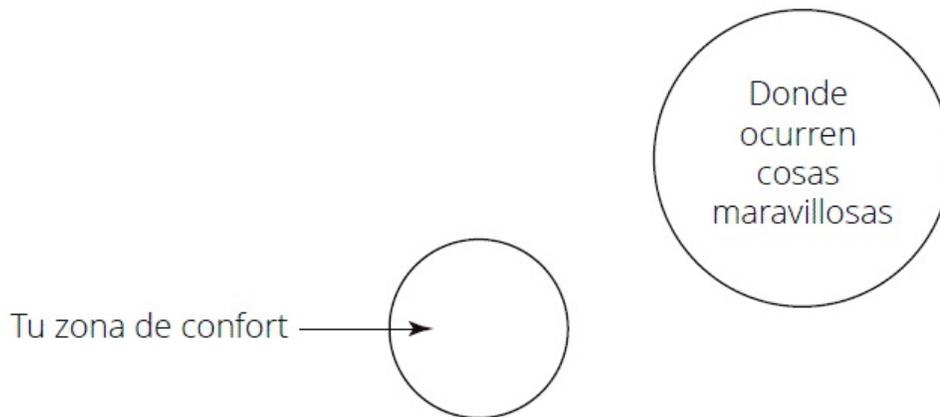


FIGURA 1-3: Las ventajas de salir de tu zona de confort

A veces, hay que correr riesgos y hacer aquello que nos incomoda. Practicar la conciencia plena puede estar fuera de tu zona de confort. Tal vez pienses que, mientras lo practicas, puede ocurrir algo terrible: quizás afloren emociones difíciles que te agobien, o puede que tengas que lidiar con pensamientos que intentabas suprimir. En el capítulo 9 hablamos sobre cómo superar las dificultades durante la práctica.



RECUERDA

Se ha demostrado que la meditación es un proceso seguro y que muchas personas se sienten mejor y más felices a raíz de practicar la atención plena. Es como si se tratase de viajar en avión: puede parecer peligroso, pero viajar en coche lo es aún más. El mindfulness es una manera muy segura de viajar.

SÉ FLEXIBLE

Veamos el ejemplo de un viaje que hizo Shamash hace poco. En un momento dado, se detuvo en un mirador para contemplar el paisaje. Cuando volvió al coche se dio cuenta de que había algunas manchas marrones en el capó, así que, por curiosidad, decidió echar un vistazo al motor. Se quedó de piedra cuando vio que el tapón del depósito de aceite no estaba y había salpicaduras de aceite por todo el motor. Si no sabes mucho de mecánica, te confirmo que no es nada bueno. Por suerte, contempló la situación como una aventura; se sentía

agradecido por haber descubierto el problema antes de que fuera demasiado tarde y consiguió llegar hasta el taller más cercano y que se lo arreglasen.

Los viajes pueden ser una fuente de frustración si te concentras en los resultados y te obsesionas con ellos. Si hubiese planificado al detalle lo que iba hacer y ver esa tarde, Shamash se habría enfadado y habría reaccionado mal.

Tal vez tus pensamientos sean el mayor obstáculo para tu viaje de mindfulness. “No puedo meditar, ¡mi mente no calla un segundo!” es una excusa que oigo una y otra vez. Pero la atención plena no consiste en conseguir que tu mente se calle, sino en ser consciente de tus pensamientos desde una perspectiva diferente.

No obstante, cuando se planifica una excursión, ponerse en lo peor y prever una solución sensata es una buena idea. Quizá tengas un botiquín de primeros auxilios y un seguro médico por si te pones enfermo; lo mismo puedes hacer de cara al viaje de mindfulness que tienes por delante.



EJERCICIO

Utiliza la ficha 1-5 para identificar los obstáculos que puedes encontrarte en la práctica de la presencia plena y cómo enfrentarte a ellos.

FICHA 1-5 Posibles problemas y soluciones

Problemas que pueden surgir mientras practico la atención plena	Cómo voy a enfrentarme a ellos
Ejemplos: falta de tiempo, disciplina, no saber qué hacer, falta de motivación, estar demasiado nervioso...	Ejemplos: utilizar un diario mindfulness, aprender con un amigo, apuntarme a un curso tras leer el libro, premiarme cuando lleve un mes de práctica, practicar antes de sermonear a los demás sobre los beneficios de la presencia plena...

Acepta que el viaje es el destino



CULTURA
GENERAL

“Es bueno tener una meta presente, pero, al fin y al cabo, lo que cuenta es cómo viajas.”

ORNA ROSS

Lo importante del mindfulness es el viaje, no el destino. De hecho, obsesionarse con ideas fijas sobre lo que debes conseguir provoca que te cueste conseguirlas. Echa un vistazo a lo que le ocurrió a Shamash.

EN BUSCA DE LA FELICIDAD PERPETUA: ¡NADA MÁS SENCILLO!

Cuando empezó a practicar la conciencia plena, le dijeron que, mientras perseverase, estaría en un estado de constante iluminación, sin preocupaciones. ¡La felicidad eterna! Le pareció fantástico. Practicó todos los días durante horas, esmerándose para conseguir ese estado de iluminación lo antes posible. Sus maestros le dijeron que, si no la alcanzaba en esta vida, no tenía que preocuparse, pues la alcanzaría en la siguiente. Experimentó la felicidad, pero no duró para siempre.

Comenzó a entender y a disfrutar de su práctica de presencia plena cuando dejó de obsesionarse por alcanzar la felicidad perpetua, o cualquier otro estado perdurable, como relaciones perfectas o falta de estrés o de ansiedad.



RECUERDA

Estas son algunas de las alentadoras ideas que Shamash ha ido descubriendo a lo largo de los años de práctica:

- **Buscar un estado de ánimo concreto que sea permanente, como la ausencia de sufrimiento o algo parecido, es una especie de “ego espiritual”.** Al igual que alguien obsesionado con ser millonario se centra en obtener riquezas y pierde la oportunidad de vivir una vida equilibrada y divertida, alguien obsesionado con vivir iluminado sin dificultades se pierde mucho de la vida. Es más sano vivir una vida equilibrada y consciente y participar en todo lo que esta tiene que ofrecer.
- **La atención plena no es el destino final,** sino que se trata de ser consciente del momento presente, así que no puede ocurrir en el futuro. El objetivo central del mindfulness es estar en el ahora; puedes ser consciente ahora ¡o no! Soñar sobre un futuro consciente no tiene sentido. Como se suele decir, “el que espera, desespera”.
- **La conciencia plena no es un estado mental que se consigue tras leer un montón de libros o asistir a muchos cursos.** Mindfulness es ser consciente día a día de muchas maneras diferentes. A veces, dicha conciencia parece ser algo especial, apacible o sosegado, y otras veces puede parecerse más a una lucha, a una práctica que no quieres hacer, o resultar doloroso. La presencia plena es así; puedes estar tranquilo: no lo

estás haciendo mal. La idea es estar presente y abrirte a lo que ocurra de manera consciente. En realidad, no puedes practicar mindfulness de manera equivocada: mientras lo practiques lo mejor que puedas, lo estarás haciendo bien.

- **De alguna forma, el mindfulness es ilógico.** No se trata de un objetivo que debas conseguir; por mucho que te esfuerces, no lo harás mejor, no es algo que conseguirás en el futuro y, en cierto modo, ya tienes. Solo tienes que regar las semillas de la conciencia plena que permanecen latentes dentro de ti y ver qué ocurre.



CULTURA GENERAL

Este ejemplo ilustra claramente en qué consiste una vida más consciente:

Desde aquí sentado, donde estoy escribiendo, puedo ver algunos castaños por la ventana, al otro lado de la calle, que se balancean con el viento. Cuando un rayo de sol aparece entre las nubes, hace que las hojas verdes tengan un color aún más intenso y exuberante. Momentos después, las nubes vuelven a cubrir el sol. Sentado algo encogido en mi silla, siento tenso el hombro derecho. Inhalo profundamente, me enderezo y disfruto al sentir la exhalación. El hombro se relaja un poco, pero aún sigue rígido. Vuelvo a sentarme ante el ordenador; escribo unas frases más antes de perderme en mis pensamientos. Me doy cuenta de ello y vuelvo a centrarme en el trabajo que tengo entre manos.

¡Eso es! Eso es el mindfulness: ser consciente de lo que te sucede en cada momento. Ahora mismo eres consciente mientras lees este libro o esperas a que llegue el autobús o sin importar lo que estés haciendo, siempre que tengas un sentido de curiosidad, bondad y aceptación, o incluso si intentas incorporar estas actitudes a tu conciencia.



RECUERDA

En parte, la atención plena consiste en renunciar a tus metas. Tal y como describimos en el capítulo 4, se trata más de *ser* que de *hacer*.



EJERCICIO

En la ficha 1-6 puedes identificar los objetivos que te has fijado para el mindfulness y ver si te pueden ayudar o si, por el contrario, entorpecen tu avance.

FICHA 1-6 Los objetivos, ¿ayuda o detrimento?

Lo que espero conseguir con la presencia plena	¿Me ayuda?	¿Me perjudica?
Serenidad	La esperanza de conseguir una mayor serenidad puede ser una motivación para mí.	Cuando la práctica del mindfulness me resulte estresante, quizá me frustre porque siento que no estoy consiguiendo mi objetivo.

Capítulo 2

Disfruta de los beneficios de la atención plena

EN ESTE CAPÍTULO

Comprende los beneficios físicos de la conciencia plena

Calma tu mente inquieta

Cuida de tu bienestar emocional

Conoce a tu yo observador

La presencia plena consiste en despertarse y vivir la vida con plenitud. Gracias a la práctica habitual, serás más consciente del mundo y de la vida y comenzarás a notar sus beneficios en tu bienestar físico, mental y emocional. En este capítulo trataremos de todos estos temas.

Descubrir estos muchos beneficios te puede motivar para empezar y continuar con la práctica del mindfulness, pero te recomendamos que no te obsesiones en conseguir unos resultados determinados. Es probable que, en muchas esferas de tu vida, estés centrado en los resultados, así que lo mejor será que el tiempo que dediques a la conciencia plena sea un respiro de la presión que te imponen los logros personales.

La atención plena es un tiempo en el que centras tu atención en el objeto o actividad que tú elijas, porque sí. Cuando leas las indudables ventajas del mindfulness, intenta no obsesionarte con conseguir las y, por el contrario, disfruta siendo consciente. Vive plenamente cada momento, implicándote y dándole sentido a lo que ocurra ante tus ojos. Si llegan los beneficios de los que hablamos, considéralos una ventaja adicional.

Conectarás con el cuerpo

La atención plena puede tener un enorme efecto positivo en el cuerpo. Por extraño que parezca, ya que muchas personas piensan que el mindfulness es un proceso mental, el cuerpo y la mente están íntimamente relacionados y calmar la ansiedad mental a través

de la conciencia plena conlleva una serie de efectos físicos saludables, como reforzar el sistema inmunitario y ayudar a la digestión, entre otros. Por ejemplo, la presencia plena resulta muy eficiente frente al dolor crónico (capítulo 13), la psoriasis o los acúfenos.



RECUERDA

La presencia plena no puede sustituir a los medicamentos. Consulta a tu médico antes de utilizar el mindfulness para tratar cualquier enfermedad.

Sintonizarás con el cuerpo

Cuando Shamash imparte clases de conciencia plena a grupos, uno de los comentarios más habituales es “Me siento más conectado con mi cuerpo”. Ser más consciente de tus sensaciones corporales y sintonizar con el cuerpo ofrece las siguientes ventajas:

- Empiezas a calmar la mente. Uno es consciente del cuerpo en el momento presente, lo que supone un anclaje para la atención.
- Te enfrentas a emociones reprimidas. Cuando sientes emociones en el cuerpo, te resulta más fácil procesar sentimientos como la ansiedad, el enfado o la tristeza.
- Eres más consciente de otras pequeñas lesiones o enfermedades y, si es necesario, tomas cartas en el asunto.
- Te resulta más fácil liberar la tensión física, que supone un gasto de energía y es una sensación incómoda.
- Te sientes más anclado, centrado y presente.
- Dejas de reaccionar de manera automática y negativa ante las emociones. Si alguien te dice algo que te ofende, eres consciente de la sensación en el cuerpo y escoges qué hacer y decir con cuidado y no de manera automática, lo que no suele ser de mucha ayuda.



EJERCICIO

Puedes realizar esta minimeditación de escaneo corporal, que dura entre cinco y diez minutos, antes de irte a dormir, aunque puedes practicarla en cualquier momento para conectar con el cuerpo:

1. **Siéntate o tumbate en una posición cómoda y realiza cinco respiraciones lentas y profundas.** Sé consciente de la sensación física del aire al entrar y salir del cuerpo.
2. **Observa lo que sientes en los pies durante una respiración completa (inhalación y exhalación).**
3. **Durante la siguiente respiración, céntrate en las sensaciones físicas de las pantorrillas.**

4. **Sigue llevando la atención a las diferentes partes del cuerpo: muslos, caderas y pelvis, parte inferior y parte superior del tronco, antebrazos, brazos, hombros, cuello y cabeza. Siente cada parte del cuerpo durante una respiración completa (inhalación y exhalación).**



5. **RECUERDA**

Tu mente acabará divagando. Cuando te des cuenta, con cariño y una sonrisa, vuelve a llevar tu atención al lugar donde la dejaste, recorriendo las diferentes partes del cuerpo.

6. **Termina sintiendo el cuerpo en su conjunto durante unas cuantas respiraciones. Si puedes, obsérvalo con cariño; si no puedes, no pasa nada.**

Ahora responde a las preguntas de la ficha 2-1.

FICHA 2-1 Reflexiones tras la práctica de la minimeditación del escaneo corporal

¿Sentiste algo que nunca habías sentido? ¿El qué?

¿Te sientes más o menos conectado con el cuerpo?

¿Sentiste alguna emoción en el cuerpo? ¿Cuál?

¿Hubo alguna sensación que no te gustase? ¿Puedes aceptarla? ¿Puedes dejar que simplemente esté ahí, aunque no te guste, y ver qué ocurre?

¿Qué relación mantienes con tu cuerpo? En este ejercicio, ¿sentiste algo más de cariño por él? ¿Agradecimiento, aceptación? Intenta expresarlo con palabras.

Reforzarás tu sistema inmunitario y mejorarás tu digestión

El mindfulness se utiliza cada vez más en el tratamiento de diferentes enfermedades. En algunos casos, como en el de la psoriasis o el dolor crónico, hay pruebas fehacientes de sus beneficios; en otros, las investigaciones están todavía dando sus primeros pasos. Te ofrecemos una lista de todas las enfermedades en las que se está investigando la influencia del mindfulness como tratamiento:

- Cáncer.
- Dolor crónico.
- Diabetes.
- Fibromialgia.
- Enfermedades coronarias.
- Hepatitis/VIH.

- Hipertensión (alta presión arterial).
- Enfermedades relacionadas con el sistema inmunitario.
- Síndrome de colon irritable.
- Postoperatorios.
- Psoriasis.
- Acúfenos.



CONSEJO

Si sufres alguna de las enfermedades anteriores, consulta con tu médico si la atención plena puede serte útil junto con cualquier otro tratamiento que ya estés siguiendo.

Creemos que una de las razones por las que la conciencia plena es un tratamiento eficaz frente a las enfermedades físicas es porque refuerza el sistema inmunitario y mejora la digestión.

Verás: si estás estresado, una parte de tus funciones corporales automáticas activan la respuesta al estrés. Los cambios físicos que se producen están muy arraigados en el sistema nervioso, al igual que en el de la mayoría de los animales. Se trata del mecanismo de reacción de alarma, que crea una serie de cambios en el cuerpo pensados para prepararte a nivel físico para evitar peligros y salir corriendo, pelear o quedarte quieto. Los cambios también te preparan a nivel mental frente al peligro al agudizar los sentidos y permitirte que veas cualquier alteración como una posible amenaza.

Los principales cambios físicos que se producen durante la reacción de alarma no te sirven de ayuda si sufres estrés crónico:

- El ritmo cardíaco y la presión arterial aumentan.
- El nivel de azúcar en la sangre también asciende.
- Aumenta la tensión muscular.
- La digestión y el sistema inmunitario prácticamente se paralizan.

La presencia plena reduce la respuesta al estrés. Cuando te encuentras en una situación estresante, la atención plena te ayuda a reducir el estrés y a dejar que los pensamientos inútiles pasen de largo, pues eres consciente de los pensamientos negativos y puedes distanciarte de ellos. Ves la situación en su conjunto y eres menos propenso a reaccionar de manera automática. La conciencia plena también parece reducir la actividad en la parte del cerebro responsable de activar la respuesta al estrés, así que también disminuye el nivel de estrés de fondo en tu día a día.



CONSEJO

Si eres más consciente y estás menos estresado, tu digestión mejora, al igual que el sistema inmunitario. Si sufres alguna enfermedad relacionada con el estrés, plantéate utilizar el mindfulness junto con cualquier otro tratamiento; aunque tu enfermedad no esté relacionada con el estrés, es posible que la atención plena te ayude a mejorar más rápido.

Calmarás la mente

Mucha gente acude al mindfulness para detener su mente acelerada y concentrarse. Lo que buscan es crear un espacio interior y aclarar las ideas, y esperan que la conciencia plena les ayude a dominar sus pensamientos y a tomarse un respiro.

Si tu mente no para quieta un segundo, debes saber que no estás solo. Tu cerebro tiene miles de millones de conexiones, así que estás destinado a pensar. Pero no te agobies; en este apartado descubrirás cómo puede ayudarte la presencia plena a calmar la mente, aunque ese no sea el objetivo principal.

Conectarás con los sentidos

Una de las principales maneras de ser más consciente y de calmar la mente es conectar con los sentidos. Prueba el siguiente ejercicio:



EJERCICIO

1. **Inhala lentamente por la nariz y deja que tu estómago se llene de aire.** Aguanta la respiración unos instantes y exhala despacio por la boca, como si estuvieras soplando por una pajita. Repítelo varias veces.
2. **Fíjate en cinco objetos que puedas ver cerca de ti.** Etiquétalos, pero visualiza hasta el más mínimo detalle. Dedicar unos momentos a mirar cada objeto con curiosidad, como si lo vieras por primera vez. Intenta fijarte en si tu mente está juzgando el objeto y, si es así, deja que tu opinión pase de largo. Si te sirve de ayuda, siente una respiración completa (tal y como describimos en el apartado “Sintonizarás con el cuerpo”).

3. **Repite el paso 2, pero esta vez concéntrate en cinco sonidos.** Fíjate en cada sonido y etiquétalo en tu mente. Un ejemplo puede ser “música, tráfico, mi respiración, ruido de una bolsa, conversación”. Escucha cada sonido unos instantes, como si fuera una novedad, e interésate por él sin juzgarlo.
4. **Vuelve a repetir el proceso pero con cinco olores diferentes.** Tal vez no te rodeen muchos olores, pero fíjate en los que puedas; o haz una nota mental para fijarte en el olor de la comida la próxima vez que estés en una cafetería, un restaurante o en tu propia cocina.
5. **Repite de nuevo el proceso pero ahora con cinco sabores diferentes.** Este paso es muy fácil si estás comiendo o bebiendo algo.
6. **Repite por último con el tacto.** Fíjate en cómo se siente tu cuerpo: por ejemplo, la sensación del cuerpo en contacto con la silla, una cierta rigidez en los hombros, calor en el brazo, el viento fresco en los tobillos o el cinturón que te aprieta un poco.



EJERCICIO

Completa la ficha 2-2 anotando lo que observas con cada sentido cuando realizas el ejercicio por primera vez. Ponerlo por escrito te ayuda a consolidar la experiencia y despierta tu curiosidad, ayudándote a centrarte en cada actividad diaria. Esto te hace más consciente.

FICHA 2-2 Conectar con los sentidos

Sentido	Lo que siento
Vista	
Oído	
Olfato	
Gusto	
Tacto	

Si te sigues preguntando cómo puede ayudarte a calmar la mente el hecho de conectar con los sentidos, sigue leyendo, pues aquí te explicamos el porqué:

- Tu conciencia solo se puede centrar en una cosa de cada vez. Si te concentras en uno de tus sentidos, tu conciencia no presta atención a todas esas preocupaciones, por lo que empiezan a debilitarse. Si no te concentras en tus preocupaciones, es como si no existieran.
- Estás entrenando tu mente para que se concentre en el momento presente. Con el tiempo, descubrirás que vivir en el ahora es más fácil, y te sumirás menos en pensamientos inútiles.



RECUERDA

Todos los ejercicios de atención plena calman tu mente poco a poco; la clave reside en ese “poco a poco”. Si intentas conseguirlo la primera, acabarás frustrado, y es probable que tires la toalla. En lugar de ello, acepta que tu mente se va a desconcentrar y vuelve a llevar la atención a donde tiene que estar, quizá con una sonrisa para recordarte que no te tienes que reprochar nada. El mindfulness consiste en ser consciente: si te das cuenta de cómo se distrae tu mente, a qué presta atención y cómo controlarla, crecerás en sabiduría, y ese es uno de los objetivos. La figura 2-1 muestra la diferencia entre lo que la gente se imagina que es la conciencia plena y lo que es en realidad.



FIGURA 2-1: El mindfulness consiste en ser consciente de cómo se distrae tu mente, sin combatirla ni controlarla



RECUERDA

Cabe esperar que la mente se disperse; si dispones de unos momentos de tranquilidad, intenta centrarte en la meditación y acéptalo como un premio adicional, en lugar de una señal que te indica si estás haciendo bien o mal el ejercicio.

Te distanciarás de tus pensamientos

Los seres humanos tendemos a tener lo que se llama un *sesgo negativo*, es decir, eres más propenso a darle más importancia a los pensamientos, emociones y experiencias negativos que a los positivos. Esta tendencia puede deberse a una estrategia de evolución (lee el siguiente recuadro, “Es natural ser negativos”). Por tanto, distanciarse de las experiencias, especialmente si son negativas, puede ser de gran ayuda. Observar la situación en su conjunto es una manera muy sensata de ver las cosas, y el mindfulness es una buena herramienta para ello.

Imagínate que tienes la cara aplastada contra la pantalla del televisor y lo único que puedes ver son colores borrosos. Quizá no seas capaz de seguir el programa; de hecho, es probable que no sepas distinguir entre una película de acción o un documental. Pero si te alejas un poco comenzarás a ver la pantalla al completo, y pronto comprenderás de qué va el programa. Si estás demasiado cerca, tal vez pienses que la pantalla es lo único que hay en la sala, pero al tomar distancia observarás que hay muebles, otras personas y, si miras por la ventana, verás que hay todo un mundo ahí afuera. Ahora ya puedes ver la imagen en su conjunto, el contexto amplio.

ES NATURAL SER NEGATIVOS

¿Te has dado cuenta de cómo a tu mente le resulta más sencillo centrarse en las cosas negativas que en las positivas? Incluso aunque te consideres una persona positiva, si durante el día ocurre algo frustrante, es probable que, por la tarde, pienses más en ese hecho que en cualquiera de las cosas positivas que hayan ocurrido. Esta tendencia se denomina *sesgo negativo* y he aquí su razón de ser.

Los seres humanos han evolucionado para sobrevivir y, por tanto, para evitar el peligro. Si tu mente no se centrara en los posibles peligros, sería muy fácil equivocarse y acabar muerto, hablando claro. Los seres humanos que sobrevivieron en la Antigüedad fueron los que se pudieron centrar en el peligro y evitarlo. Cualquier humano que se haya centrado en lo positivo y no se haya preocupado por el tigre que acechaba, habrá terminado engullido por el tigre. Los seres humanos somos el resultado de esta evolución, somos los supervivientes que tuvieron cuidado. Así que incluso cuando hoy día los peligros quizá no sean letales, como puede ser una larga cola en la tienda, un jefe mandón o la crisis mundial, tu mente sigue pensando en ellos.

Y la atención plena acude en tu ayuda. En lugar de limitarte a recitar pensamientos positivos para acallar los negativos, es más eficaz ser consciente de los negativos y verlos en perspectiva. Vale, la cola del supermercado es muy larga, pero oye, al menos te puedes permitir comprar comida. El jefe es un mandón, pero es que siempre está de mal humor. Y la crisis... acabará pasando, como todo. Preocuparte por los problemas no hará que desaparezcan; la presencia plena te ayuda a controlar tu sesgo negativo y evita que entres en un bucle de pensamientos negativos.

Asimismo, cuando estás demasiado absorto en tus pensamientos y eres incapaz de ver nada más, pasas por alto la situación en su conjunto. Si los pensamientos son reproches, autocríticas y autocensuras, pensarás que son lo único que existe. Pero si te distancias de tus pensamientos y emociones, los verás como lo que son y limitarás su control sobre ti.



RECUERDA

No se trata de dejar de pensar; a largo plazo, no funciona. Se trata de cambiar la relación que mantienes con tus pensamientos y de verlos como lo que son: opiniones o sonidos e imágenes en tu mente.

Distanciarte de tus pensamientos te ofrece las siguientes ventajas:

- **Más donde elegir y mayor sabiduría.** Imagínate que estás centrado en la lista de tareas que tienes por hacer, repasándolas una y otra vez. Si no te distancias, acabarás agotado, pero, si lo haces, te permitirás elegir. Tal vez algunas de esas cosas no sean tan necesarias y pueden esperar a mañana; o quizás ahora necesites descansar un poco. Al poner distancia entre tú y la lista, te das la oportunidad de elegir y dejas que la parte sensata que hay en ti tome la decisión adecuada.
- **Mayor capacidad para superar tus propias reprobaciones, como “No soy lo suficientemente bueno”, “No puedo hacerlo” o “Nunca seré tan bueno como esa persona”.** Si consideras estos pensamientos como hechos, no avanzas; al distanciarte de ellos, puedes ver la situación desde otra perspectiva.
- **Mayor sensación de control y tranquilidad.** Imagínate que, por la noche, tienes una pesadilla; puede que parezca muy real, a pesar de que los fantasmas, duendes, monstruos o lo que sea no dejan de ser productos de tu imaginación. Cuando te despiertas, ya no te acosan. Si en la pesadilla hubieras sabido que era un sueño, no hubieras tenido tanto miedo. De la misma manera, al distanciarte de tus pensamientos, tienes una sensación de control sobre ellos, ya no los crees y puedes centrarte en otras cosas.



CONSEJO

Estos son algunos consejos para distanciarte de tus pensamientos:

- **Sé consciente de tus pensamientos.** Ve al capítulo 5 y practica el ejercicio de conciencia de pensamientos, que forma parte de la meditación sedente.
- **Hazte preguntas como las siguientes:** ¿cuáles son mis convicciones más ocultas? ¿Son reales? ¿Estoy seguro de ello? ¿Este pensamiento me ayuda?
- **Cambia la manera en que escuchas el pensamiento.** Imagínate que te lo dice un actor o un dibujo animado, o escucha el pensamiento con una voz muy grave, muy aguda o divertida; intenta oírlo a velocidad lenta o rápida.
- **Di “Gracias, mente” cada vez que te descubras pensando algo negativo.** Sonríe y respira profundamente un par de veces antes de seguir con lo que estabas haciendo. Esto hace que te fijes en las cosas positivas en

lugar de pelear contra la mente. Concentrarte en la respiración te trae al aquí y al ahora.

- **Realiza una meditación de la pausa para ayudarte a tomar distancia.** En el capítulo 6 te enseñamos a hacerlo.



EJERCICIO

Piensa en una situación difícil que estés atravesando en este momento. Fíjate en los pensamientos y sentimientos relacionados con dicho problema. Ahora intenta distanciarte de ellos y ver la situación en su conjunto. ¿Qué efecto tiene esto? Puedes utilizar la ficha 2-3.

FICHA 2-3 Qué ocurre si me distancio de los pensamientos

Problema o situación difícil.	Tras realizar el ejercicio para distanciarme, ¿veo el problema de forma diferente?
No hago más que pensar “Estoy tan cansado”.	Tras realizar la meditación de la pausa durante tres minutos, lo veo como un mero pensamiento. ¡Y me siento con más energía!

Te concentrarás mejor

Prestar atención a una cosa de cada vez es muy importante, sin embargo, lo obviamos con demasiada frecuencia.

Tal y como dijo una vez William James, considerado padre de la psicología:



CULTURA GENERAL

“La capacidad de traer de vuelta de forma voluntaria una atención errante, una y otra vez, es la base del discernimiento, del carácter y de la voluntad. Nadie es dueño de sí mismo si no la tiene. Una educación que permitiese mejorar esa capacidad sería la educación por excelencia”.

Por suerte, tienes en tus manos un libro que te ayuda a desarrollar esa capacidad: traer de vuelta la atención errante.

Piensa por un momento en los tipos de tareas que sería imposible realizar de manera eficaz si no pudiéramos concentrarnos: escribir, leer, conducir, conversar, ducharse,

atender en una clase... Casi todo. Y piensa también en la cantidad de tiempo que ahorrarías y en lo satisfecho que te sentirías si prestases más atención a las tareas importantes.



EJERCICIO

En la ficha 2-4, enumera unas cuantas tareas que hoy has hecho bien porque te has concentrado en ellas; por ejemplo, vestirte, llamar por teléfono, etc.

FICHA 2-4 Tareas en las que me he concentrado hoy

La meditación consciente entrena a tu mente para concentrarse mejor, porque cada vez que te das cuenta de que estás en Babia, traes tu atención de vuelta a lo que estabas haciendo.



RECUERDA

Para concentrarte no necesitas esforzarte hasta la extenuación. La idea es encontrar un equilibrio, como cuando dibujas con un lápiz sobre un folio: si no aprietas lo suficiente, el lápiz no dibuja, pero, si te pasas, la punta se rompe.

FLUIR

Mihály Csíkszentmihályi, escritor del famoso libro *Fluir (Flow)*. *Una psicología de la felicidad*, descubrió que solemos sentirnos más felices cuando nos concentramos por completo en una tarea; cuanto más nos concentramos, más posibilidades hay de que fluyamos y alcancemos un estado profundamente satisfactorio y quizá bastante rico para la mente. Las personas que fluyen a menudo suelen ser más felices y, por tanto, más creativas, con mayor éxito en el trabajo y en sus relaciones. Si practicas la conciencia plena a menudo, desarrollarás tu capacidad para concentrarte y tal vez experimentes que fluyes en más tareas.

Puedes probar centrándote con esfuerzo, luego sin esforzarte y, por último, encontrando el punto medio. A veces ni siquiera tienes que esforzarte y tu mente permanece atenta,

sin problemas, aunque tal vez esto nunca te ocurra. Como sucede siempre con el mindfulness, no hay reglas, así que prueba hasta descubrir lo que funciona en tu caso.



EJERCICIO

La profesora de psicología Marsha Linehan ofrece esta peculiar meditación de cinco minutos para mejorar la concentración:

1. **Siéntate en un banco del parque o en cualquier otro lugar público, todos los días durante cinco minutos.**
2. **Durante ese tiempo, intenta mirar al frente; aunque te tiente mirar a las personas que pasan por delante de ti, sigue mirando al frente.**
3. **Realiza esto durante un par de semanas y observa qué efecto tiene en el resto de tu vida.**

Una cliente que intentó practicar este ejercicio durante varias semanas descubrió que se concentraba mejor en el trabajo y que no le agobiaban tareas como lavar los platos o limpiar la casa.



EJERCICIO

Prueba el efecto de practicar la presencia plena justo antes de realizar una actividad o tarea cotidiana. Valora lo concentrado que estás, practica cualquier ejercicio de conciencia plena que te guste durante cinco o diez minutos antes de empezar con la actividad y después vuelve a valorar tu concentración. Utiliza la ficha 2-5 para registrar tus progresos

LO QUE DICEN LAS INVESTIGACIONES

Investigadores de la Universidad de Carolina del Norte descubrieron que solo 20 minutos de meditación consciente al día durante cuatro días tenían un efecto positivo. Quienes meditaban eran diez veces más eficaces en tareas en las que resultaba difícil concentrarse en comparación con un grupo de control que no meditaba; sus resultados también eran mejores en las tareas en las que se estaba bajo el estrés de una fecha límite.

Otro estudio llevado a cabo por el investigador de mindfulness Amishi Jha reveló que la meditación consciente mejoraba la capacidad de los participantes para evitar distracciones y su memoria a corto plazo. Bastaba con

realizar 12 minutos de meditación al día. Con estas mejoras, te concentrarás mejor y conseguirás tus objetivos diarios, mejorando tu precisión y controlando tu mente errante.

La atención plena también se utiliza para ayudar a las personas con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Por ejemplo, investigadores del Centro de Mindfulness de la Universidad de California (Los Ángeles, Estados Unidos), impartieron una versión modificada de un curso de conciencia plena a un pequeño grupo de adolescentes y adultos. Tras realizar el curso, los participantes mejoraron su capacidad para realizar tareas sin distraerse.

FICHA 2-5 Efectos del mindfulness en mi concentración

Actividad	Lo concentrado que estoy ahora (escala del 1 al 5).	El ejercicio de atención plena que he elegido.	Lo concentrado que estoy después de realizar el ejercicio (escala del 1 al 5).

Estos son algunos consejos para mejorar tu concentración:



CONSEJO

- En el trabajo, desconecta el correo electrónico y, si es posible, el teléfono, aunque sea durante periodos breves. La falta de distracciones aumenta de manera extraordinaria la productividad, la concentración y el sentido de satisfacción.
- La próxima vez que te descubras haciendo varias tareas a la vez, detente. Respira hondo. Luego di: “Hoy voy a concentrarme de forma consciente en una tarea cada vez”. La multitarea reduce la productividad y aumenta el estrés, así que evítala siempre que puedas.
- Cada día observa algo que te parezca hermoso: a tu hijo o pareja, una flor, una obra arquitectónica o el cielo, e intenta contemplar y permanecer con esa belleza durante unos minutos, sin distraerte. Es normal que tu mente divague, pero vuelve a centrar tu atención con cariño y amabilidad.



RECUERDA

Si eres nuevo en esto de la meditación, tal vez te parezca que tu concentración empeora a medida que practicas. No es así: solo estás descubriendo lo fácil que se dispersa tu mente. Insiste, aunque te parezca que no te estás concentrando. Confía en el proceso y deja de lado pensamientos como “No me puedo concentrar”, “No valgo para esto”, “No puedo hacerlo” u otros parecidos; son meras ideas, no tienes que creértelas.

Tomarás mejores decisiones

Tomas decisiones en cada momento del día: si desayunar tostadas o cereales, si ver la tele o salir a hacer deporte, si mirar el correo o llamar por teléfono. Aun así, la mayoría de estas decisiones son quizás inconscientes, habituales y automáticas.

Serás consciente de tus elecciones

El mindfulness adopta una postura radical frente a las decisiones habituales, pues consiste en realizar elecciones de manera consciente y deliberada, en especial si son importantes. Para tomar una buena decisión, tu mente debe estar preparada para ello; si estás estresado, ansioso o experimentas emociones fuertes, esto influirá en tus razonamientos y puede ser preocupante si debes tomar decisiones trascendentales que dependen de muchos factores, como cambiar de trabajo, casarte, tener hijos o emigrar.

Veamos este ejemplo de una decisión trivial. Acabas de empezar las vacaciones y tu hijo te pregunta si le puedes regalar un nuevo juego de ordenador; es probable que aceptes. Pero si has tenido un día duro en el trabajo y tu jefe te ha hecho pasar un mal rato, probablemente estarás nervioso; si tu hijo te hace la misma pregunta, tal vez le digas que no.



ADVERTENCIA

Las emociones repercuten en todas tus decisiones. Si no eres consciente de que es así, quizá tus decisiones se vean comprometidas y puede que sean irracionales.

La presencia plena te ayuda a tomar decisiones más conscientes. Imagínate que entras en una cafetería y tienes que elegir qué tomar:

Observas la amplia variedad de opciones disponibles: galletas, ensaladas, bocadillos y más.

El camarero te pregunta: “¿Qué va a tomar?”.

Si estás en modo automático, quizá pidas un café y un trozo de bizcocho de chocolate sin pensarlo. Pero hoy has decidido ser más consciente, así que no te precipitas a la hora de tomar la decisión.

Decides pedir solo el café y, si después de un cuarto de hora aún tienes hambre, pedirás algo para comer.

Cuando acabas el café, te das cuenta de que no tienes hambre y te marchas.

LA INTUICIÓN SALVA VIDAS

Un conductor de Fórmula 1 salvó la vida cuando, al entrar en una curva pronunciada, sintió el irresistible impulso de detener el coche. Dijo que ese impulso era más fuerte que su deseo de ganar. Resultó que más adelante se había producido un accidente y, si él hubiera continuado a la velocidad que llevaba, hubiera chocado y muerto. Cuando le preguntaron cómo lo intuyó, el conductor no supo explicarlo. Un grupo de psicólogos le pidió que viera la grabación y volviera a vivir el momento. Al ver el vídeo se dio cuenta de que los espectadores no estaban mirando hacia él, sino en otra dirección. Esa fue la clave que entró en su subconsciente y le hizo frenar.

Algunos científicos creen que la intuición se basa en descifrar pistas que provienen de tus pensamientos y emociones y del mundo que te rodea. A veces no eres consciente de dichas claves, pero la mente procesa la información y la descifra. Si no eres consciente, no tienes en cuenta la información y tu intuición se reduce.



RECUERDA

La atención plena no implica que debas tomar decisiones sensatas todo el tiempo y que no puedas darte un capricho cuando llega el postre; se trata de tomar decisiones de manera consciente, y dichas decisiones suponen darte un capricho de vez en cuando. De hecho, el mindfulness te puede ayudar a disfrutar de esos pequeños placeres si eres capaz de prestarles atención.

Sintonizarás con tu intuición

El mindfulness te ayuda sintonizar con tu intuición y a tomar mejores decisiones. Un presentimiento es una señal de las entrañas que te dice qué hacer; no se trata de una fuerza fantasmagórica. Las decisiones que se basan en tus presentimientos acceden a una parte clave de tu cerebro, aunque los científicos aún no han conseguido llegar a una conclusión definitiva sobre este proceso. A veces merece la pena escuchar a tu parte intuitiva, aunque otras puede que se equivoque. La conciencia plena te puede ayudar a decidir cuándo hacer caso a tu intuición.

A menudo sentimos una intuición en el cuerpo, en las entrañas o escalofríos a la hora de pensar en algo determinado. Estas señales corporales quizá procedan de las neuronas situadas por todo el cuerpo y conectadas con el cerebro. De hecho, las entrañas contienen 100 millones de neuronas. Incluso el corazón está vinculado con el cerebro a través de miles de ellas. Estas conexiones cerebrales dispersas por todo el cuerpo pueden estar enviando señales sutiles sobre qué te conviene.

La conciencia plena te ayuda a agudizar la intuición al centrarte en tus sensaciones corporales en cada momento. Gracias al mindfulness, eres más receptivo y estás en contacto con las señales que te envía tu cuerpo. Todo esto puede potenciar tu intuición, pues eres más consciente de tus sentimientos y puedes decidir si basar tus decisiones en ellos.



EJERCICIO

En la ficha 2-6, escribe una ocasión en la que tuvieras una intuición sobre algo: sobre tu relación con alguien, una fusión empresarial o fuiste consciente de un peligro. Anota si piensas que tomaste la decisión adecuada o no; no es fácil, pero inténtalo, si te atreves.

FICHA 2-6 Ocasiones en las que tuve una intuición y cómo reaccioné

Situación e intuición que tuve	¿Hice caso a mi intuición?	¿Resultó útil?
Conversé con un desconocido en una librería y sentí que debía mantener el contacto con él. Sentí calor en la zona del pecho.	Sí, seguimos en contacto.	Sí, nos llevamos muy bien.

Calmarás las emociones

Las emociones positivas son maravillosas: alegría, euforia, ilusión y felicidad... Pero ¿cómo puedes abordar las emociones negativas?

En este apartado descubrirás una manera consciente de gestionar las emociones y qué hacer cuando te sientas triste, enfadado o nervioso.

Usarás la atención plena para la salud emocional

La presencia plena se está convirtiendo en una parte muy importante de muchos tratamientos psicológicos. Los expertos están investigando la influencia del mindfulness en la ansiedad, el trastorno bipolar, la depresión, los trastornos alimentarios, el estrés postraumático y la prevención de recaídas en la adicción.

Las pruebas de que la conciencia plena puede ser un tratamiento frente a la depresión recurrente son tan sólidas que el sistema de salud pública del Reino Unido lo recomienda. En el resto de los casos, las investigaciones aún son prematuras, pero parecen muy prometedoras.

La presencia plena también aumenta tu bienestar subjetivo, lo que se suele conocer como felicidad. Incluso unas pocas semanas de práctica han demostrado que provocan cambios positivos en el cerebro, y aquellos que llevan mucho tiempo meditando muestran niveles de bienestar más altos que la media.

Comprenderás la naturaleza de las emociones

Sentir emociones es totalmente natural. Hay quienes no las viven de forma tan intensa mientras que otras personas sufren altibajos emocionales en cuestión de instantes.

Piensa por un momento en cómo te relacionas con tus emociones: ¿las consideras algo que merece la pena sentir o huyes de ellas? Quizás intentes rechazar algunas mientras que te aferras a otras.

La atención plena te anima a que solo seas consciente de ellas con actitudes como la bondad, la curiosidad, la aceptación y la apertura (describimos la importancia de estos cuatro atributos en el capítulo 1).



EJERCICIO

Imagínate que estás nervioso. Quizá te ayude recordar algo que te preocupe. Ahora repasa cada una de estas cualidades para ver si te puede ayudar a enfrentarte a tus emociones:

- **Conciencia.** Te ayuda a sentir la emoción en el cuerpo. Observa en qué parte del cuerpo la sientes. Si no eres consciente de ello, la reacción emocional será automática y no puede cambiar.
- **Autocompasión.** Te ayuda a comprender el hecho de que estás nervioso. Si un amigo se sintiese nervioso, ¿qué le dirías para tranquilizarlo? Ahora repite esas palabras para ti. Quizá te ayude colocar la mano con cariño y suavidad en la zona corporal donde sientes la emoción.
- **Curiosidad.** Te ayuda a cambiar tu punto de vista frente al sentimiento y pasar de evitarlo a acercarte a él. Sé consciente de su tamaño, forma, color, olor y textura. Observa si la emoción corporal aumenta o disminuye con cada respiración.
- **Aceptación.** Te ayuda a procesar la emoción. Deja que la emoción sea tal y como es ahora mismo. Di: “El sentimiento está aquí, no pasa nada, déjalo estar”. Intenta también sentir la respiración y la emoción al mismo tiempo.

- **Apertura.** Te ayuda a cambiar de perspectiva. Si puedes, distánciate de la emoción y déjale espacio. Conviértete en un observador curioso pero impasible (como comentamos más adelante en el apartado “Conocerás a tu yo observador”). Imagínate desvinculado de la emoción. Di: “Observo este nerviosismo, soy el observador, el testigo”.

En general, este proceso te ayuda a pasar de un modo de evasión, que no te ayuda, a un modo de acercamiento.

En la ficha 2-7 puedes escribir cómo te afecta cualquier emoción. Anota lo que sientes y cómo tiendes a comportarte cuando te sientes así. Sé todo lo honesto que puedas: intenta no escribir lo que crees que deberías hacer sino lo que realmente haces.

FICHA 2-7 Mi acercamiento consciente a las emociones

Emoción	Pensamientos	Dónde lo siento en el cuerpo.	Lo que siento en el cuerpo.	Lo que hago cuando me siento así.	El efecto de un enfoque consciente.

Serás tú mismo

Tu identidad, quién eres, es algo que mucha gente da por hecho. Quizá pienses que tu identidad es algo fijo que va por el mundo pensando, sintiendo y haciendo cosas. Pero en realidad tu identidad es algo más fluido. Por ejemplo, cuando sueñas, ya sea despierto o dormido, tu sentido de identidad parece desvanecerse.

Conocerás a tu yo observador



RECUERDA

En la presencia plena eres consciente de una parte de ti que es observador o testigo de todo lo que piensas, sientes y haces. Es lo que llamamos el *yo observador*, pues te permite observar y ser consciente de tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Es una parte central de tu ser.

A fin de cuentas, la gente disfruta del mindfulness porque le permite descansar en esta dimensión más profunda y omnipresente de ellos mismos, con un sentimiento de

presencia, cordialidad, conciencia y observación apacible. En este espacio interior, no te dejas llevar tan fácilmente por los vaivenes de la vida. Tienes un lugar al que retirarte, un refugio, un lugar interior que permanece hagas lo que hagas, por difíciles que parezcan las cosas o mal que te sientas. El observador se limita a eso: a observar sin juzgar tus pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y la vida que te rodea. Cuando te distancias de tus pensamientos y emociones, entras en tu yo observador, apacible y omnipresente.

Las principales ventajas de esta capacidad para observar sin juzgar es que te sientes libre, capaz de enfrentarte a las dificultades, y sientes una conexión profunda contigo mismo.

Prescindirás de identificaciones poco útiles

Por *identificación* nos referimos a cuando te sientes profundamente conectado con algo, y eso puede convertirse en un problema. Tal vez en esos momentos digas frases como estas:

- Estoy triste.
- Soy feliz.
- Estoy estresado.
- Me han dado un golpe (por ejemplo, en un accidente de tráfico).
- Soy un inútil.
- Soy un *crack*.

Todas estas frases implican que eres eso, ya sea un sentimiento, un grupo, una filosofía, un estado mental, una opinión...

VER LA MÁSCARA Y NO A TRAVÉS DE LA MÁSCARA

El desarrollo personal se suele centrar en cambiar tus opiniones. Te dicen que debes pensar de manera positiva, optimista, a lo grande o de forma diferente; que prescindas de los pensamientos negativos y seas feliz. Si cambias tus opiniones, cambiarás de forma de ser, lo que implica que tú eres tus pensamientos.

El mindfulness ofrece una perspectiva diferente. Se trata más bien de quitarse las máscaras para revelar la verdadera identidad. Todos los días utilizas diferentes máscaras: padre o madre, marido o mujer, profesor o escritor, jugador de fútbol o conductor. Pero por debajo de todas ellas existe otra dimensión que se suele pasar por alto; el hecho de observar todas estas facetas implica que te puedes distanciar de ellas. Es lo que llamamos el yo *observador*.

El problema con la identificación es que te vuelves menos flexible porque tu identidad está fija en una idea. Sin flexibilidad, eres menos propenso a cambiar cuando lo necesitas. Estos son algunos trucos para cambiar tu lenguaje de forma consciente y no identificarte con los pensamientos que hemos visto antes:

- Noté un sentimiento de tristeza en el cuerpo.
- Ahora mismo me siento feliz; siento el cuerpo ligero.
- Tengo los hombros tensos y el corazón me va a mil; ya llega el estrés.
- Le han dado un golpe al coche, ¡no a mí!
- No pude acabar a tiempo el proyecto. Sé que voy a tener pensamientos negativos. Voy a concentrarme en la respiración.
- Pude terminar el proyecto a tiempo y me siento satisfecho. Gracias a todos los que me han ayudado.

“TE VOY A CONTAR UNA HISTORIA”

Investigadores de la Universidad de Toronto identificaron dos maneras en las que tu cerebro construye tu sentido de identidad. Sendas formas implican dos vías diferentes en el cerebro:

- **Narración:** tu cerebro te cuenta constantemente una historia sobre lo que ocurre y quién eres; utiliza el pensamiento para crear tu identidad.
- **Conexión directa con los sentidos:** tu cerebro observa el mundo que te rodea y utiliza esa información para crear tu identidad viviendo el momento presente; en esto consiste la presencia plena.

Ambos aspectos están interconectados y se activan entre sí. Esto explica por qué, a la hora de practicar la atención plena, conectas con la respiración o los sonidos que te rodean (sentidos) y, antes de que te des cuenta, tu cerebro está recordando algo del pasado (narración).

Las investigaciones llevadas a cabo en el grupo de meditación consciente revelaron que, quienes meditaban, conectaban mejor con el momento presente, sin entrar de manera automática en el modo narración, lo que puede sugerir que el mindfulness reduce el pensamiento egocéntrico, que no es de gran ayuda. En otras palabras, ¡sé más consciente y dile adiós a tu lado neurótico!



RECUERDA

La identificación no suele ser de ayuda, tanto si es positiva como negativa:

- **La identificación negativa** no es práctica, porque te obsesionas con ese pensamiento o sentimiento; actúas como si fuera verdad, lo que potencia la dificultad.
- **La identificación positiva** tampoco resulta útil. Imagínate que tu jefe piensa que es muy bueno. Si intentas explicarle que su equipo no está contento o que debe cambiar algo, es probable que no esté de acuerdo

porque piense que todo lo que hace es perfecto y no se pueda mostrar flexible.



EJERCICIO

En la ficha 2-8, lee las frases y complétalas lo más rápido que puedas. Al realizar esta actividad por escrito, te distancias de la identificación, ya que sacas las opiniones de la cabeza y las plasmas sobre un papel. Este ejercicio te puede ayudar a tener idea de identidad más flexible.

FICHA 2-8 Desglosar la identificación

Soy...

Soy...

Soy...

Soy...

Soy...

Ahora reduce el nivel de identificación y sustituye las frases por:

Siento...

Pienso...

Mi cuerpo está...

Mi mente está...

Soy consciente de...

Así te distancias de la identificación



RECUERDA

Al practicar la presencia plena, comienzas a comprender a tu yo observador. Entonces eres más consciente de cuándo te identificas con tus pensamientos y sentimientos y dejas que pasen de largo, o les das más espacio sin necesidad de aferrarte a ellos.

2

Prepara el terreno para una vida consciente

EN ESTA PARTE...

Descubrirás tus verdaderos valores para alcanzar una mayor satisfacción en la vida.

Cultivarás una serie de actitudes conscientes que te ayudarán a vivir con tranquilidad el día a día.

Despertarás la curiosidad y la jovialidad, y llenarán tu mundo.

Experimentarás los modos Ser y Hacer.

Dejarás de vivir en piloto automático y contemplarás el mundo que te rodea.

Visita www.dummies.es/ejerciciosmindfulness y descarga la meditación del lago (pista 5, descrita en el capítulo 3), para conseguir una profunda calma interior.

Capítulo 3

Cómo adoptar una sana intención y una actitud consciente

EN ESTE CAPÍTULO

Descubre tu actitud consciente

Observa el mundo desde una nueva perspectiva

Comprende la importancia de la autocompasión

Mantén una actitud de agradecimiento

Cuando Shamash se despierta y ve que llueve, en lugar de lamentarse y arrastrarse fuera de la cama, piensa en las ventajas que supone la lluvia. Al sentirse agradecido por la lluvia, su actitud hacia ella cambia de manera automática; y la postura de agradecimiento es más propensa a desarrollar la presencia plena. Shamash, que vive en Londres, ¡puede practicarla menudo!

En este capítulo analizarás tu intención, lo que esperas conseguir con el mindfulness y cómo encaja con tus valores. Descubrirás qué opiniones subyacentes, y tal vez inconscientes, tienes respecto a la conciencia plena y explorarás algunas posturas útiles para sacar el máximo provecho de tu experiencia mindfulness.



RECUERDA

La atención plena no consiste en pensar en positivo, ni tampoco es ser consciente de forma neutra; se trata de desarrollar una mayor conciencia de lo que vives en el momento presente manteniendo unas determinadas actitudes que te ayudan a fomentar un mayor sentido de bienestar y apertura para aprender cosas nuevas.

¿Qué pretendes?

Quizá te preguntes por qué, en el mindfulness, la intención es tan importante. El origen de esta palabra puede darnos una pista. La palabra *intención* viene del latín *intendere*, que significa ‘dirigir la atención’. La intención es el objetivo, lo que intentas conseguir con una acción. Imagínate a un cirujano que le abre el torso a alguien con un bisturí con la intención de curarle; ahora imagínate a un asesino realizando el mismo corte con el mismo instrumento. La acción es la misma, pero la intención es diferente; en este caso ¡lo es todo!

Por tanto, analizar tus propias intenciones es vital para tener una mayor conciencia. Una intención clara te ayudará a practicar mejor la atención plena y a avanzar en la dirección deseada.

Aclara tus intenciones

Estos son algunos de los resultados que la gente busca cuando practica la presencia plena. ¿Coinciden con los tuyos?

- Reducir determinados síntomas.
- Combatir el estrés o aumentar la resistencia.
- Mejorar tus relaciones.
- Tener una mayor conciencia y gestión de las emociones.
- Dar más sentido a la vida.
- Profundizar en la espiritualidad.
- Obtener una mayor tranquilidad, claridad o sabiduría.
- Disfrutar de más bienestar o felicidad.
- Sentirte en calma o en paz.



RECUERDA

En última instancia, la conciencia plena consiste en ser, aceptar y dejar ir. Una buena idea puede ser considerarlo todo como cualidades que ya tienes; así dejarás de esforzarte por conseguirlos. Un aspecto central del mindfulness es ayudarte a dejar de esforzarte por algo, de correr tras algo u obsesionarte por tus objetivos. En otras palabras, no te aferres en exceso a tus intenciones.

¿Cuáles son tus intenciones más profundas?

Este es un fantástico ejercicio de visualización que te permite descubrir tus intenciones más profundas al practicar la presencia plena. Asegúrate de que dispones de suficiente tiempo para realizarlo (al menos quince o treinta minutos), para profundizar en él:



EJERCICIO

1. **Encuentra una posición cómoda.** Puede ser en tu habitación favorita de la casa, acurrucado en el sofá con una manta, o en la bañera, si no te importa que el libro se moje un poco. Lo ideal es cualquier lugar donde te encuentres tranquilo y sosegado.
2. **Realiza un par de respiraciones profundas y conscientes.** Acuérdate de inspirar lentamente por la nariz, sintiendo cómo se hincha tu estómago; aguanta la respiración unos momentos antes de expulsar el aire por la boca. Siente cómo el aire entra y sale del cuerpo. Puede que practicarlo un par de veces te baste para empezar a relajarte. Luego respira de manera natural.
3. **Si te apetece, puedes cerrar los ojos.**
4. **Asegúrate de que estás cómodo.** Muévete un poco hasta que encuentres una posición cómoda. Tómate tu tiempo, no hay prisa. Intenta desprenderte de cualquier tensión.
5. **Imagínate un lugar que te resulte tranquilo.** Quizá se trate de un sitio que hayas visitado, de un lugar inventado o una mezcla de los dos. No te des prisa en decidirlo, pero cuando lo hayas hecho, céntrate en ese sitio. Puede ser al aire libre o en el interior, con más personas o solo. Tú decides dónde te sientes más tranquilo, seguro y sereno.
6. **Sé consciente de lo que ves.** Observa los tonos de los colores, las sombras, la distancia que hay entre el paisaje y tú. Coge un objeto durante un instante y obsérvalo; por ejemplo, si estás en una playa, observa el color de la arena y las conchas que pueda haber cerca de ti. Disfruta contemplando tu alrededor.
7. **A continuación, escucha los sonidos.** Fíjate en cómo son, en cómo surgen y se desvanecen, en su volumen y en su timbre. Sumérgete en ellos.
8. **Procede de igual modo con los aromas, con las sensaciones corporales del cuerpo e imagínate comiendo algo y disfrutando de su sabor.**
9. **Plantéate la siguiente pregunta: “¿Qué espero conseguir con el mindfulness?”.** No fuerces la respuesta; solo hazte la pregunta y observa si te surge algún pensamiento, sentimiento o imagen.
10. **Al cabo de un rato, pregúntate: “Realmente, ¿qué espero conseguir con el mindfulness?”.** Lleva la pregunta de la mente al corazón, como si te estuvieras preguntando algo muy íntimo.
11. **Cuando estés listo, sal de este lugar interior al mundo exterior.** Realiza algunas respiraciones lentas y profundas, estírate y abre los ojos, si los tenías cerrados (¡para no tropezar con el gato y arruinar tu paz interior!).



EJERCICIO

Escribe lo que has observado y reflexionado en la ficha 3-1. ¿Has notado algo nuevo? ¿Qué ha ocurrido al preguntarte qué esperas conseguir con el mindfulness?

FICHA 3-1 Descubro mis intenciones más profundas respecto al mindfulness



CONSEJO

Las respuestas que obtengas serán tus intenciones más profundas; guárdalas en la cartera o pégalas en la pared o en la nevera para verlas a menudo. Si no se te ocurre nada, no te preocupes; quizás aprendas de otra forma.

EL GPS DE LA INTENCIÓN

Imagínate que la intención es la ubicación que introduces en el GPS del coche que te ayuda a moverte por una ciudad que no conoces. Si no introduces la ubicación correcta, nunca llegarás. El GPS no es el viaje en sí: no te mete en el coche, te abrocha el cinturón ni te guía entre el tráfico, sino que eres tú quien debe realizar esas acciones.

Lo irónico es que, en la conciencia plena, la intención suele ser una inacción física, sentarse con tranquilidad y observar la respiración o reflexionar de forma consciente al final del día.

Desvela tus valores

Los valores son todas aquellas cosas que consideras importantes en la vida, los deseos más profundos de tu corazón respecto a cómo quieres actuar. Si identificas tus valores y te acercas a ellos, te sentirás más satisfecho.

Los valores no son destinos, sino la dirección en la que quieres moverte. Tal vez te ayude verlos como la dirección de una brújula; si no sabes cuáles son tus valores, tampoco serás consciente de la dirección hacia la que quieres viajar. Ver los valores como direcciones y no como destinos también te ayuda a recordar que nunca alcanzas una dirección. Si te diriges hacia el norte, siempre puedes viajar más al norte, estés donde

estés. De la misma manera, los valores representan el modo de vida con el que siempre viajas.

Ser consciente de tus valores y conocer la dirección hacia la que vas puede resultar muy útil. El siguiente extracto de *Alicia en el país de las maravillas* lo ilustra muy bien:

- Por favor, ¿me podrías decir por dónde tengo que ir?
- Eso depende de adónde quieras ir —le respondió el Gato.
- No me importa adónde... —dijo Alicia.
- Entonces da igual el camino que escojas —aclaró el Gato.
- ... con tal de llegar a algún lugar —añadió Alicia a modo de explicación.
- ¡Ah! Ten la seguridad de que llegarás, sobre todo si caminas lo suficiente.



RECUERDA

Los valores no son fijos y pueden ir cambiando a lo largo de la vida. Por ejemplo, puede que cambien cuando acabes de leer este libro, pues quizá te importe más la atención plena. Los valores cambian con las vivencias, al obtener más información, ganar perspectiva y mantener conversaciones.

Ser consciente de los valores es un acto de conciencia plena, le aporta a tu vida una dirección más reflexiva. Por el contrario, si vives como un autómatas, actúas sin plantearte si tus acciones responden al resto de las cosas que te importan.

Recordar de vez en cuando cuáles son nuestros valores es un ejercicio muy útil, en especial si no estás muy satisfecho con tu vida. Puedes hacerlo de distintas maneras; en este apartado te describimos dos métodos.

Los valores con los que te identificas



EJERCICIO

Lee los valores que se enumeran en la ficha 3-2 y rodea los que sean muy importantes para ti. Marca con una estrella los que sean un poco importantes y tacha los que no te digan nada. También hemos incluido algunas casillas en blanco en las que puedes añadir otros valores. No pienses en el proceso: confía en tu instinto y observa los resultados.

FICHA 3-2 Tus valores

Aventura	Gratitud	Apertura	Fuerza
Belleza	Esfuerzo	Paz	Éxito
Tranquilidad	Felicidad	Perfección	Trabajo en equipo
Creatividad	Mejora	Placer	Tolerancia
Limpieza	Independencia	Poder	Tradición
Comunidad	Integridad	Protección	Confianza
Curiosidad	Justicia	Progreso	Verdad
Determinación	Amabilidad	Puntualidad	Variedad
Diversidad	Conocimiento	Respeto	Bienestar
Disfrute	Aprendizaje	Seguridad	Sabiduría
Equidad	Amor	Confianza en ti mismo	
Familia	Conciencia plena	Sensibilidad	
Libertad	Dinero	Servicio	
Amistad	Naturaleza	Sencillez	
Generosidad	Salud	Espiritualidad	



RECUERDA

Solo es una selección de valores; tómate tu tiempo para pensar y añadir cualquier otro valor que sea importante para ti.

Utiliza la memoria para descubrir tus valores

Veamos otro método que te ayudará a desentrañar tus valores.



EJERCICIO

Recuerda un momento de tu vida personal o profesional en el que te sentiste realmente feliz. A continuación, responde a las preguntas de la ficha 3-3.

FICHA 3-3 Un momento en el que fui feliz

¿Qué estabas haciendo?

¿Qué te hizo sentir tan feliz?

Si había alguien más presente, ¿cómo contribuyó esa persona a tu felicidad?

¿Qué valores se desprendían de esta situación? Echa un vistazo a la lista de valores de la ficha 3-2 para decidirlo.



EJERCICIO

Ahora recuerda un momento de tu vida personal o profesional en el que te sentiste profundamente satisfecho, quizá por conseguir un gran logro.

FICHA 3-4 Un momento en el que me sentí satisfecho

¿Qué hacías?

¿Qué te hizo sentir tan satisfecho?

Si había alguien más presente, ¿cómo contribuyó esa persona a tu satisfacción?

¿Qué valores se desprendían de esta situación? Echa un vistazo a la lista de valores de la ficha 3-2 para decidirlo.

MINDFULNESS, VALORES Y OBJETIVOS

Vivir de manera plena consiste en ser consciente y estar presente con unas actitudes determinadas; además, también creemos que consiste en tener claro qué te importa en la vida, cuáles son tus valores y que emprendas las acciones necesarias para cumplir dichos valores de forma consciente. Así diriges tu vida en una dirección que te produce unos mayores niveles de bienestar y satisfacción. El viaje no tiene por qué ser fácil, pero la atención plena te ofrece las herramientas necesarias para abordar el cambio, dejando espacio suficiente para las emociones difíciles y viendo los pensamientos como lo que son: ideas.

A partir de tus valores, puedes establecer nuevos objetivos. El mindfulness no consiste en establecer objetivos, pero tampoco implica que tengas que huir de ellos. Denis Waitley lo explica muy bien: “Aprende del pasado, establece objetivos claros y detallados para el futuro y vive en el único momento de la vida que puedes controlar: el ahora”.

Así que sintoniza con los valores y establece algunos objetivos, si quieres, pero sin aferrarte en exceso a ellos; y, sobre todo, vive el presente.

Enumera tus cinco valores principales



EJERCICIO

Tras completar las actividades de las fichas 3-2, 3-3 y 3-4, escribe tus cinco valores principales en la ficha 3-5. Escoge los deseos más profundos de tu corazón.

FICHA 3-5 Mis cinco valores principales

-
- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
-



CONSEJO

Emplea esta lista para recordarte lo que más aprecias en tu vida, hacia dónde te diriges. Tal vez quieras tenerla a mano y echarle un vistazo de vez en cuando.

Gracias a los ejercicios de este apartado has podido descubrir tus valores; a continuación, responde a las preguntas de la ficha 3-6 para ver si vas por buen camino.

FICHA 3-6 ¿Voy por buen camino?

¿Sientes que tu vida avanza en la dirección adecuada? ¿Qué aspectos están bien? ¿Cuáles necesitas encauzar?

¿Qué pequeños cambios puedes realizar para avanzar en la dirección que te dictan tus valores?

¿Estás decidido a realizar estos cambios? Si dudas, plantéate quién puede ayudarte.

Descubre el potencial de la actitud

La actitud se basa sobre todo en elecciones. Tú controlas tu actitud, por eso puede darte tanto poder. La actitud es una parte importante no solo en la práctica de la atención plena, sino también para ser más feliz.

La actitud que tengas respecto a una actividad influirá directamente en cómo la vivas. Esto también repercute en el mindfulness: si decides que es demasiado difícil para ti, te costará descubrir todas las posibilidades que ofrece para cambiar tu vida. Si lo aceptas tal y como es y confías en el proceso, puede que empieces a experimentar una profunda pero sutil transformación.

Tu actitud frente a la atención plena

Las actitudes, como los hábitos, pueden ser buenas o malas. No siempre es fácil cambiarlas, pero un buen punto de inicio es descubrir tus disposiciones subyacentes y trabajar para cultivar otras que resulten más útiles. La ficha 3-7 te puede ayudar a descubrir qué actitud tienes frente al mindfulness.

FICHA 3-7 Descubrir mi actitud frente al mindfulness

¿Qué esperas que te aporte la conciencia plena?

¿Qué vivencias esperas tener durante la práctica de la presencia plena?

¿Cuánto tiempo estás dispuesto a practicar antes de decidir si esto es para ti?

¿Qué sensaciones físicas crees que experimentarás durante o después de una meditación consciente?

¿Has meditado antes?

¿Cuánto estás dispuesto a esforzarte durante la práctica? ¿Vas a meditar una vez al día, varias veces al día, una vez por semana o cuando te apetezca?

¿Qué es lo que te gusta de la atención plena?

¿Mantienes una disposición principalmente negativa, neutra o positiva? La mente humana suele ser pronta a la crítica, así que no te preocupes si tus respuestas son negativas. Sé consciente de ellas e intenta ser menos crítico. Si, por el contrario, tu actitud es neutra o positiva, obsérvala por si pudiera comprometer tu viaje hacia una vida más consciente, ya que puede crear expectativas poco realistas. A medida que avances en este capítulo, observa si cambia tu postura.



CONSEJO

Vuelve a responder a las preguntas anteriores tras terminar el capítulo o después de unas semanas de práctica de atención plena; observa si tus actitudes han cambiado.

Alimenta una actitud imparcial

La mente humana casi siempre juzga cosas, personas y experiencias, quizá sin que ni siquiera te des cuenta. ¡Pon tu mente a prueba con el siguiente ejercicio!



EJERCICIO

1. **Mira a tu alrededor, estés donde estés.**
2. **Cuando mires a los objetos o personas que te rodean, observa cómo tu mente empieza a juzgarlos.** Por ejemplo, tal vez pienses: “Me gusta”, “Qué zapatos tan bonitos lleva”, “Tengo que ordenar eso” o “Mi mesa siempre está hecha un desastre; debería ser más organizado”.
3. **Continúa unos minutos y observa si dejas de juzgar o sigues haciéndolo.**
4. **Completa la ficha 3-8.**

FICHA 3-8 Juicios

Persona/objeto	Pensamiento/juicio

Ser consciente no significa dejar de juzgar. Tu mente está diseñada para pensar y juzgar, ¡así que no te juzgues por juzgar! En su lugar, la idea es ser consciente de que lo estás haciendo. Establecer juicios es una parte importante de la vida diaria; por ejemplo, no

puedes ir a trabajar, revisar el informe de un compañero y no decir nada. Necesitas decir lo que te gusta y qué aspectos debe mejorar. Sin embargo, ser consciente implica saber que estás juzgando, y la meditación consciente es un tiempo para darte cuenta de que tu mente está estableciendo juicios y distanciarte de ellos.



RECUERDA

La atención plena consiste en ser consciente de lo que vives, en ser imparcial respecto a tus pensamientos, emociones y sensaciones corporales en la medida en que puedas. Esto implica observar tu actitud frente a una experiencia en lugar de controlar o forzar un cambio en tu mentalidad.

Las actitudes conscientes

En este apartado descubrirás una serie de actitudes útiles que debes tener en cuenta tanto mientras practicas los ejercicios de conciencia plena como en tu vida diaria.



RECUERDA

El mindfulness es una forma de vida, no una serie de técnicas, por lo que puedes llevar estas actitudes conscientes a tu trabajo, casa y relaciones y ver cómo te ayudan.

La figura 3-1 recoge las principales actitudes conscientes que puedes cultivar. Todas están relacionadas entre sí y se nutren unas de otras. A través de la presencia plena, crecen y se fortalecen en tu interior, lo que te permite llevar una vida de mayor bienestar y equilibrio.

Cómo promover la aceptación

Aceptación es una actitud central de la atención plena. Supone dejar que lo que vives sea tal como es, sea lo que sea, en lugar de oponerte a ello. La aceptación no significa conformarse ni rendirse, sino aceptar tus vivencias y reconocerlas lo mejor que puedas

como tu realidad del momento presente. Si lo prefieres, puedes utilizar una palabra diferente, como *reconocer* o *permitir*.

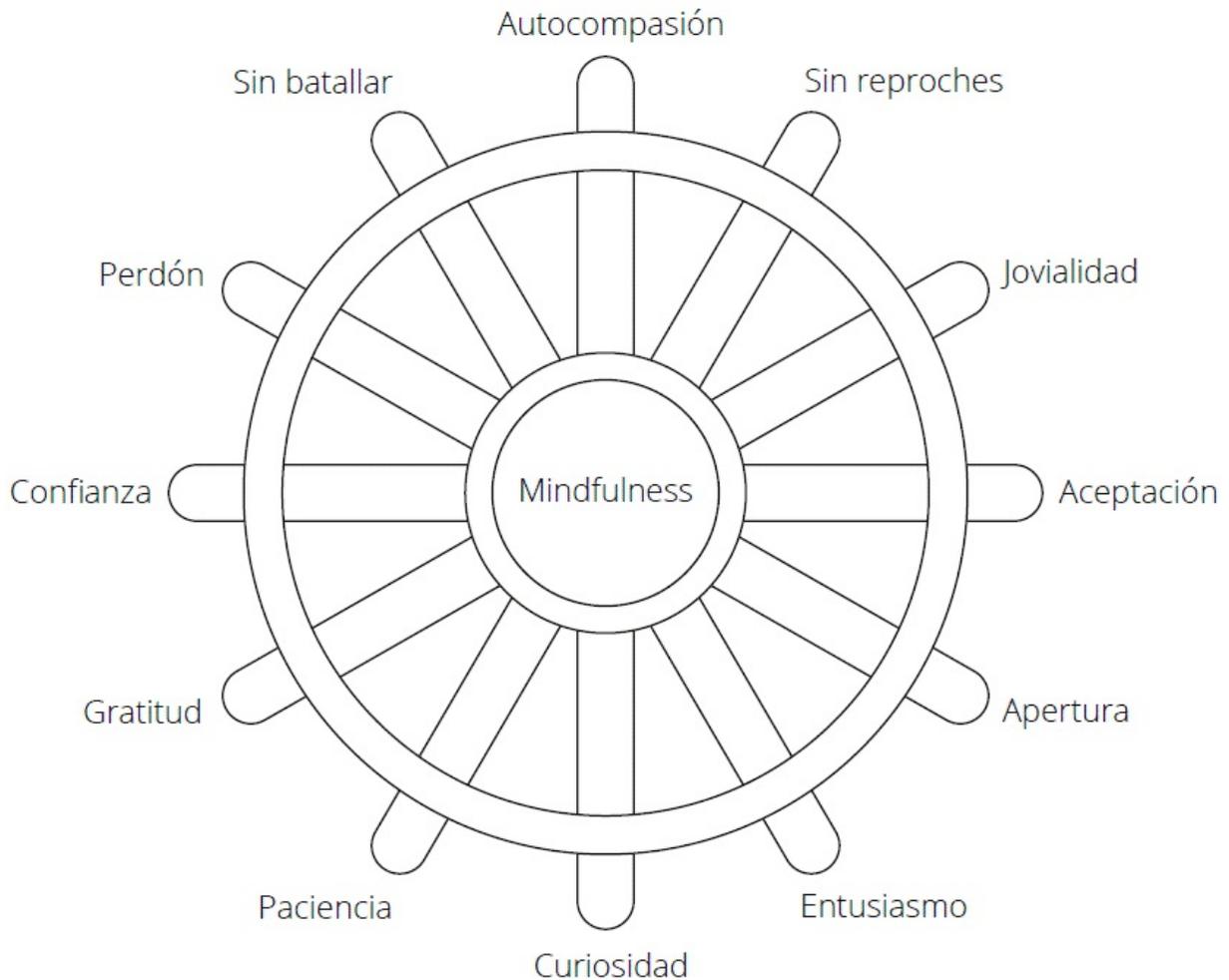


FIGURA 3-1: El timón de las actitudes conscientes. Estas actitudes se alimentan y solapan entre sí para que lleves una vida más coherente



EL PRÍNCIPE ENVENENADO

Un día, un príncipe estaba cazando cuando una flecha envenenada le alcanzó el corazón. Nadie sabía de dónde había salido. Sus médicos llegaron de inmediato, pero, antes de que le administraran la medicina, el príncipe dijo: “¡Decidme qué tipo de veneno hay en esta flecha!”. Una vez identificado el veneno, los médicos le administraron la medicina. Entonces, el príncipe preguntó: “¿De qué está hecha la flecha?”. Cuando se le dijeron, el príncipe quiso saber quién había fabricado la flecha. Mientras tanto, el veneno se fue extendiendo por el cuerpo. El príncipe comenzó a debilitarse, pero quiso saber quién le había disparado y pidió que dieran con el agresor. Después, ordenó que llamaran a su consejero espiritual, por si podía averiguar por qué le habían disparado. Finalmente, el príncipe falleció con la flecha clavada en el corazón.

En esta historia, tú eres el príncipe, que intenta evitar el dolor o el sufrimiento. Los médicos son tu aceptación. La eventual muerte del príncipe representa la evasión a largo plazo, que causa malestar tanto emocional como mentalmente.

Si estás enfadado o dolido, la reacción natural es intentar sentirte mejor de inmediato. Esta táctica de evasión quizá funcione a corto plazo, pero a la larga consigues lo contrario, pues te sientes más tenso y dolido por rechazarlo.

Cuando te preparas para meditar, a veces puedes notar que tu mente está llena de pensamientos que no hacen más que distraerte de la meditación. Si no los aceptas y dejas que la vivencia sea tal como es, acabarás frustrado, enfadado y estresado. Intentarás concentrarte, pero no lo conseguirás.

Juzgar es algo que aprendemos a hacer, no es algo innato o natural. Te juzgas a ti mismo o tu comportamiento como bueno o malo, correcto o incorrecto. Si juzgas, no aceptas ni estás abierto. Los sentimientos difíciles se te quedan adheridos a la piel cuando no haces más que combatirlos o evitarlos. Los sentimientos están para sentirlos, no para evitarlos; si los aceptas, acabarán yéndose. El mindfulness te anima a que los acojas, aceptes y explores.



CONSEJO

Si te resulta imposible aceptar tu vivencia, aléjate poco a poco. Por ejemplo, si sufres dolor, intenta sentir las sensaciones y centra en ellas tu atención. Sé todo lo valiente que puedas a la hora de dar estos pasitos. Incluso la más mínima aceptación quizá desencadene una serie de eventos que pueden llegar a transformarte. La aceptación puede tener un efecto positivo multiplicador.



RECUERDA

Aceptar lo que estás viviendo ahora mismo es el punto de inicio de la transformación.

Este ejercicio te ayudará a aceptar una situación, circunstancia o sensación que no puedes cambiar. Prueba a seguir estos pasos:

1. **Escribe los pensamientos, sentimientos o sensaciones que te resultan inaceptables en la primera columna de la ficha 3-9.** En la segunda, anota tu nivel de aceptación.
2. **Con delicadeza, repite qué es lo que no aceptas.** Por ejemplo, si estás enfadado, di: “Ahora mismo, estoy enfadado; estoy enfadado”. Así, comenzarás a reconocer el sentimiento.
3. **Observa qué parte del cuerpo tienes tensa e imagínate que llevas la respiración hacia ella.** Mientras inhalas y exhalas, di palabras que te puedan ayudar a aceptar esa situación. Por ejemplo: “El sentimiento del X ya está aquí. Voy a sentir el X con calma. No pasa nada porque sienta X, poco a poco”. Sustituye X por lo que estás sintiendo. Siente aquello que estás evitando poco a poco, con calma. Si el sentimiento te supera, como la ira o la depresión, consulta los capítulos 11 y 12; en ellos encontrarás información sobre cómo enfrentarte a emociones negativas fuertes.
4. **Sé realmente curioso sobre lo que estás viviendo.** Pregúntate: “¿De dónde viene este sentimiento? ¿Dónde lo siento? ¿Qué tiene de interesante? ¿Cómo cambia a medida que respiro?”. Completa la tercera columna.
5. **Ahora plantéate cuánto aceptas o reconoces tus pensamientos, sentimientos o sensaciones actuales en una escala del 1 al 10.** Pregúntate qué debes hacer para aumentar la aceptación en un punto y luego hazlo. Escribe tu nivel de aceptación de la situación en la cuarta columna de la ficha 3-9.
6. **Observa qué efecto tiene el ejercicio en tu nivel de aceptación de las emociones difíciles cada día.**

FICHA 3-9 Aceptación de las vivencias

Pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales antes del ejercicio.	Sinceramente, ¿cuál es tu nivel de aceptación de la vivencia? (1= no la aceptas, 10 = la aceptas por completo).	Pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales después del ejercicio.	Sinceramente, ¿cuál es tu nivel de aceptación de la vivencia? (1= no la aceptas, 10 = la aceptas por completo).

MEDITACIÓN DEL LAGO

La pista 5 del audio es la meditación del lago, que te puede ayudar a fomentar la aceptación.

Esta meditación se suele practicar tumbado en la cama o en el suelo, pero puedes realizarla en cualquier posición que te resulte cómoda. Cierra los ojos.

Imagina un hermoso lago y visualízalo lo mejor que puedas, fijándote en sus colores y en todo lo que lo rodea. Observa cómo el lago cambia de forma, pero, en cierto modo, es siempre el mismo. Algunos días, el lago está en calma y en él se reflejan a la perfección las nubes, los pájaros, los árboles y el sol durante el día, y la luna y las estrellas por la noche. Otros días, la superficie del lago puede estar agitada, por lo que los reflejos no serán tan nítidos. Entonces, cuando el sol se refleja en la superficie, puedes observar un baile de brillantes sobre ella.

Según cambian las estaciones, el lago también lo hace. En invierno, la superficie del lago se puede congelar, aunque por debajo el agua sigue ahí; así es el lago.

Permítete fundirte con el lago y ser un solo ente. Tus vivencias cambian, igual que el lago; a veces tu mente está tranquila y reflexiva, mientras que en otras ocasiones está más agitada e inestable.

Tal vez, los días que tu mente esté más agitada en la superficie, puedes acordarte del lago y bucear hacia aguas más mansas y profundas.

Cómo cultivar la paciencia

Nadie garantiza que la meditación aporte alegría y paz cada vez que se practica. Al igual que montar en bici o aprender a conducir, es una habilidad que requiere práctica. La paciencia es una actitud que te puede ayudar con la conciencia plena. Cultivarla puede ser difícil, en especial si vives en un mundo en el que todo está a tu alcance inmediatamente: comida rápida, comunicación continua, compras instantáneas y resultados inmediatos.



EJERCICIO

Pon en práctica estos trucos para cultivar la paciencia:

- Cuando te sientas impaciente, pregúntate: “¿Por qué me impaciento?”. Al preguntártelo y buscar posibles respuestas, tu estado mental pasa de impaciente a curioso, lo que no deja de ser mucho más consciente.
- Ir con prisas o hacer varias cosas a la vez puede hacer que te sientas impaciente. Una posibilidad es disminuir tu carga de trabajo, delegar tareas o decir no más a menudo cuando te pidan ayuda. Estar ocupado suele ser sinónimo de impaciente.
- Identifica los factores desencadenantes que hacen que te sientas impaciente y escribe una lista con ellos. Ahora piensa por qué estas situaciones hacen que te sientas así. ¿Cuál es la causa subyacente de ese sentimiento? Tal vez pienses: “Tengo que hacer más”, “Soy un vago”. Abandona esos pensamientos y siente cómo desaparece la impaciencia. ¿Quién dice que haya que estar ocupado todo el tiempo? Eso no es verdad.
- Durante un par de semanas, anota en un diario cuándo te sentiste impaciente, qué estabas haciendo y qué pensabas o sentías. ¿Puedes identificar algún patrón? Quizás observes que la impaciencia está más relacionada con tu estado mental que con cualquier otra circunstancia. Este tipo de intuiciones te pueden ayudar a reprimir la impaciencia.



EJERCICIO

Durante una semana, realiza una tarea para la que necesites tener paciencia y anota tus avances en la ficha 3-10. Sé creativo y escoge una tarea diferente cada día. Da igual lo

que escojas, pero observa sus efectos y si a medida que avanza la semana eres más paciente. Si no notas mejoría, continúa un par de semanas más.

FICHA 3-10 Ejercicios para la paciencia

Día	Ejercicio	¿Cómo me sentí al realizar el ejercicio?
Lunes	Volví a casa andando por un camino más largo y fijándome en los árboles.	Al principio frustrado, pero al final lo disfruté.
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

DÍAS VAGOS

Thich Nhat Hanh, un conocido maestro de conciencia plena, incluye “días vagos” en sus retiros, en los que te anima a no hacer nada. Si no quieres, no tienes que meditar, leer ni escribir en exceso, ni hacer nada agotador. Solo comer, dormir, dar un paseo si te apetece... ¡y ya está! Los días vagos pueden ser difíciles para quienes siempre andan de aquí para allá, pero la experiencia es de lo más relajante. Planifica un día vago en casa y observa qué ocurre.

Cómo conseguir no batallar

“No hacer nada produce calidad de ser, lo cual es muy importante. Así que no hacer nada es, en realidad, algo.”

THICH NHAT HANH

A esta actitud podrías denominarla ser vago, despreocupado o tranquilo. Todas ellas consisten en dejar de intentar conseguir algo en la práctica del mindfulness. Hoy día, muchas de las cosas que hacemos tienen un objetivo: hacer y conseguir y ser algo mejor.

Pero la atención plena es diferente; se trata más de ser en lugar de hacer, y de dejar que las cosas sean tal como son. Si al final de una meditación consciente te sientes más tenso o estresado, no pasa nada; así es como te ha ido el día. No te preocupes; estás aprendiendo a prescindir de la apremiante necesidad de obtener un determinado sentimiento o vivencia de la meditación. La conciencia plena es una actividad diferente en la que puedes sentarte y ver qué ocurre, y luego dejar que pase.



RECUERDA

La presencia plena no consiste en dejar de hacer cualquier actividad y vegetar, sino más bien en encontrar un equilibrio sano en tu vida entre hacer y conseguir, y dedicar tiempo a no hacer nada y estar presente con tus pensamientos, emociones, sensaciones y situaciones tal como son.

Cómo cultivar el entusiasmo

“En la mente del principiante hay muchas posibilidades; en la del experto, muy pocas.”

SUZUKI ROSHI

Verlo todo como si fuera la primera vez o con la mente de un principiante es un enfoque útil que te permitirá ver la vida de una forma diferente. El médico personal de su santidad el Dalái Lama dice: “Vacía tu bol del arroz de ayer”, lo que implica prescindir de tus percepciones, ideas y conceptos y permitirte ver la vida con nuevos ojos.

De niño, veías las cosas por primera vez, pero, al ir creciendo, se volvieron familiares y ya no eran tan emocionantes. Un arcoíris no hace que des saltos de alegría, lavar los platos no resulta divertido y ya no prestas atención a un avión que cruza el cielo. La atención plena te anima a revivir el milagro de estar vivo y ver las cosas con la mente de un principiante, con entusiasmo. El hecho de que estés vivo es un inmenso misterio en sí. Si eres consciente de ello, empezarás a vivir de esta apasionante manera, como si todo fuese un milagro.



EJERCICIO

1. **Siéntate o tumbate en una posición relajada y cómoda y cierra los ojos.**
2. **Siente la respiración y el contacto del cuerpo con la superficie en la que estás sentado o tumbado.**
Prepárate para ver las cosas como si fuese la primera vez cuando abras los ojos. Prepárate para sorprenderte al ver los colores que entran por los ojos.
3. **Cuando estés listo, abre los ojos poco a poco.** Observa los colores con una cierta sensación de asombro. Fíjate en la gama de colores, los matices y los tonos, las sombras o la luz clara.
4. **Continúa así mientras realizas tus actividades diarias y observa qué ocurre.**

Vivir con la mente de un principiante es divertido. No puedes vivir todos y cada uno de los momentos con admiración, pero si realizas los ejercicios de presencia plena de manera habitual, es probable que sientas lo especial que es estar vivo.



RECUERDA

La actitud de la mente del principiante no es fácil de desarrollar, pero resulta fundamental en la práctica de la conciencia plena.

Intenta completar la ficha 3-11 anotando algunas actividades diarias que realizas sin prestarles atención. Observa qué ocurre y qué descubres cuando las haces como si fuera la primera vez.

FICHA 3-11 Realizar actividades con la mente del principiante

Actividad que hago de forma habitual	Lo que observé cuando la realicé como si fuese la primera vez
Preparar un bocadillo.	Me di cuenta de que suelo comenzar a pensar en otras cosas. Disfruté del olor del queso y de la textura del pan. Nunca antes me había fijado. Incluso el bocadillo me supo mejor.

Cómo generar confianza

La confianza es fundamental en el mindfulness, ya que no puedes obtener resultados inmediatos. Necesitas dar un voto de confianza de entre unas semanas y varios meses al proceso antes de observar resultados. Sin esa confianza ciega, no te entregarás por completo al proceso y, por tanto, reducirás la posibilidad de disfrutar del viaje hacia una vida más consciente.

Cuando confíes en tu capacidad para ser consciente, desarrollarás paciencia, dedicación, voluntad y práctica habitual. Es probable que estos atributos te den resultados positivos y

tu confianza aumentará.



RECUERDA

La confianza es el pilar en el que te apoyas para seguir meditando cuando tienes la sensación de que esto no es para ti. Si te frustras al meditar, necesitas confiar en que se trata de un sentimiento más que observar como parte del proceso.

Donde depositas tu confianza, pones toda tu fuerza y, por tanto, toda tu disposición. Muchas religiones hablan de la importancia de la fe. Si no puedes dejar de lado tu mente crítica pero tienes fe en un enfoque en concreto, aunque solo sea durante unas semanas, ya estás dejando tiempo y energía para que el proceso haga su trabajo. El escepticismo es sano, pero una falta total de confianza evita que intentes practicar la presencia plena desde el principio. Encuentra un equilibrio entre tu escepticismo y la confianza y observa qué ocurre.



EJERCICIO

Estos son algunos consejos para potenciar la confianza:

- Decide durante cuánto tiempo vas a practicar la conciencia plena cada día y sé fiel a esta decisión. Si lo dejas cuando te apetece, no funciona; debes trabajar los sentimientos durante la práctica del mindfulness.
- Investiga sobre los beneficios de la atención plena para ver cómo otros se han beneficiado de ella y puedas confiar en el proceso.
- Medita con alguien que tenga más experiencia que tú. Estar cerca de un experto puede tener un efecto positivo, pues verás cómo puede cambiarte según profundizas en tu compromiso con la presencia plena.
- Pregúntate: “¿Qué tiene que cambiar para que pueda confiar en el mindfulness durante las próximas semanas o meses?”. Anota tus respuestas en un papel y plantéate el poner en práctica algunos de dichos cambios.

Cómo ser curioso

“La curiosidad es uno de los grandes secretos de la felicidad.”

BRYANT MCGILL

La curiosidad es el centro del proceso de aprendizaje; si sientes curiosidad por algo, querrás saber más al respecto. Cuando tienes curiosidad, haces muchas preguntas,

escuchas con atención y disfrutas al aprender.

Puedes llevar la curiosidad a tu práctica de atención plena. Pregúntate: “¿De dónde vienen los pensamientos?” o “¿Qué ocurre si me acerco a mi frustración y llevo la respiración hacia ella?”.

Si vives tu vida diaria con curiosidad, notarás que la conciencia plena surge de forma espontánea. Estarás prestando atención, observando lo que ocurre y te resultará más fácil estar en el momento presente.



EJERCICIO

Para cultivar una disposición natural de curiosidad, plantéate preguntas. En la ficha 3-12 encontrarás algunas. A medida que practiques la presencia plena, ve anotando tus propias preguntas.

FICHA 3-12 Preguntas para estimular la curiosidad

Preguntas para realizarme la siguiente vez que practique conciencia plena	¿Qué he descubierto?
¿Qué ocurre si medito todos los días veinte minutos durante cuatro semanas, tanto si me apetece como si no?	
¿Qué ocurre si me esfuerzo más por meditar? ¿Qué ocurre si me esfuerzo menos?	
¿Qué ocurre si me quedo sentado o tumbado inmóvil, aunque sienta una necesidad imperiosa de moverme?	
¿En qué lugar del cuerpo siento las emociones positivas? ¿Y las negativas? ¿Qué forma y color tienen las emociones, si es que los tienen?	
¿Qué ocurre si sonrío mientras medito?	
Mis propias preguntas	

Plantéate preguntas sobre lo que piensas y sientes, con una cierta curiosidad. Te ayudará a comprenderte mejor, incluidos tus pensamientos y sentimientos. Mantener una postura curiosa también te ayuda a comprender a los demás, pues todos los seres humanos se parecen.

Cómo mantenerse alegre

“La atención plena también consiste en jugar; es algo demasiado serio como para tomárselo en serio.”

JON KABAT-ZINN

Una mentalidad muy buena hacia la conciencia plena y la vida en general es la alegría y la jovialidad. Si la meditación no te sale bien a la primera, que no cunda el pánico; considérala un experimento que puedes volver a probar más adelante. Acércate a la presencia plena como lo harías con un nuevo juego o como si probaras algo nuevo para divertirte; así, la aceptarás salga como salga, sin ideas preconcebidas sobre cómo debería ser.



EJERCICIO

La siguiente vez que tengas que hacer algo aburrido, observa durante cuánto tiempo puedes sentir la respiración. Cada vez que tu mente divague, sonríe, e incluso ríete, aunque sea una risa falsa; luego, vuelve a intentarlo.

La actitud jovial no se limita al mindfulness. Si te aburres en el trabajo, pregúntate qué podrías hacer para que resultase más interesante. ¿Ofrecerte a preparar un café para todo el equipo? ¿Escuchar música alegre con auriculares? ¿Planificar una comida con tus compañeros y echaros unas risas en un restaurante cercano? Las posibilidades son infinitas.

Muchos estudios demuestran los beneficios que aportan la diversión y el juego al cerebro: te frustras menos y eres más creativo y capaz de encontrar soluciones a los problemas.

Intenta completar la ficha 3-13 y observa qué efecto tiene.

FICHA 3-13 Practicar la jovialidad

Momento del día	Actividad	¿Qué hice para estar más alegre?	¿Cómo me sentí después?	Lo que opino sobre la experiencia
Mañana				
Media mañana				
Primera hora de la tarde				
Media tarde				

Última hora de la tarde				
-------------------------	--	--	--	--

Si este ejercicio te resulta difícil, comienza con una actividad al día. O haz una acción al día por diversión, como ver un episodio de una serie o hacerle cosquillas a un extraño... Bueno, vale, ¡eso quizá sea pedir demasiado!

Cómo desarrollar la autocompasión

¿Sueles ser muy amable o comprensivo contigo mismo? ¿Te das un capricho de vez en cuando? Si has tenido mucho trabajo y cometes un error, ¿te lo tomas a la ligera o te autoflagelas?

Si, como muchas personas, eres duro contigo mismo y esperas mucho de ti, es muy importante que cultives la actitud de la autocompasión.

Un enfoque consiste en ser consciente de los pensamientos autocríticos, así como de las sensaciones físicas y de las emociones que los acompañan. Después, distánciate de los pensamientos y deja que pasen, sin creer que sean verdad o mentira; solo son opiniones (en el capítulo 5 veremos cómo distanciarse de ellas).



CONSEJO

A veces, ver las cosas en un contexto más amplio y tratarte con amabilidad puede ser de gran ayuda. Por ejemplo, si en el restaurante no te pusieron la bebida que habías pedido y eso te disgustó, piensa en por qué te sentiste así. Quizás habías tenido un día difícil en el trabajo o no habías comido en todo el día y estabas cansado. La ficha 3-14 te ayudará a desarrollar la autocompasión.

FICHA 3-14 Desarrollar la autocompasión

Situación, hecho o actividad	Pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales	¿Mi reacción fue normal?	¿Cómo puedo mostrar autocompasión en este instante?
Recibí una valoración negativa de mi jefe.	Pens.: "No soy bueno". Sent.: disgustado.	La mayoría se estresa si recibe una mala valoración. Al fin y al cabo, no tengo que ser perfecto; nadie lo es.	Es normal que me disguste. Esta tarde me voy a dar un baño caliente y llamaré a mi amigo por teléfono. No se acaba el mundo.

Si te ha costado mucho completar esta ficha, basta con que seas consciente de cualquier pensamiento autocrítico o duro que tengas hacia ti y te fijas en su efecto. Al ser consciente de ellos y dejar que pasen, estarás haciendo mucho.



CONSEJO

Muchos estudios han demostrado que mantener una postura de comprensión hacia ti mismo y hacia los demás es una de las actitudes más sanas que puedes desarrollar. En el capítulo 5 puedes practicar la meditación de la bondad amorosa.

Cómo ser agradecido

Si eres agradecido, eres consciente de lo que tienes y no de lo que no tienes. La atención plena es el punto de partida hacia el agradecimiento; sin ella, no puedes ser consciente de todo lo que te va bien. Una persona agradecida es una persona consciente. Ser consciente con agradecimiento te da la sensación de estar aún más vivo. Como dijo Thornton Wilder: “Solo podemos decir que estamos vivos en aquellos momentos en los que nuestros corazones son conscientes de nuestros tesoros”.

Con la práctica, desarrollarás el agradecimiento igual que cualquier otra destreza, como cocinar o aprender a tocar un instrumento. Cuanto más practiques, más fácil te resultará sentir agradecimiento, cuanto más agradecido seas por todo lo que tienes en tu vida, más razones encontrarás por las que sentirte agradecido. Comenzarás a observar más y, por tanto, reforzarás tu conciencia.

Si te sientes frustrado o triste, intenta potenciar el agradecimiento; con él, los días más difíciles se iluminan con esperanza y alegría.



RECUERDA

En la ciencia de la psicología positiva, el agradecimiento es una de las principales actitudes positivas que debes cultivar. Estudios recientes demuestran que el agradecimiento mantiene una relación muy estrecha con el bienestar. Si practicas el

agradecimiento, a la larga puedes llegar a cambiar la programación de tu mente. Te centras de manera automática en las cosas que te van bien y entras en un bucle de valoración positiva.

A continuación te enseñamos un ejercicio sencillo de conciencia plena para comenzar a trabajar el agradecimiento.

Piensa en algo por lo que no te sientas muy agradecido. Tal vez estés resentido o no te guste tu trabajo, no aceptes una relación o tener que coger el coche a diario para llegar al trabajo.

Ahora piensa en todas las cosas que ese mismo hecho tiene de bueno. Date un par de minutos e intenta que se te ocurran todas las cosas posibles. Por ejemplo, si cada día tienes que desplazarte en coche para llegar al trabajo, puedes estar agradecido porque puedes permitirte un coche, tienes un trabajo al que acudir, sabes conducir o dispones de tiempo para estar contigo escuchando la radio. Piensa en todos los aspectos positivos que puedas; intenta enumerar al menos diez cosas por las que te sientas agradecido.



EJERCICIO

En la ficha 3-15 anota tres cosas por las que te sientas agradecido. Pueden ser cualquier cosa: “Hace sol”, “Tengo un techo sobre mi cabeza” u “Hoy he quedado con un amigo”.

Comprométete a hacer esto a diario durante una semana y puede que te descubras sintiéndote agradecido por un montón de cosas de lo más variopinto.

FICHA 3-15 Mi diario de agradecimiento

Día	¿Por qué me siento agradecido?
Lunes	1. 2. 3.
Martes	1. 2. 3.
Miércoles	1. 2. 3.

Jueves	1. 2. 3.
Viernes	1. 2. 3.
Sábado	1. 2. 3.
Domingo	1. 2. 3.



CONSEJO

Cómprate un diario y guárdalo junto a la cama. Cada noche, antes de dormir, anota algunas ideas por las que te sientas agradecido. Quizá descubras que incluso duermes mejor y que te despiertas más positivo y descansado.

Cómo olvidar gracias a la actitud del perdón

“La verdad es que, hasta que no olvides, hasta que no te perdones, hasta que no perdones la situación, hasta que no te des cuenta de que la situación ha terminado, no podrás continuar.”

STEVE MARABOLI

Perdonar a los demás o a ti mismo es difícil. Estar enfadado o disgustado con alguien durante mucho tiempo no es bueno para ti. Parafraseando a Nelson Mandela, es como beber veneno y esperar que la otra persona sufra las consecuencias. Si encierras el enfado en ti, acabarás resentido, y podrás terminar deprimido.



RECUERDA

Perdonar a alguien no implica que lo que esa persona hizo esté bien. Estás perdonando a esa persona, no la acción. Tú te beneficias más del perdón que el otro. Aprendes a dejar que se vayan las emociones negativas y corrosivas que llevas encima; en su lugar, te das permiso para soltar lastre de todo ese bagaje negativo, para vivir de forma más juiciosa y armoniosa.

Intenta lo siguiente para cultivar el perdón:

- Entiende que, al no perdonar a la otra persona, ella no sufre.
- Ten compasión de ti. Si llevas rumiando un problema durante mucho tiempo, tal vez haya llegado el momento de olvidarlo. No te mereces todo ese sufrimiento.
- Quizás estés reviviendo en tu mente la sensación de dolor a través de una historia (“Mi jefe sabía que me merecía ese ascenso; ¿por qué ascendieron a mi compañero?”). Intenta olvidarte de la historia o verla desde la perspectiva de otra persona. Puede que algo cambie y eso te ayude a perdonar.

Completa la ficha 3-16 para fomentar el perdón. Prueba a comentar las preguntas con un amigo cercano que quizá tenga otro punto de vista.

FICHA 3-16 Fomentar el perdón

¿A quién quiero perdonar?

¿Qué ventajas ha comportado esta situación? (Intenta verla desde una perspectiva diferente, al menos durante un rato.)

¿Cómo creo que me sentiré si consigo perdonar?

Si alguien te ha hecho daño, prueba la meditación del perdón (a continuación). Deséale lo mejor a esa persona, como si fuera un amigo. ¿Qué efecto tiene esto en ti?



EJERCICIO

Practica esta meditación si estás listo para perdonar a alguien. Si no quieres perdonarle, ignora este ejercicio y vuelve a él cuando estés preparado.

1. **Siéntate en una posición cómoda y relajada.** Cierra los ojos, si te apetece, y respira de forma natural. Imagínate que el aire va directo al corazón.
2. **Piensa en la persona a la que quieres perdonar.** Recuerda lo que hizo para hacerte daño. Si es posible, siente de nuevo el dolor que sufriste. Observa cualquier otro sentimiento que tengas por esa persona, como enfado, frustración o decepción.

3. **Piensa que ahora esa persona no siente esos sentimientos, solo los sientes tú.** Tú cargas con esos sentimientos; aferrarte a ellos no te ayuda ni afecta en lo más mínimo a la otra persona. Reflexiona sobre ello.
4. **Observa la situación desde la perspectiva de la otra persona.** ¿De qué humor suele estar? ¿Cómo es su fuerza de voluntad? ¿Qué carácter tiene? Comprende que sus acciones dependen de su educación y de sus circunstancias.
5. **Por último, ten compasión de ti.** Comprende que el proceso del perdón lleva tiempo, pero te acerca a una vida más feliz y tranquila.

Cómo abordar actitudes inadecuadas

Cuando aprendiste a ir en bici, probablemente no lo conseguiste a la primera. Cuando un bebé aprende a caminar, no se pone de pie de repente y comienza a andar; se cae muchas veces, pero sigue intentándolo hasta que lo consigue.

Para practicar la atención plena, necesitas prescindir de cualquier actitud de perfeccionismo o impaciencia que puedas tener. Si practicar la meditación consciente te supone una lucha, si te quedas dormido o tu mente divaga, no te enfades ni te frustres. La meditación es una práctica que se cultiva a lo largo del tiempo. Ten compasión de ti (consulta el apartado anterior “Cómo desarrollar la autocompasión”).

No tienes que esperar hasta que tu vida sea perfecta al cien por cien para comenzar a practicar la presencia plena.

Estas cosas suelen pasar en la meditación y la gente cree que lo ha hecho mal. ¿Te sientes identificado con alguna de ellas? Si te das cuenta de que eres un perfeccionista y lo asumes, tu práctica puede llegar a ser muy diferente.

- **“No me pude concentrar. Mi mente no paraba quieta. Me salió fatal.”** Nadie es capaz de concentrarse de forma continua; antes o después, la mente se pierde entre pensamientos, sueños, ideas o problemas. Lo natural es que la mente divague. La falta de concentración es un componente fundamental de la meditación. En el capítulo 2 tratamos más a fondo el tema de la concentración en la meditación.
- **“Me resultaba imposible quedarme quieto.”** El cuerpo está diseñado para moverse; no obstante, a través de la práctica, irás aprendiendo a permanecer quieto durante más tiempo. Si estar sentado no es lo tuyo, recuerda que puedes practicar mientras te mueves. Prueba ejercicios que integran la conciencia plena, como el yoga o el taichí, o cualquier otra acción que escojas y realízala de forma consciente y meditativa. En el capítulo 5 encontrarás más información sobre el movimiento consciente.
- **“Me aburrí/cansé/sentí frustrado/enfadado/molesto/celoso/nervioso/vacío.”** Durante la meditación, sentirás emociones muy variadas, igual que en la vida diaria. La diferencia está en que, en lugar de reaccionar ante ellas de manera automática, tal vez las emociones se aplaquen un poco; mientras, solo necesitas ser consciente de ellas. Si puedes, ¡disfruta del espectáculo!
- **“Tuve una experiencia negativa.”** La meditación puede ser una experiencia tanto agradable como desagradable. Puedes sentir una tristeza profunda, como si desaparecieras, como si los brazos flotasen.

Quizás estés liberando emociones de tu mente inconsciente y pasen a tu conciencia; es algo intrínseco de la meditación consciente. Si puedes, deja que el proceso siga su curso.



CONSEJO

Intenta no valorar las meditaciones como buenas o malas; en su lugar, considéralas oportunidades para aprender algo nuevo sobre ti.



RECUERDA

Si crees que te preocupas o asustas demasiado y estos sentimientos están ahí constantemente, tal vez necesites la ayuda de un profesional, así que ponte en contacto con tu médico o terapeuta.

Intenta completar la ficha 3-17 y reflexiona sobre este tema.

FICHA 3-17 Examinar actitudes inadecuadas

Mi actitud actual frente al mindfulness, Alternativas que me pueden ayudar a practicar la meditación. que considero inadecuada.

La meditación me tiene que salir perfecta.

Nadie es perfecto. Lo intentaré lo mejor que pueda y veré qué ocurre; sea lo que sea, será una oportunidad para aprender.

Capítulo 4

Una mentalidad consciente

EN ESTE CAPÍTULO

Descubre la diferencia entre el modo Hacer y el modo Ser

Aprende maneras para sintonizar con el modo Ser

Disfruta de las ventajas de encontrar un equilibrio entre ambos modos

“¿Qué es esta vida si, llenos de preocupaciones, no tenemos tiempo para detenernos y mirar?”

WILLIAM HENRY DAVIES

En todo el mundo, la gente siempre está ocupada haciendo cosas: comprar, vender, lavar, comer, caminar, conducir, hablar, escribir... Si estás en constante movimiento, ya sea a nivel físico o mental, quizá te cueste *ser*, tomarte tu tiempo para dejar las actividades a un lado y descansar en tu propio yo interior. En este capítulo te enseñamos una manera de conectar con tu yo en un estado que no es frenético ni vertiginoso. Y eso es *ser*. Todos podemos acceder a este modo, y en este capítulo te explicamos cómo hacerlo.

Además, la ciencia lo apoya; las investigaciones realizadas por algunos de los principales neurocientíficos, como el catedrático Mark Williams y sus compañeros de la Universidad de Oxford, descubrieron dos modos específicos en los que la mente puede estar: el modo Hacer y el modo Ser. En este capítulo conocerás las ventajas y desventajas de cada uno, cómo pasar de uno a otro y por qué necesitas estar más en el modo Ser.

Ser o no ser: los dos modos de la mente

Si eres una persona ocupada, estar en el modo Hacer durante casi el cien por cien del tiempo es muy sencillo. El modo Hacer suele resultar muy útil para tener un día constructivo, cuando tienes que acordarte de lavarte los dientes, pagar una factura, mandar un regalo por correo, llamar a tu hermana, organizar una reunión y sacar al

perro. El modo multitarea puede ser muy útil, pero si estás en modo Hacer demasiado tiempo, acabas viviendo en piloto automático.

Para pasar de un modo a otro, necesitas reconocer las características de ambos. Cuando sabes que estás en modo Hacer, puedes decidir si permanecer en él un rato o si cambiar, poco a poco, al modo Ser.



RECUERDA

No hay nada inherentemente malo en el modo Hacer ni nada bueno en el modo Ser; solo son modos diferentes que resultan útiles en diferentes situaciones.

El modo Hacer

Las características principales del modo Hacer son:

- **Tu atención está en el pasado o en el futuro.** Cuando estás en el modo Hacer, piensas en cómo deberían ser las cosas en el futuro, o lamentas o piensas cómo salieron las cosas en el pasado.
- **Te esfuerzas por arreglar las cosas.** El modo Hacer establece objetivos, así que siempre intentas solucionar problemas y mejorar las cosas, sin aceptarlas tal y como son en este momento.
- **Actúas y piensas de forma automática.** Tus pensamientos y acciones derivan de los hábitos, no de una elección consciente. No estás en modo reflexivo.
- **Evitas los pensamientos, sentimientos o situaciones difíciles.** El modo Hacer también se caracteriza por un estado de *evasión*. Intentas evitar las dificultades en lugar de asumir la realidad.
- **Creas que los pensamientos son algo real.** Por ejemplo, si piensas “La comida de los domingos siempre me sale mal” creerás que es un hecho. En realidad, quizá sean muchos los que admiren lo que preparas para la comida del domingo, pero no eres capaz de verlo porque te mantienes en un estado irreflexivo.



EJERCICIO

¡Hora de ponerse a pensar! Responde a las preguntas de la ficha 4-1 con toda la honestidad de la que seas capaz y te harás una idea de con cuánta frecuencia estás en modo Hacer.

FICHA 4-1 Con qué frecuencia estoy en modo Hacer

Pregunta

Sí / No /
Quizá

¿Me cuesta concentrarme en lo que está ocurriendo ahora?	
¿Tiendo a viajar a mi destino sin fijarme en lo que ocurre a lo largo del camino?	
¿Siento que voy en piloto automático?	
¿Me precipito con las cosas sin prestar atención a lo que estoy haciendo?	
¿Me concentro tanto en un objetivo que no me fijo en lo que estoy haciendo ahora mismo para conseguirlo?	
¿Pienso mucho en el futuro y en el pasado y menos en el presente?	
¿Me estreso y frustro con facilidad?	

Si has respondido Sí o Quizás a cuatro o más preguntas, tal vez estés demasiado en modo Hacer.

Aunque el modo Hacer es útil para los seres humanos (como al atarte los cordones de los zapatos o lavarte los dientes en piloto automático), tiene sus inconvenientes. Puedes vivir tu vida entera en modo Hacer sin ser consciente de lo que ocurre a tu alrededor. Te perderás el mirlo que se apoya en la rama del árbol junto a la ventana de la oficina, la suerte que tienes de acceder a agua potable, la sensación del viento que juega con tu cabello mientras caminas por la calle.



RECUERDA

Si te encuentras atrapado en un bucle infinito del modo Hacer, no te desanimes. Es frecuente; lo bueno es que el mindfulness te puede ayudar a salir de él.

El modo Ser

El modo Ser es un estado mental inspirador y de gran ayuda al que siempre puedes recurrir, incluso en plena vorágine. Quizá te encuentres en una situación muy estresante en el trabajo, pero seas consciente de tu estado físico, emocional y psicológico; este es el modo Ser.

Veamos seis de las principales cualidades del modo Ser:

- **Estás conectado con el momento presente.** Cuando estás en el modo Ser, eres consciente del aquí y el ahora. No piensas en el pasado ni en el futuro. Vives el momento lo mejor que puedes.

- **Consigues no batallar.** No te fijas tanto en los objetivos, ni deseas con tanto ahínco que la situación cambie. Aceptas las cosas antes de ponerte a cambiar nada. El modo Ser no implica resignarse ante una situación que no es ideal, sino que significa aceptar las cosas tal y como son en el momento. Si estás perdido, la única manera de llegar a ninguna parte es sabiendo por dónde empezar. El modo Ser consiste en saber dónde estás.
- **Estás dispuesto a asumir las dificultades en vez de evitarlas.** Estás dispuesto a abrirte a sensaciones o emociones dolorosas y desagradables sin huir de ellas. Comprendes que evitar una emoción solo sirve para encerrarla aún más dentro de ti (lee el apartado “Afronta las emociones con el modo Ser”, en la que hablamos sobre cómo abordar las emociones dolorosas).
- **Ves los pensamientos como ideas, no como hechos.** Gracias a la atención plena, eres consciente de tus pensamientos, pero no los consideras una verdad absoluta. Solo porque pienses “Soy un inútil” o “No valgo para nada” no significa que sea verdad: es una idea. Sabes que los pensamientos son sonidos e imágenes de la mente, no una realidad. El modo Ser consiste en ser consciente de los pensamientos y en la capacidad de decidir si te resultan útiles o no.
- **Vives la vida a través de los sentidos.** Vives de una manera más sensorial y directa. Si algo te molesta, sientes la sensación física en el cuerpo, traducida quizás en una rigidez en los músculos del pecho o en el estómago. Tienes mayor capacidad para escuchar a las personas cuando te hablan. Eres consciente de los diferentes elementos que hay en una sala cuando entras en ella.
- **Actúas de forma consciente en lugar de automática.** Eres consciente y prestas atención a lo que vives de manera intencional y consciente en lugar de estar en piloto automático. Te das cuenta de lo que vives en cada momento.



EJERCICIO

En la ficha 4-2, escribe lo que observas cuando realizas actividades rutinarias en el modo Ser. Para ello, sigue las cualidades principales del modo Ser que se describen en la lista anterior. Haz lo que puedas y observa qué ocurre.

FICHA 4-2 Probar el modo Ser

Actividad rutinaria	Pensamientos invasivos	Cómo me sentí emocionalmente	Sensaciones conscientes	¿Fue distinto a lo habitual?
Ducharme.	Un montón de ideas sobre la reunión que tuve hoy.	Al principio nervioso, pero luego me relajé.	El calor de la ducha, la suavidad del jabón en la piel, el fresco aroma del champú.	Empecé con prisas pero conseguí calmarme y disfrutar.

Aceptación: la clave para el desarrollo personal



CULTURA
GENERAL

“La aceptación no es la sumisión; es el reconocimiento de los hechos de una situación para luego decidir qué vas a hacer al respecto.”

KATHLEEN CASEY THEISEN

Aceptar una situación o una emoción solo para que desaparezca no funciona. Un punto importante: si estás triste y lo reconoces, confiando en secreto en que la tristeza se vaya, no habrás aceptado la tristeza por completo. En su lugar, acepta la emoción de manera incondicional, de corazón. Las emociones pueden ser verdaderos maestros; escúchalas con cariño y observa si tienen algo que decirte. En el capítulo 3 analizamos más a fondo la aceptación.

Equilibrio entre el modo Hacer y el modo Ser

En la vida diaria, a veces tenemos que estar en modo Hacer y a veces, en modo Ser, tal y como se muestra en la figura 4-1. La presencia plena te ayuda a ser más consciente de lo que puede ser más beneficioso para ti en cada situación y a aplicar el modo mental apropiado. Si estás habituado a utilizar siempre el modo Hacer, necesitarás practicar un poco para incorporar el modo Ser a tu vida.

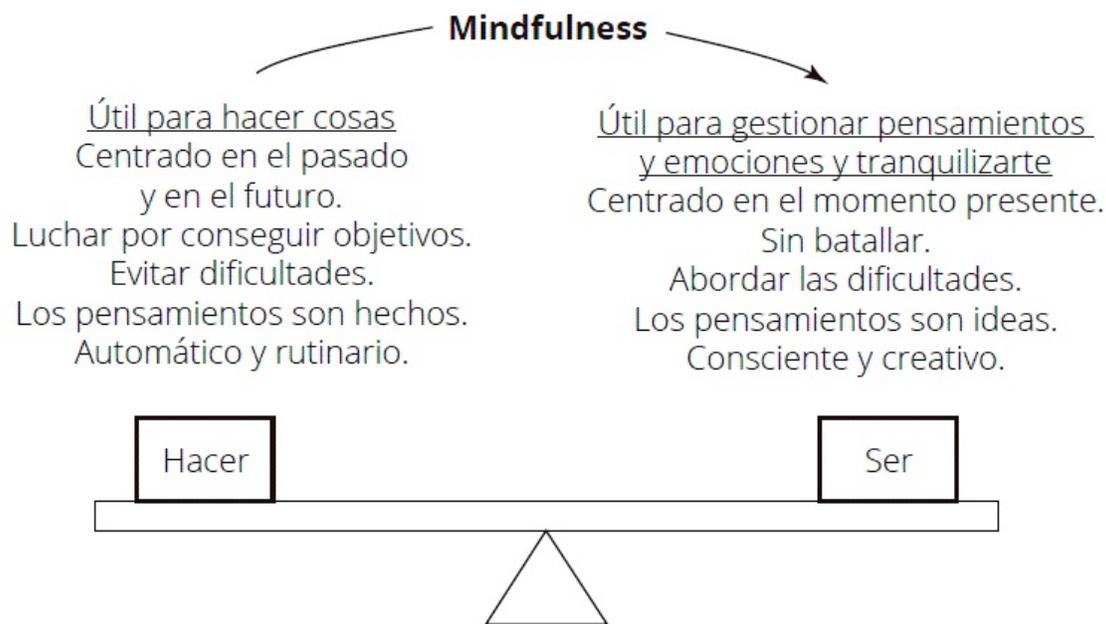


FIGURA 4-1: Equilibrio entre el modo Hacer y el modo Ser



CONSEJO

Una forma fácil para cambiar de modo mental es llevar la atención a los... ¡pies! Aunque parece sencillo, ser consciente del contacto de los pies con el suelo, tanto si estás sentado como caminando, es un paso (nunca mejor dicho) importante para estar en el modo Ser y el momento presente.

Disfruta del modo Ser en la vida diaria

La sensación de ser, de presencia, es el modo mental natural. Los niños suelen estar en modo Ser, viviendo el momento presente sin preocuparse por conseguir objetivos a largo plazo ni por el pasado. Para disfrutar del modo Ser, prescinde de tu tendencia habitual para hacer cosas constantemente.

Aquí te damos algunos consejos para ayudarte a entrar en el modo Ser:

- Cuando estés haciendo cola, en lugar de matar el tiempo, dedícate a ser consciente. Observa los colores y los sonidos que te rodean. ¿Eres capaz de mantener la conciencia en el contacto de los pies con el suelo durante

10 respiraciones completas?

- Cuando te detengas ante un semáforo en rojo, puedes elegir. Puedes frustrarte e impacientarte ¡o practicar la meditación del semáforo! Cierra los ojos y delítate con tres respiraciones conscientes. ¡Muy reconfortante! (en el capítulo 5 hablamos más sobre la respiración consciente).
- La próxima vez que suene el teléfono, déjalo sonar tres veces. Utiliza ese tiempo para respirar y sonreír. Las empresas saben que la sonrisa se puede oír a través del teléfono y les piden a sus teleoperadores que sonrían cuando llaman. Serás más paciente y alegre cuando hables.
- Cambia de rutina. Si normalmente vas en coche al trabajo, prueba a ir andando o en bici una parte del trayecto. O ve al colegio por un camino diferente. Habla con amigos o compañeros diferentes.
- Prueba una nueva afición. Cuando cambias de hábitos, creas nuevas conexiones en tu cerebro. De manera instintiva, te centras en el momento y, simplemente, eres.



EJERCICIO

Echa un vistazo a la ficha 4-3. Haz una lista de todas las cosas que necesitas hacer hoy; después, establece prioridades. ¡Asegúrate de añadir la conciencia plena a la lista! ¡Tiene que ser la primera!



EL PESCADOR CONSCIENTE

Un joven pescador se pasaba los días pescando y llevando a turistas en su barca. Un día, se subió a ella un empresario que le dijo: “Aquí tienes un gran negocio. Podrías vender lo que pescas y comprar un barco más grande”. El joven pescador respondió: “¿Y qué haría entonces?”. El empresario le dijo: “Tus capturas aumentarían, podrías venderlas y comprar un barco aún más grande. Si trabajases más, podrías llegar a comprar una flota entera de barcos y contratar a gente que trabajase para ti”. “¿Y qué haría entonces?”, preguntó de nuevo el joven pescador. El empresario le explicó: “Bueno, podrías pasarte el día pescando y tomando el sol”. El joven pescador sonrió desde la proa: “¿Y no es lo que estoy haciendo ahora mismo?”.

Esta historia es un ejemplo de que no siempre es necesario hacer más. A veces basta con simplificar la vida y pasar más tiempo siendo. Tal vez quieras más, pero no siempre lo necesitas. El joven pescador tenía suficiente pescado para comer, era feliz y se ganaba la vida viviendo el momento presente. Intenta no dejarte arrastrar por la competencia feroz solo porque lo haga el resto de la gente.

Pon algo en la lista de cosas por hacer que no sea urgente pero sí divertido, como leer tu

novela favorita o llevar a los niños al cine. Las actividades no urgentes te permiten tomarte un respiro del agotador modo Hacer. Intenta hacer algunas actividades divertidas o agradables sin sentirte culpable por ello.

FICHA 4-3 Lista de cosas por hacer y ser

Cosas por hacer (tengo que hacerlas)	Cosas por ser (actividades divertidas y agradables de las que disfruto)
--------------------------------------	---



RECUERDA

Puedes estar en modo Ser aunque estés haciendo algo; de hecho, es una de las grandes ventajas de la conciencia plena. Puedes esforzarte mucho por limpiar la casa, pero si tu atención está centrada en el momento, estarás en modo Ser. Completa la ficha 4-4 para identificar momentos en los que puedes estar en el modo Ser.

FICHA 4-4 Potenciar el modo Ser en mi vida

Cómo potenciar el modo Ser en mi vida	¿Cuándo lo voy a intentar?	¿Qué observé? (pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales)
Cuando voy de un lugar a otro, aprovecho para sentir los pies en contacto con el suelo, observar la variedad de colores y escuchar la variedad de sonidos.		
Al pasar de una actividad a otra, descanso un momento. Si tengo tiempo, siento tres o más respiraciones completas.		
Establezco una rutina utilizando ejercicios de meditación consciente, todos los días durante una semana (en el capítulo 5 se habla de la meditación).		
Utilizo la minimeditación de tres minutos (descrita en el capítulo 6) varias veces al día. Si me estoy poniendo demasiado nervioso, la utilizo para entrar en el modo Ser y abrirme al sentimiento, en lugar de evitarlo.		
Practico un deporte o una afición de forma consciente. En estas actividades se suele conectar con los sentidos, lo que supone el modo Ser. Pintar, escuchar música, jugar al fútbol, ir al gimnasio, tocar un instrumento, bailar, cantar y muchas otras actividades ofrecen la oportunidad de conectar con los sentidos.		
Durante un día, evito la multitarea. Si es demasiado, lo intento una hora. Hacer una cosa de cada vez prestandole toda mi atención me permite entrar en el modo Ser.		

Me regalo un día de conciencia plena. Me levanto sin prisas, siento la respiración a menudo y conecto con los sentidos, el mundo y la gente que me rodea siempre que puedo.		
Al ducharme o bañarme, aprovecho para sentir el calor del agua y el contacto con la piel. Intento disfrutar de la experiencia con todos los sentidos, disfrutando de los sonidos y del perfume de mi jabón favorito.		
A la hora de comer, me detengo ante el plato para hacer unas respiraciones conscientes. Luego como prestándole toda mi atención a la comida. Intento masticar cada bocado unas 20 veces para saborearlo por completo.		



EJERCICIO

Dedica un día entero a la semana a desintoxicarte de la tecnología. La luz que parpadea en el móvil y la conexión constante a internet te incitan a entrar en modo Hacer. Si tienes la clásica jornada laboral de 9:00 a 5:00, puedes escoger el domingo como día sin tecnología. Lleva a los niños a dar un paseo por el parque, juega o lee un libro si está lloviendo. Si alguien necesita llamarte urgentemente ese día, dales tu teléfono fijo. A Shamash le gusta descansar de vez en cuando de la tecnología, así que suele dejar el móvil en casa cuando va a la compra. Eso le permite ser consciente de su caminar; como no se distrae, acaba comprando comida más sana.

Claves para Ser

¿Eres una persona ocupada? ¿Tienes demasiadas cosas que hacer como para dedicarte a ser? Uno de los aspectos interesantes del mindfulness es que no hay un tiempo establecido que tengas que practicar. Tu práctica diaria puede ir de un minuto a una hora; tú eliges. Otro aspecto que debes tener en cuenta es que puedes ser consciente de tu rutina diaria habitual para potenciar tu conciencia plena y el modo Ser. Esto no supone tiempo adicional alguno; de hecho, te puede ahorrar tiempo, ya que te concentras más en las actividades. En este apartado analizamos tres estrategias muy eficaces para incorporar el modo Ser a tu vida diaria.

Actúa de forma consciente en lugar de dejarte llevar por la costumbre

Ser consciente de tus elecciones y de las acciones que realizas en lugar de comportarte de forma inconsciente es un paso importante hacia el modo Ser. Así que, cuando escribas en

el ordenador, siente el contacto entre tus dedos y el teclado. Cuando conduzcas, préstale toda tu atención, en lugar de dejar que tu mente divague. Cuando te tomes un té o un café, hazlo de forma consciente; siente el contacto de la taza con la boca y disfruta del sabor. Vivir en el presente es más complicado de lo que parece, pero, cada vez que lo intentas, lo haces mejor. Lento pero seguro, comienzas a vivir el momento.

Cambiar de costumbres es una manera fantástica de ser consciente. Plantéate lo siguiente:

- ¿Qué costumbres puedes cambiar que te evaden del momento presente?
- ¿Qué puedes hacer hoy para vivir en el momento?

Para ayudarte a concentrarte en determinadas actividades, completa la ficha 4-5:

FICHA 4-5 Llevar la atención plena a las actividades diarias

Actividad habitual	Al ser curioso sobre esa actividad, ¿qué descubro?
Lavarme los dientes (o ducharte, vestirme, hablar con tu pareja, jugar con tus hijos, ir caminando al trabajo).	Sabía a menta; noté que quería darme prisa y al principio tenía el cuerpo tenso, pero, tras de ser consciente de ello, comencé a relajarme y a disfrutar. ¡Me di cuenta de lo mucho que pienso mientras me lavo los dientes!

Reduce las actividades que acaparan tu atención

El ordenador, la televisión y el móvil pueden distraer tu atención con facilidad. Puedes pasarte horas en un estado mental agotador, saltando de una página web a otra sin propósito o satisfacción alguna. Controla el uso de estos dispositivos desconectando internet o el teléfono durante un tiempo, ¡o incluso deshaciéndote del televisor!

Joelle solía comenzar el día con una meditación al despertarse para luego coger el portátil y comenzar a trabajar sin salir siquiera de la cama. Las horas pasaban, distraída por las redes sociales y los correos, sin haber escrito algo en condiciones. No hay nada malo en todas estas actividades, pero no te ayudan a vivir el momento y suponen una cierta pasividad mental. Ahora se levanta, medita y se asegura de que sale de la cama. Para escribir, se sienta en la mesa de una habitación que no es su dormitorio, lo que le hace ser más consciente. Piensa en tu propia rutina diaria y reduce las actividades que merman tu concentración, como internet o la televisión.



EJERCICIO

En la ficha 4-6, enumera las actividades que te evaden del presente y escribe lo que podrías hacer en su lugar.

FICHA 4-6 Actividades que me evaden del presente y sus sustitutos

Actividades que monopolizan mi atención	Actividad alternativa
Zapear, consultar el correo continuamente, navegar por internet, hablar con gente negativa.	Leer un buen libro, salir a pasear, quedar con un amigo, meditar, hacer ejercicio, ordenar el armario, ir a un curso para adultos, practicar un pasatiempo.

Busca momentos del día para ser consciente

Practica pequeños ejercicios de conciencia plena cuando tengas un momento. Esta costumbre te ayudará a volver al presente y, simplemente, ser. En el capítulo 6 describimos minimeditaciones.



CONSEJO

Sé creativo sobre los momentos en los que practicar a diario, como en el baño, durante una reunión aburrida o mientras estás en una cola.

Utiliza la ficha 4-7 para anotar las minimeditaciones que practicas cada día.

FICHA 4-7 Registro de minimeditaciones

Día	¿Hice una minimeditación?	¿Cuándo?	¿Tuvo algún efecto?
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			



RECUERDA

Siempre estás en el momento presente; nunca has estado en otro momento. ¿No nos crees? Cada vez que tu mente se preocupa por el pasado, ¿cuándo lo hace? Solo en el presente. Cada plan que hayas hecho para el futuro solo lo has podido hacer en el presente. Ahora mismo, mientras piensas sobre lo que estás leyendo y lo comparas con tu experiencia pasada, lo estás haciendo en este momento, ahora. Tus planes para mañana solo los puedes pensar ahora. El ahora es el único momento en el que puedes estar. La cuestión es cómo conectar con el aquí y el ahora. Aquí es donde entran en juego los ejercicios y actitudes de atención plena.

Afronta las emociones con el modo Ser

Las emociones no son problemas por resolver, sino experiencias que aceptar.



ADVERTENCIA

Vivir en piloto automático puede hacer que los pensamientos negativos se cuelen en tu mente. Puedes estar pensando cosas negativas como “Soy un vago”, “Nadie me quiere” o “No puedo hacerlo” sin darte cuenta. Los pensamientos tienen un enorme efecto en las emociones, en especial si te los crees. Los pensamientos automáticos pueden llevar a emociones poco útiles. Solo te das cuenta de que, de repente, estás muy cansado, triste o enfadado; sin embargo, si eres consciente de estos pensamientos negativos, puedes decidir si creértelos o no.

Si utilizas el modo Hacer para abordar estas emociones, tu estado de ánimo puede empeorar. He aquí un ejemplo de lo que sucede:

1. Estás triste, pero quieres sentirte feliz; así que decides “arreglar” tus emociones (entras en el modo Hacer).
2. Las emociones no se arreglan fácilmente. Te das cuenta de que tu tristeza no se ha ido, así que te sientes incapaz. Quizás incluso te digas que eres un inútil, lo cual hace que te sientas aún más triste. Tu estado de ánimo empeora.
3. Piensas “Tengo que esforzarme por sentirme feliz, no me estoy esforzando lo suficiente” (de nuevo, modo Hacer). Así que sigues evitando el sentimiento de tristeza y luchas contra él; luchar contra el sentimiento

hace que te vuelvas agresivo, te sientes estresado.

Si tienes un sentimiento incómodo, como la tristeza, intenta realizar este ejercicio para entrar en el modo Ser y aceptar la emoción:

1. **Busca un lugar cómodo y tranquilo y establece tu intención.** Deja que tu intención sea entrar en modo Ser. Siente la emoción y sus efectos lo mejor que puedas, con curiosidad. No lo hagas como una manera inteligente para librarte de ella. Solo te estás concediendo espacio para aprender de la emoción, en lugar de huir de ella.
2. **Respira.** Limitate a sentir la respiración; estate presente en cada inhalación y en cada exhalación. Observa cómo cada una es algo único, diferente y vital para tu salud y bienestar. Si puedes, deja que la respiración sea natural.
3. **Acepta la emoción en el cuerpo.** Siéntela con cariño, bondad y aceptación, lo mejor que puedas. Ábrete a ella. Sé consciente de cómo la emoción se manifiesta en tu cuerpo. Lleva la respiración hacia esa parte del cuerpo y quédate en ella. Deja que la emoción sea tal cual es. No necesitas luchar ni huir. Quédate en el momento. No es fácil, así que hazlo lo mejor que puedas.
4. **Des-céntrate de la emoción.** Basta con que te des cuenta de que estás pensando algo o experimentando una emoción. En cuanto lo haces, te des-centras de eso. Fíjate en cómo puedes ser consciente de la emoción sin ser la emoción en sí; sé consciente del espacio que hay entre tú y el sentimiento. Lo mismo ocurre con los pensamientos. Mientras los observas, te distancias de ellos, te liberas de ellos. Es como sentarse en la orilla de un río mientras el agua fluye, en lugar de estar en el río. Mientras contemplas cómo corre el agua (la emoción o el pensamiento), quizá sientas como si el río te hubiera arrastrado y llevado corriente abajo. Pero tú no eres el río. En cuanto lo notes, vuelve a la orilla. Des-centrarse es un aspecto muy importante de la atención plena.
5. **Respira.** Ahora nota tu respiración. Observa si ha cambiado o sigue igual. Continúa centrando tu atención en la respiración durante un momento.



RECUERDA

Todas las emociones, independientemente de lo fuertes que sean, tienen un principio y un final. La presencia plena te enseña a estar con la emoción en lugar de salir corriendo, juzgarla o combatirla. Estar con la emoción evita que entres en un bucle de emociones más profundas y difíciles.



EJERCICIO

Utiliza la ficha 4-8 para experimentar la próxima vez que te sientas enfadado, triste, nervioso o solo. Utiliza los modos Hacer y Ser y observa cómo influyen en la emoción.

Recuerda: el modo Hacer consiste en evitar o arreglar la emoción, mientras que el modo Ser versa sobre permitir, aceptar y estar con ella con cariño y curiosidad.

FICHA 4-8 Los modos Ser y Hacer y las emociones

Emoción	Efecto de usar el modo Hacer para arreglar la emoción	Efecto de usar el modo Ser para explorar la emoción

Esperamos que descubras que el modo Hacer provoca que la emoción te engulla, mientras que el modo Ser, a pesar de que puede resultar incómodo e ilógico al principio, hace que dejes de luchar con la emoción para que esta, con el tiempo, se disipe.

3

¡Manos a la obra!

EN ESTA PARTE...

Probarás una serie de ejercicios de atención plena, desde la respiración consciente hasta el movimiento consciente.

Disfrutarás de las muchas ventajas de la meditación del escaneo corporal.

Te sorprenderá la energía instantánea de las minimeditaciones.

Mejorarás tus relaciones gracias a la presencia plena.

Completarás el curso de conciencia plena de ocho semanas.

Superarás las dificultades de los ejercicios de presencia plena.

Visita www.dummies.es/ejerciciosmindfulness y descarga la meditación del escaneo corporal (pista 2, descrita en el capítulo 5) y la meditación de la montaña (pista 4, descrita en el capítulo 9), para ayudarte a abordar emociones y situaciones difíciles.

Capítulo 5

La meditación consciente

EN ESTE CAPÍTULO

Comprende el valor de la meditación consciente

Descubre las principales meditaciones conscientes

Supera los obstáculos más habituales para la meditación

En este capítulo entramos en materia de la práctica formal de la meditación consciente. En él exploramos las principales meditaciones del mindfulness, así que, si quieres ponerte manos a la obra con ejercicios de atención plena más extensos, estás en el lugar adecuado.

Que no te eche a atrás la palabra *formal*. La práctica formal es la meditación consciente para la que dedicas un determinado tiempo al día; ¡no significa que tengas que sacar tus mejores galas para ella! Tú decides cuándo y durante cuánto tiempo vas a meditar.

La práctica diaria te ayuda a ser constante en eso de vivir de manera consciente. Sin una rutina, te costará ser consciente en tu día a día. Si quieres ser un buen atleta, necesitas salir a correr de manera habitual y durante un tiempo prolongado. De igual manera, si quieres desarrollar una mente consciente, te recomendamos que medites con regularidad y durante quince o veinte minutos al día. Los estudios demuestran que unos veinte minutos diarios de meditación son suficientes para resetear la mente para que sea más consciente y flexible. No obstante, si solo dispones de tiempo para realizar un par de respiraciones conscientes al día, ya es mucho. Si lees la historia “El café consciente” del siguiente recuadro, comprenderás lo que queremos decir.



CONSEJO

En este capítulo encontrarás un montón de meditaciones conscientes. Te recomendamos que las practiques de una en una durante dos semanas antes de pasar a la siguiente. Así podrás cogerle el truco a cada método y vivirlo a fondo.

EL CAFÉ CONSCIENTE

Un día, Shamash estuvo hablando con un maestro de atención plena, quien le contó cómo llegó a la meditación. Tras haber estado expuesto a altos niveles de ansiedad en su trabajo, acabó cayendo en una depresión. Probó varios métodos de abordar la enfermedad, y uno fue la meditación consciente. Asistía a un grupo de meditación de su barrio, pero, debido al estrés que sufría, le costaba realizar una meditación sedente completa. Así que su maestro de presencia plena le dijo que se conformase con tomar un café consciente al día. Tenía que fijarse en el café, en el aroma y en el vapor, ser consciente del peso de la taza cuando iba a dar un sorbo, sentirlo en su boca y cómo lo tragaba. Con el tiempo, comenzó a practicar ejercicios más largos, como la meditación sedente. Y ahora, diez años después, es un maestro de conciencia plena.

La meditación consciente de la respiración

La meditación de la respiración es la más sencilla de las meditaciones conscientes; pero que sea sencilla no significa que sea fácil o superficial. Ser consciente de la respiración es un ejercicio de lo más intenso. Si todo lo que aprendes de este libro es cómo realizar la meditación de la respiración, habrás aprendido algo de gran valor para tu vida. Practicarla a largo plazo te puede ayudar a comprender cómo funciona tu mente, te concentrarás mejor en el momento presente, tendrás menos preocupaciones, disfrutarás de un mayor bienestar, de un mayor equilibrio emocional y de una mente más tranquila. Pero no tienes que creértelo porque lo digamos nosotros: practica la meditación consciente de la respiración y observa qué ocurre:



EJERCICIO

1. **Encuentra una posición cómoda, sentado y recto.** Puedes sentarte en una silla (con la espalda apoyada en el respaldo) o con las piernas cruzadas en el suelo. Si puedes, mantén la espalda recta. Si te apetece, cierra los ojos. Asegúrate de que nadie te molesta en los siguientes diez minutos y de que estás en un sitio con una temperatura agradable.
2. **Adopta la intención de concentrarte en la respiración lo mejor que puedas.** Recuérdate que, si tu mente se evade, no tienes que criticarte. Deja a un lado cualquier idea de logro o consecución. Lo que tenga que ser, será.
3. **Céntrate en la respiración.** Cierra los ojos. Siente cómo el aire entra y sale por la nariz, cómo pasa por la garganta o cómo se expande y se contrae el pecho o el estómago. Prueba a colocar las manos en el estómago y siente cómo entra y sale el aire. Cuando encuentres el lugar en el que sentir la respiración de manera cómoda, descansa las manos e intenta mantener ahí tu atención. Deja que la respiración sea lo más

natural posible. Acéptala tal como es. Poco a poco, quizá se haga más lenta o profunda, o puede que no; ambas cosas están bien.

4. **Si te distraes, vuelve a llevar a tu mente a la respiración.** Tu mente tal vez se pierda en pensamientos, ideas, sueños, planes y fantasías. Es normal; es lo que hacen las mentes. Sin juzgarlo, observa lo que estabas pensando y, poco a poco, trae tu mente de nuevo a la respiración. Que tu mente divague y tú la traigas de vuelta es una parte integral del proceso de meditación. Si notas que te frustras o te enfadas, sonríe y realiza una respiración profunda. Luego vuelve a llevar la atención a la respiración.
5. **Pasados diez minutos, abre los ojos poco a poco.** Observa cómo te sientes. Si lo necesitas, estírate un poco y continúa tu día de forma consciente.



CONSEJO

Intenta aceptar la meditación tal como es. En la medida de lo posible, no pienses “No me sale” o “Lo estoy haciendo mal”. Cada meditación es diferente. Quédate con las vivencias, en cada momento.



EJERCICIO

Practica esta meditación de la respiración durante diez o veinte minutos cada día. Puedes probarla en diferentes momentos y ver qué efecto tienen. Después de cada sesión, anota cómo te ha ido en la ficha 5-1.

FICHA 5-1 Diario de a bordo de la meditación consciente de la respiración

Día	Hora y duración	Postura adoptada	Sentimientos antes de la meditación	Pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales durante la meditación
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

La meditación del movimiento consciente

Para practicar la meditación consciente no es necesario que mantengas el cuerpo quieto. Shamash se ha dado cuenta de que a algunos de sus clientes les cuesta quedarse quietos mucho tiempo; sin embargo, a casi todos les gusta mover el cuerpo de manera consciente.



RECUERDA

Dedicar un tiempo a realizar movimientos conscientes, brindando toda la atención a la actividad con actitudes conscientes, “es” meditar. Para meditar, no es obligatorio estar quieto; la meditación consiste en prestar atención de manera intencional a un objeto concreto durante un determinado periodo de tiempo.

Muchas de las artes marciales tradicionales, así como las antiguas prácticas de yoga y taichí, enfatizan la práctica consciente de la disciplina. Como parte del entrenamiento, a veces también hay que sentarse quieto y meditar.

Prueba esta sencilla meditación del movimiento consciente para ver si te gusta. Usa ropa cómoda y suelta.



ADVERTENCIA

Si sufres alguna dolencia física, consulta a tu médico antes de realizar estos ejercicios. Algunos podrían no ser adecuados si tienes la presión arterial alta o problemas de espalda.



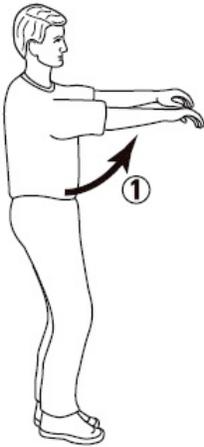
EJERCICIO

1. **Comienza en posición erguida.** Ponte de pie recto, con los pies separados el ancho de las caderas. Flexiona un poco las rodillas. Baja los hombros, échalos hacia atrás y abre el pecho. Deja que los brazos cuelguen a ambos lados del cuerpo. Asegúrate de que tienes la cabeza centrada con el cuello y los hombros. Imagínate que un globo de helio tira de tu cabeza ligeramente hacia arriba. Si puedes mantener el equilibrio, cierra los ojos.

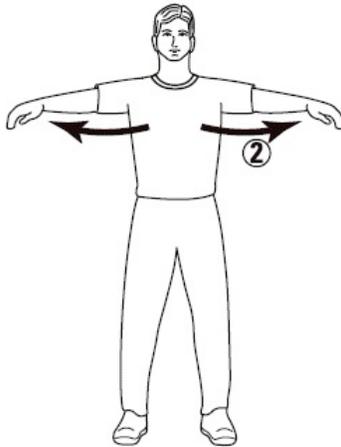
2. **Observa las sensaciones corporales.** Fíjate en la sensación de tu propia respiración. Siente el peso del cuerpo en los pies. Sé consciente de las zonas del cuerpo que están tensas o incómodas sin intentar relajarlas.
3. **Mueve los brazos hacia arriba y hacia abajo.** Cuando estés listo, sube los brazos por delante de ti mientras inhalas y bájalos al exhalar. Observa lo que sientes en brazos y manos mientras practicas este movimiento diez veces. Observa la figura 5-1a.
4. **Sube y abre los brazos.** Con la próxima inhalación, sube los brazos por delante de la cabeza; luego, al espirar, abre los brazos. Cuando vuelvas a inhalar, une los brazos de nuevo por delante de ti. Al exhalar, baja los brazos a cada lado del cuerpo. Si puedes, repite este ejercicio unas diez veces. Observa la figura 5-1b.
5. **Estira los brazos.** Levanta los brazos por encima de la cabeza y siente cómo se estiran. Observa hasta dónde puedes llegar de manera cómoda. Mantén el estiramiento un instante, hasta que empieces a sentir malestar; luego, vuelve a bajar los brazos. Repite el movimiento si lo deseas. Acuérdate de respirar.
6. **Gira los hombros.** Gira los hombros poco a poco varias veces en ambas direcciones. Siente cualquier tensión que pueda haber. Al mismo tiempo, nota la respiración, si puedes.
7. **Gira lentamente la cabeza de un lado a otro.** Ojo con este movimiento, realízalo muy despacio. Con cuidado, lleva la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo. Luego, gira la cabeza por delante hasta que la oreja derecha llegue al hombro derecho y vuelve a centrar la cabeza.
8. **Sacude brazos y piernas.** Tal vez quieras terminar sacudiendo brazos y piernas durante medio minuto; luego, permanece de pie quieto y observa lo que sientes en todo el cuerpo.



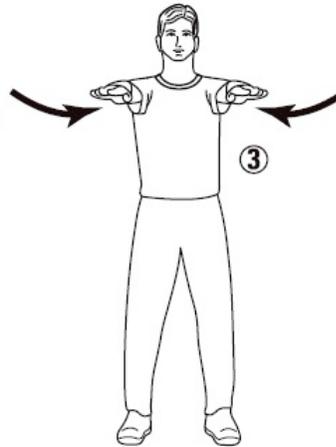
Inhala y levanta los brazos.



Exhala y abre los brazos.



Inhala y junta los brazos.



Exhala y baja los brazos.

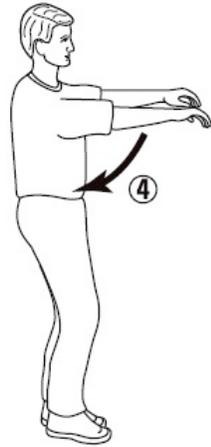


FIGURA 5-1: A (ARRIBA) Y B (ABAJO) En la imagen se muestran las direcciones en las que mover los brazos



EJERCICIO

Utiliza la ficha 5-2 para anotar lo que sientes mientras practicas la meditación del movimiento consciente. Al reflexionar sobre ello, generas más conciencia, ya que serás

más curioso sobre lo que experimentas la siguiente vez que realices el ejercicio.

FICHA 5-2 Meditación del movimiento consciente

Escribe una serie de movimientos o estiramientos conscientes que te gustaría realizar; luego, ¡hazlos!

Al principio del ejercicio, ¿te sentías con fuerza? ¿Eras muy consciente?

¿Y al final?

¿Qué observaste sobre tus sensaciones corporales? Sé lo más específico que puedas; este ejercicio escrito es de atención plena.

¿Te invadió alguna emoción?

¿Y pensamientos?

La meditación del escaneo corporal

Shamash realizó esta meditación guiada con un grupo de asesores ejecutivos en Londres y uno de los participantes dijo: “Fue de lo más reparador”. Independientemente de lo que cada uno haya vivido, la meditación puede ser algo reparador; la meditación consciente lleva a sentirse completo, íntegro, a verse perfecto tal como uno es.

¿Qué es el escaneo corporal?

Una de las características especiales de la meditación del escaneo corporal es que se practica tumbado, así que es la meditación ideal para comenzar, pues no tienes que mantenerte de pie mucho tiempo.

En el escaneo corporal, llevas la atención a diferentes partes del cuerpo; se suele comenzar con los dedos de los pies y terminar con la coronilla. Puede que prefieras utilizar el audio, ya que te guía durante toda la meditación y, si tu mente se evade, el audio te recuerda dónde centrar la atención.

Practicar la meditación del escaneo corporal de manera habitual ofrece muchos beneficios, ya que esta meditación:

- Te ayuda a concentrarte.
- Te entrena para llevar la atención de un sitio a otro, según quieras.

- Te ayuda a controlar la atención y evita que se pierda en pensamientos.
- De manera indirecta, te ayuda a procesar emociones latentes que pueden estar atrapadas en el cuerpo (en el recuadro “Desbloquear emociones del cuerpo” puedes leer más sobre cómo utilizar la conciencia plena para enfrentarte a emociones difíciles).
- Te permite pasar del modo Hacer al modo Ser (consulta el capítulo 4).

Busca un lugar donde practicarla en el que nadie te vaya a molestar (¡apaga el teléfono!) y donde estés cómodo y con una temperatura adecuada.

Puedes practicar la meditación en cualquier momento del día, pero, si es muy tarde, quizá te quedes dormido. El escaneo corporal te puede ayudar a combatir el insomnio.

Cómo practicar la meditación del escaneo corporal

Lo mejor es escuchar el audio que acompaña a este libro (pista 2 en www.dummies.es/ejerciciosmindfulness).

El ejercicio puede durar entre quince y cuarenta y cinco minutos, según la intensidad que quieras darle.



EJERCICIO

1. **Colócate en posición.** Túmbate con las piernas separadas entre sí y los brazos algo separados del cuerpo, con las palmas hacia arriba. Tal vez necesites cubrirte con una manta, ya que la temperatura corporal puede bajar durante el ejercicio. Si esta posición te resulta demasiado incómoda, prueba a doblar las rodillas, pues así se aligera la tensión en la zona lumbar, o escoge cualquier otra posición en la que te encuentres cómodo.
2. **Sé consciente de tu actitud interior.** Déjala que sea tal cual es. Acepta lo que ocurra durante el ejercicio lo mejor que puedas. Deja de lado cualquier idea acerca de la mejora o el desarrollo personal; la presencia plena consiste en permitirte ser tal y como eres, a un nivel profundo y auténtico.
3. **Respira.** Durante unos minutos, centra tu atención en la respiración.
4. **Paso a paso, ve llevando la atención por las diferentes partes del cuerpo.** De la respiración pasa a centrarte en los dedos de los pies. Observa qué sientes en ellos; si no sientes nada, sé consciente de esa falta de sensaciones. Poco a poco, lleva la atención a los pies, las pantorrillas, los muslos, la pelvis, la parte inferior del tronco, la parte superior del tronco, los hombros, los brazos, los antebrazos y las manos. Luego céntrate en el cuello, la cara, la parte posterior de la cabeza y, por último, en la coronilla. Este proceso puede llevarte entre quince y treinta minutos. Cada vez que la mente se distraiga, observa lo que estaba pensando y vuelve a llevar la atención a la respiración. Cuando seas consciente de una parte del cuerpo, imagínate que el aire llega hasta ella.
5. **Imagínate que la respiración atraviesa todo tu cuerpo.** Al inhalar, imagínate que el aire entra por los dedos de los pies y llega hasta la cabeza. Al exhalar, el aire vuelve a atravesar todo el cuerpo, de la cabeza a los pies. Esta sensación puede resultar muy relajante o sanadora.

6. **Simplemente, sé.** Durante los últimos minutos de esta meditación, intenta prescindir de cualquier esfuerzo por ser consciente y, simplemente, sé. Descansa en esa sensación interior de estar vivo, de estar presente, de ser.
7. **Poco a poco, ponte de pie.** Sin prisas, termina la meditación. Esperamos que haya sido un ejercicio profundo y enriquecedor, así que evita ponerte de pie de un salto, ya que te puedes marear. Levántate poco a poco y de forma consciente, sintiendo las sensaciones corporales.

En la ficha 5-3 puedes anotar lo que sientes durante la meditación del escaneo corporal.

FICHA 5-3 Diario de a bordo de la meditación del escaneo corporal

Día	Hora	¿Usé el audio? ¿Todo o una parte?	Cómo me sentía antes del ejercicio	Pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que he observado durante el ejercicio	Cómo me he sentido después del ejercicio
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					



EJERCICIO

En la figura 5-2, utiliza la etiqueta A para indicar las zonas que sentiste relajadas o cómodas durante la meditación del escaneo corporal, B para marcar aquellas zonas en las que sentiste dolor o incomodidad y C para aquellas en las que no sentiste nada. Este ejercicio te ayuda a reflexionar sobre la meditación y hará que la próxima vez seas más consciente.

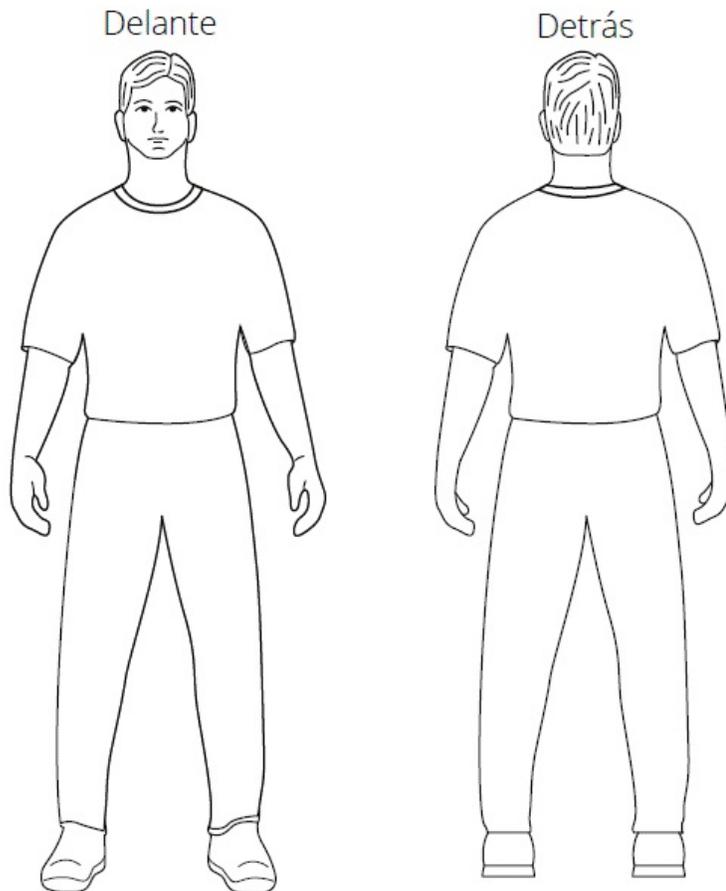


FIGURA 5-2: Señala, en las imágenes del cuerpo, las zonas A (relajadas), B (incómodas) y C (sin sensaciones)

DESBLOQUEAR EMOCIONES DEL CUERPO

Si en el pasado sufriste emociones fuertes debido a una pérdida, a una situación estresante o a otras circunstancias, puede que las hayas suprimido para protegerte del sentimiento. Algunos terapeutas creen que las emociones se quedan bloqueadas en ciertas partes del cuerpo. Unos piensan que esto puede provocar una enfermedad en la parte del cuerpo en la que está bloqueada la emoción. Por ejemplo, si suprimes el dolor que te produce la pérdida de un ser amado, a largo plazo puedes sufrir dolor de estómago o dificultades en la digestión.

La meditación del escaneo corporal (que se explica en el apartado anterior) es una manera sutil de acercarte a tu cuerpo con plena conciencia, permitiéndote sentir sensaciones que tal vez tengas suprimidas. Al sacar fuera emociones y recuerdos del pasado, también se suele liberar tensión; este no es el objetivo de la meditación del escaneo corporal, pero puede ser un efecto colateral positivo a largo plazo. Quizá te des cuenta de que la tensión física ha disminuido y de que ves la vida de una forma más positiva.

Si la práctica de mindfulness es demasiado emocional para ti, busca a un terapeuta profesional o un maestro de atención plena que te ayude a superar la experiencia para que te resulte cómoda.

Supera los obstáculos más habituales del escaneo corporal

Estas son algunas de las dificultades que suelen surgir con el escaneo corporal. Echa un vistazo a la lista para ver si te identificas con alguna de ellas. Tal vez te tranquilice si la meditación te resulta extraña; no hay nada por lo que alarmarse.

- **Te quedaste dormido.** Es de lo más habitual. El objetivo es “quedarse despierto” (ser más consciente) y no dormido, pero no seas muy duro contigo mismo si acabas roncando. Prueba a practicar la meditación en un momento diferente del día, a realizarla con los ojos abiertos o a darte una ducha fría antes de la meditación. Si aun así te quedas dormido, intenta realizarla sentado, con la espalda recta. Si te sigues quedando dormido, acéptalo. Con el tiempo, tu cuerpo aprenderá a mantenerse despierto; es cuestión de práctica. Lo importante es perseverar, tanto si te quedas dormido como si no.
- **No sentiste nada.** Esto también es frecuente. Si hay alguna parte del cuerpo en la que no sientas nada, no te preocupes. Sé consciente de ello y acéptalo; en eso consiste la presencia plena. Con el tiempo, quizá sientas más, a medida que se fortalece la parte del cerebro que detecta la sensación física; si no lo hace, no pasa nada.
- **Te sentiste más nervioso o estresado.** Vale. El mindfulness no consiste en relajarse. A veces, puede que el escaneo corporal no te relaje. Si te estresa, quizá te estés esforzando demasiado o esperes que la meditación salga de una manera concreta. Si puedes, deja a un lado esta idea. Si vuelves a sentirte nervioso, observa la sensación en el cuerpo; identifica dónde la sientes y centra ahí tu atención. No seas crítico ni duro contigo mismo.
- **Estabas aburrido o inquieto.** Si eres una persona activa, quizás el escaneo corporal te resulte aburrido y comiences a sentirte inquieto. Observa el sentimiento de aburrimiento o inquietud en el cuerpo. Interésate por él en lugar de echarlo. Observar los sentimientos de aburrimiento, inquietud y dificultad es parte esencial de la conciencia plena. Con el tiempo, pasará.
- **Sentiste emociones fuertes.** A veces, durante la meditación del escaneo corporal se exteriorizan emociones que han sido suprimidas. Inconscientemente, el cuerpo puede albergar asuntos sin resolver. Cuando te relajas en el escaneo corporal, los pensamientos y emociones pueden alcanzar el nivel de conciencia y surgir a la superficie (en el recuadro “Desbloquear emociones del cuerpo” encontrarás más información al respecto).
- **Te mareaste.** Marearse durante el escaneo corporal no es habitual, pero puede ocurrir. Si te mareas durante el ejercicio, abre los ojos y haz pausa la meditación hasta que te encuentres mejor. Luego, vuelve a comenzar, si prefieres con los ojos abiertos.
- **Te sentiste incómodo físicamente.** Estar tumbado en una posición puede resultar incómodo pasado un tiempo, en especial si no estás acostumbrado a ello. Cambia de posición de manera lenta y consciente. Prueba a tumbarte encima de la cama o coloca unas almohadas bajo las rodillas o en cualquier otro lugar para estar más cómodo.



EJERCICIO

En la ficha 5-4, anota los problemas con los que te encuentres durante la meditación del escaneo corporal. Recuerda que son muy comunes, así que no juzgues la meditación

como buena o mala. Persevera, a pesar de lo que tu crítico interior te pueda decir. Luego completa la ficha 5-5.

FICHA 5-4 Mis meditaciones de escaneo corporal

Dificultad	Sí / No / Un poco	Cómo superé la dificultad
Sentí más dolor corporal de lo habitual.		
Quería parar el escaneo corporal.		
No me pude concentrar.		
Me quedé dormido.		
Acabé más nervioso, deprimido o frustrado que al principio.		
No pude realizar el escaneo corporal.		
No me gustó el escaneo corporal.		
Rompí a llorar.		
No le vi utilidad alguna al escaneo corporal.		

FICHA 5-5 Lo que opino sobre el escaneo corporal

¿Qué es lo que más te costó del escaneo corporal?

¿Qué puedes hacer para enfrentarte a esa dificultad?

La meditación sedente

La meditación sedente, también llamada *para la expansión de conciencia*, es una de las principales meditaciones de la conciencia plena. La posición sedente se lleva utilizando desde hace miles de años por una buena razón. En este apartado aprenderás a practicar la meditación formal consciente sedente y descubrirás cómo superar los obstáculos más habituales.

La pista 3 del audio (www.dummies.es/ejerciciosmindfulness) ofrece una maravillosa meditación sedente de doce minutos.

Explora diferentes posiciones sedentes

¿Cómo te sueles sentar? Si eres como la mayoría de las personas, probablemente lo haces apoyándote contra el respaldo de una silla o sofá. Aunque está bien para descansar, no lo es tanto para la meditación consciente.

En la meditación consciente sedente necesitas sentarte con la espalda recta, no rígida ni forzada, sino en una posición digna y equilibrada. Esta posición es la representación externa del tipo de actitudes internas que pretendes adoptar: abierto y consciente de lo que vives en cada momento.

Puedes practicar la meditación sedente en una silla o sentado en el suelo.

Sentado en una silla

Sigue estos consejos para sentarte recto y equilibrado con facilidad, como en la figura 5-3. Si estas instrucciones te resultan demasiado duras, siéntate recto de forma natural. Las actitudes internas de la conciencia plena son más importantes que la postura que adoptes.

1. **Encuentra una silla de la altura adecuada para ti.** Cuando estés sentado, las rodillas deben estar unos centímetros por debajo de la cadera. Los pies deben estar apoyados en el suelo o sobre un taburete.
2. **Inclina un poco la silla hacia delante.** Coloca unas revistas bajo las patas traseras. Al inclinar la silla hacia delante, rotas la pelvis, de manera que la espalda permanece erguida de forma natural. ¡Pruébalo!
3. **Coloca las manos donde te resulte cómodo.** Puedes colocarte un cojín en el regazo y descansar las manos sobre él. Evita colocarlas muy alejadas del cuerpo, ya que eso te obliga a descender los hombros.
4. **Deja que la cabeza se centre sobre el cuello y los hombros.** Imagínate que la cabeza flota un poco hacia arriba, tirando de la columna vertebral.
5. **Inclina el cuerpo hacia delante y hacia atrás, a la derecha y a la izquierda hasta encontrar un lugar central y equilibrado.** Luego, quédate quieto ahí.
6. **¡Ya estás listo para meditar!**

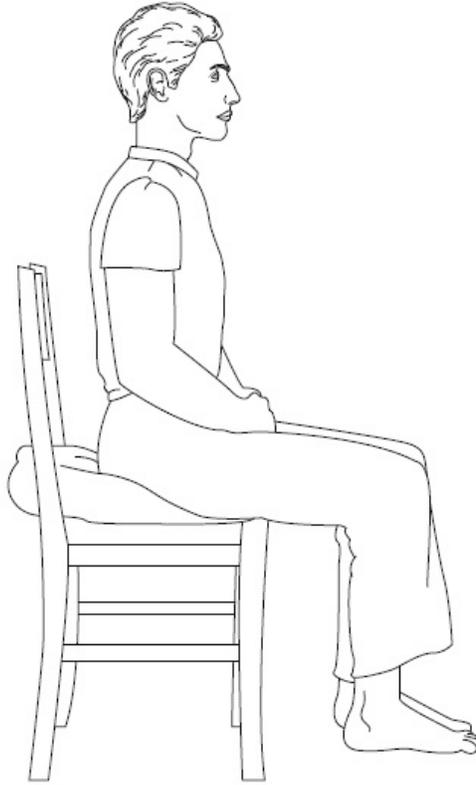


FIGURA 5-3: Sentado en una silla para meditar

Sentado en el suelo

Muchos prefieren practicar la meditación sentados en el suelo con las piernas cruzadas. Esta posición representa el enraizamiento, por lo que hay quienes la eligen antes que sentarse en una silla.

Las dos opciones principales son:

POSICIÓN BIRMANA

La posición birmana se realiza sentado con las piernas cruzadas, y es bastante cómoda (como se muestra en la figura 5-4). Coloca una esterilla o una manta suave en el suelo. Sobre ella, coloca un cojín de meditación o varios cojines blandos, uno encima del otro.

1. **Estírate (en especial, las piernas y la espalda) y prepárate para sentarte.**
2. **Siéntate con las piernas cruzadas sobre el cojín.** Deja que las rodillas toquen el suelo. Si no lo hacen, utiliza más cojines para apoyar sobre ellos la rodillas o prueba otra de las posturas que se sugieren en este apartado.
3. **Deja que el talón del pie izquierdo toque ligeramente o se acerque a la parte interior del muslo derecho.** Coloca el talón del pie derecho delante de la pierna izquierda, apuntando a la pantorrilla izquierda. Si no eres muy flexible, ajusta lo que necesites para estar cómodo.

4. **La espalda ha de estar recta, pero también relajada.** Inclínate hacia delante y hacia atrás hasta encontrar el punto medio de equilibrio en el que la cabeza se equilibra de manera natural sobre el cuello y los hombros. Baja ligeramente el mentón para estirar la nuca.



FIGURA 5-4: La posición birmana

POSICIÓN DE RODILLAS

Si optas por ponerte de rodillas, necesitarás un taburete para meditar sentado; puedes comprar uno por internet. En la figura 5-5 verás cómo utilizarlo.

1. **Estira las piernas y prepárate para sentarte.**
2. **Arrodíllate sobre una alfombra, manta o esterilla.**
3. **Levanta los glúteos y coloca el taburete entre estos y la parte inferior de las piernas.**
4. **Siéntate poco a poco sobre el taburete.** Asegúrate de estar en una posición que te resulte equilibrada y estable.



FIGURA 5-5: La posición de rodillas, con un taburete para meditar



EJERCICIO

Responde a estas breves preguntas de la ficha 5-6, reflexionando sobre la posición que escoges para esta meditación sedente.

FICHA 5-6 Reflexión sobre la posición que escojo para la meditación sedente

¿Qué posición has elegido?

¿Qué te gusta o disgusta de ella?

¿Te has sentado recto? ¿Cómo lo has comprobado? (Puedes utilizar un espejo o preguntarle a un familiar o a un compañero de piso.)

Las diferentes fases de la meditación sedente

La meditación consciente sedente se divide en cinco fases. Tal vez te interese comenzar practicando una fase y pasar a la siguiente cuando estés seguro de haber entendido la

primera. Si no, si te atrae la aventura, lánzate a practicar la meditación sedente completa; a ver cómo te va. Estas son las cinco fases y te indicamos cómo practicarlas:

1. **Conciencia de la respiración**

- Encuentra una posición cómoda en la que estés sentado y recto (como se describe en el apartado anterior).
- Sé consciente de las sensaciones de tu respiración. Deja que tu atención se centre en el lugar en el que predominen las sensaciones (por ejemplo, pecho o estómago).
- Cuando tu mente empiece a divagar, que lo hará, sonríe y vuelve a centrarte en la respiración.
- Deja que la respiración sea natural. Respiras toda la noche sin esfuerzo. Así que solo tienes que ser consciente del proceso.

2. **Conciencia del cuerpo**

- Abre tu conciencia, pasando de una atención centrada en la respiración a una atención más amplia y espaciosa que abarque todo el cuerpo.
- Sé consciente de las sensaciones corporales a medida que vayan cambiando durante el proceso.
- Cuando tu mente se distraiga, vuelve a centrar la atención en el cuerpo.
- Si sientes incomodidad en alguna parte del cuerpo, dirige la respiración hacia ella y siente qué efecto tiene esto. Deja que la sensación sea tal y como es. Acéptala lo mejor que puedas.
- Recuerda que la sensación de tu propia respiración es también una sensación corporal en la que te puedes concentrar.

3. **Conciencia de los sonidos**

- Ahora, abre tu atención a los sonidos.
- Observa cómo la mente etiqueta y juzga los sonidos. Sé consciente de ello y vuelve a concentrarte en escuchar el sonido tal y como es.
- Sé consciente del volumen, tono y calidad de los sonidos según cambian de un momento a otro.
- Observa el silencio, que subyace a todos los sonidos. Los sonidos surgen de un trasfondo de silencio.
- Deja que los sonidos lleguen hasta ti en lugar de ir tú hacia ellos.
- Centra la atención en los sonidos.

4. **Conciencia de los pensamientos**

- Dirige la atención hacia dentro, hacia los pensamientos.
- Sé consciente de ellos de forma impersonal.
- Recuerda que los pensamientos son solo eso, ideas, no hechos.
- Observa cómo los pensamientos surgen y se van, igual que los sonidos.
- Si te ayuda, imagínate las nubes que pasan por el cielo. Coloca los pensamientos sobre las nubes y observa cómo vienen y se van. Te estás distanciando de ellos.

5. **Conciencia abierta**

- En esta última fase de la meditación sedente, deja que tu atención sea abierta.
- Observa lo que predomine en tu conciencia; puede tratarse de la respiración, el cuerpo, los sonidos, los pensamientos, las emociones... No importa.

- Si notas que tu mente se distrae, vuelve a la conciencia de respiración durante unos instantes para centrarte antes de volver a intentarlo.
- Este ejercicio puede ser difícil; solo tienes que intentarlo y ser paciente contigo.



EJERCICIO

Practica la meditación sedente una vez al día durante al menos una semana y anota lo que ocurre en la ficha 5-7.

FICHA 5-7 Diario de a bordo de la meditación sedente

Día	Hora y duración del ejercicio	Fases de la meditación que he practicado	Cómo me sentía antes del ejercicio	Pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que he observado	Cómo me sentía después de la meditación sedente
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Supera los obstáculos habituales de la meditación sedente

Muchas de las dificultades que pueden surgir durante la meditación sedente se parecen a las que te puedes encontrar en el escaneo corporal, así que comienza repasando ese apartado. Además, te puede ocurrir lo siguiente:

- **Estar sentado durante mucho tiempo te causa dolor.** Es un problema habitual para los principiantes que suele darse cuando los músculos de la espalda no están acostumbrados a sujetarlos rectos y quietos durante mucho tiempo. Si te resulta muy incómodo quedarte sentado, ponte de pie poco a poco, estírate de manera consciente y luego vuelve a sentarte.
- **Sientes una molestia en el cuerpo que no desaparece.** Intenta fijar la atención en ella. Si puedes, lleva la atención al centro de la molestia y deja que esté ahí mientras eres consciente de tu respiración. Aunque te

parezca extraño, intenta relajarte durante la molestia.



EJERCICIO

Responde a las preguntas de la ficha 5-8.

FICHA 5-8 *Cómo superar las dificultades*

Si has sentido muchas molestias o dolor, ¿qué puedes hacer para superarlos?

Si te has quedado dormido, ¿qué cambios puedes introducir?

Si has experimentado emociones fuertes, ¿cómo puedes abordarlas?

Si tu mente se ha pasado el rato divagando, ¿qué actitudes puedes desarrollar para aceptarlo en este momento?

La meditación de la bondad amorosa

Este ejercicio de conciencia plena se llama *de bondad amorosa* o *metta*. Te recomendamos que la pruebes cuando hayas realizado tus primeros escaneos corporales y meditaciones sedentes.

Esta meditación es bastante distinta a los otros ejercicios de presencia plena, pues está pensada para cultivar un sentimiento positivo de buenos deseos o comprensión, tanto hacia ti como hacia los demás.

Hay a quienes les encanta esta meditación, mientras que para otros es todo un desafío. Pruébala y, si te resulta difícil, quédate con los ejercicios de la meditación sedente y el escaneo corporal, y vuelve a esta dentro de unos meses.

Prepárate para la meditación de la bondad amorosa

Para esta meditación, ponte cómodo. Encuentra un lugar cálido, cómodo y agradable en el que sentarte. Tápate con una manta. Como en las otras meditaciones, apaga todos tus dispositivos y asegúrate de que nadie te va a molestar en los próximos veinte minutos. En esta meditación, si no quieres no tienes que sentarte recto.

Puedes prepararte para esta meditación haciendo algo agradable y relajante, como darte un baño o recibir un masaje; también puedes dar un paseo consciente a la manzana para empezar a concentrarte.

Completa la ficha 5-9.

FICHA 5-9 Preparación para la meditación de la bondad amorosa

¿En qué lugar cálido y cómodo vas a realizar la meditación?

¿Cuándo esperas realizarla?

¿Quieres meditar solo, o con un amigo o familiar?

Cómo practicar la meditación de la bondad amorosa

La meditación de la bondad amorosa consiste en siete fases:

1. **Respira de forma consciente y siéntete agradecido.** Comienza sintiendo la respiración natural con cariño. Agradece que respiras y nutres tu cuerpo con el maravilloso oxígeno.
2. **Siente buenos deseos por alguien a quien te sea fácil mostrar cariño.** Piensa en alguien con quien mantengas una relación de amor incondicional; tal vez un tío, hijo, una persona espiritual o sabia por quien sientas respeto o quizá tu mascota (no escojas a tu pareja, pues puedes ser una relación bastante compleja). Visualiza a esa persona y, en tu mente, repítete varias veces, de forma lenta y consciente: “Que te vaya bien. Que seas feliz. Que estés sana. Que no sufras”. Dilo con cariño y amabilidad.
3. **Siente buenos deseos hacia ti mismo.** Ahora traslada esos mismos deseos hacia ti. Hay personas a las que esto les cuesta, pues, a veces, aparecen emociones difíciles. Si es tu caso, continúa y explora qué efecto tiene, o sáltate este paso por ahora. No tienes que pelear ni luchar. Visualízate y ten buenos deseos hacia ti. Repítete varias veces: “Que me vaya bien. Que sea feliz. Que esté sano. Que no sufra”. Si puedes, siente cómo esas frases salen del corazón. Siéntete como si absorbieras cualquier sentimiento agradable que pueda surgir.
4. **Siente buenos deseos hacia una persona neutra.** Ahora piensa en alguien que no te despierte sentimientos positivos ni negativos. Puede ser el vendedor de billetes de la estación de tren, el cajero del supermercado del barrio o alguien con quien sueles encontrarte en el autobús. Al igual que antes, di: “Que te vaya bien. Que seas feliz. Que estés sano. Que no sufras”. Visualiza a la persona y, en la medida en que puedas, siente buenos deseos hacia ella.
5. **Siente buenos deseos hacia alguien que te cueste.** Ay. Esto es más difícil. Piensa en alguien que no te caiga muy bien; puede ser alguien que te resulte pesado o que te ponga nervioso. En pocas palabras, alguien con quien mantengas una relación difícil pero a quien quieras dedicar un rato de la meditación. Di: “Que te vaya bien. Que seas feliz. Que estés sano. Que no sufras”. Observa lo que sientes mientras lo haces. Recuerda: no estás perdonando un comportamiento molesto, sino deseando cosas buenas en lugar de mantener el rencor hacia esa persona. La meditación no influye en la otra persona, pero quizá notes que te quitas un peso de encima mientras dejas de lado tu frustración hacia ella.
6. **Siente buenos deseos hacia los cuatro.** Imagínate a ti, a la persona que quieres, a la persona neutra y a la persona difícil. Intenta enviar la misma cantidad de bondad amorosa a todos; al fin y al cabo, todos sois seres vivos que buscan ser felices, cada uno a su manera.

7. **Siente buenos deseos hacia todas las personas del planeta.** En esta fase final, visualiza el planeta en su conjunto. Piensa en los seres humanos de todos los países del mundo. En todas las familias y amigos. En todos los niños y ancianos. Piensa en todos los animales. En todas las criaturas de los océanos, lagos y ríos. Envíales a todos pensamientos buenos. Di: “Que a todos nos vaya bien. Que todos seamos felices. Que todos estemos sanos. Que no suframos”.



CONSEJO

Si las frases que te ofrecemos no tienen relevancia para ti, escoge tus propias palabras. Lo importante no son las palabras, sino la intención de desearle algo bueno a cada persona.

No tienes que seguir todas las fases de esta meditación. Escoge aquellas en las que te sientas más cómodo.



EJERCICIO

Practica esta meditación todos los días durante una semana. En la ficha 5-10 puedes anotar cómo te va.

FICHA 5-10 Diario de a bordo de la meditación de la bondad amorosa

Día	Hora y duración del ejercicio	Sobre quién he meditado	Cómo me sentía antes del ejercicio	Pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que he observado	Cómo me he sentido después de la meditación sedente
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Supera posibles problemas

Además de los posibles problemas que pueden surgir en las meditaciones que hemos visto en los apartados anteriores, estas son algunas dificultades que se pueden presentar en la meditación de la bondad amorosa. Vamos a mostrarte cómo solventarlas.

- **No sentiste bondad ni cariño.** No pasa nada. Lo único que tienes que hacer es desear el bien en cada fase. No puedes obligarte a que surjan emociones; lo importante no es si surgen o no: lo fundamental es la intención que pones en desearle el bien a esa persona o a ti mismo.
- **Te sentiste peor después de la meditación.** A veces puede ocurrir, ya que no estás acostumbrado a evocar esas emociones. En realidad, sentirse peor podría ser bueno, pues te estás desintoxicando de emociones suprimidas y las dejas ir. Si las emociones te agobian, descansa de la meditación y vuelve a ella cuando te sientas mejor.
- **No pudiste sentir bondad por ti mismo.** Por triste que parezca, este problema es habitual. Vivimos en una sociedad muy rara que nos dice que pensar en uno mismo es egoísta. Si siempre piensas en los demás y nunca en ti, ten más cariño hacia ti. Tómate tu tiempo. Vuelve a este ejercicio en el futuro o repítelo tras haber realizado la meditación sedente o el escaneo corporal.
- **Te cuesta la parte de la persona difícil.** ¡Esto también es normal! De nuevo, no pasa nada. Si puedes enviarle buenos deseos a esa persona, ya haces mucho. El ejercicio puede mejorar tu relación con ella.



EJERCICIO

Tras realizar la meditación de la bondad amorosa, responde a las preguntas de la ficha 5-11 para reflexionar sobre cómo te ha ido.

FICHA 5-11 Reflexión sobre la meditación de la bondad amorosa

¿Qué te ha gustado del ejercicio?

¿Qué dificultades se te han presentado?

¿Qué has observado al enviarte buenos deseos a ti mismo?

¿Qué has observado al enviar buenos deseos a una persona que quieres?

¿Qué más has sentido u observado?

Capítulo 6

La atención plena en el día a día

EN ESTE CAPÍTULO

Descubre cómo realizar minimeditaciones

Utiliza la conciencia plena para mejorar tus relaciones

Integrar la atención plena en tus actividades físicas

Duerme mejor gracias a la presencia plena

El mindfulness es más que la meditación formal sedente. Puedes practicarlo en tu vida diaria; de hecho, puede colarse en tus relaciones, tu vida laboral y tu vida familiar, y mejorarlo todo al ayudarte a prestarle toda tu atención y responder a los problemas de la vida de forma consciente, creativa y con sensatez.

En este capítulo descubrirás cómo practicar unas meditaciones breves y prácticas. Luego podrás usar esos ejercicios de conciencia cuando tengas un ratito, o si te sientes estresado. En este capítulo también te ofrecemos muchas sugerencias para integrar la atención plena en tus relaciones y actividades físicas. Por último, encontrarás algunos consejos para disfrutar de un sueño de lo más reparador.



CONSEJO

Acordarte de ser consciente es todo un desafío. Si te resulta práctico, ponte una alarma con el sonido de una campanilla cada pocas horas para ser consciente de lo que estás haciendo y no actuar en modo automático.

Breves y buenas: las minimeditaciones

No necesitas dedicar unas horas al día para practicar la atención plena, como si fueras un monje budista zen; incorpora breves meditaciones en tu vida diaria. Cuando Shamash imparte su curso online de presencia plena, la mayoría de sus alumnos se sienten

aliviados al descubrir los beneficios que pueden obtener de estas pequeñas meditaciones de tres minutos.

Las minimeditaciones son portátiles, accesibles y fáciles, por lo que resultan ideales para la ajetreada vida que llevamos. Te ayudan a ser más consciente de tu siguiente actividad y, por tanto, te permiten estar más concentrado, te hacen ser más productivo y, en definitiva, disfrutas más.

La meditación de la pausa

La meditación de la pausa es una breve meditación de tres fases que se suele enseñar en todos los cursos de conciencia plena del mundo. Puedes escucharla en la pista 6 de audio en www.dummies.es/ejerciciosmindfulness. Se supone que la meditación debe durar unos tres minutos, pero es solo una orientación. Si quieres, puedes practicarla durante un minuto, diez o más. El tiempo que escojas depende del que dispongas y de cómo te sientas en ese momento. Si estás muy estresado, quizá quieras meditar más tiempo.

Para la meditación de la pausa, siéntate recto en una silla en una postura digna. No estés rígido, pero sepárate del respaldo de la silla y mantén la espalda relativamente recta y la cabeza centrada sobre el cuello y los hombros (como la figura 5-3 del capítulo 5). Tu postura influye en la calidad de la meditación, ya que cuerpo y mente están íntimamente conectados. Si te sientas recto, le indicas al cerebro que estás haciendo algo diferente y resulta más fácil la toma conciencia.



CONSEJO

Si te embargan las emociones, siéntate recto, cierra los ojos y quédate quieto. Intenta mantener los ojos rectos por detrás de los párpados. Si haces esto durante unos minutos, además de respirar profundamente, encontrarás un respiro.

La meditación consiste en tres fases diferentes, que llamamos *C* (de Conciencia), *R* (de Respiración) y *A* (de Ampliación consciente).

- **Paso C: Conciencia interior.** En esta fase, adquieres conciencia de tres aspectos de ti mismo: tus sensaciones físicas, tus emociones y tus pensamientos. Esta fase solo dura un minuto o dos. He aquí cómo realizarla:
 - **Sensaciones corporales.** Sé consciente de tus sensaciones corporales. Tal vez notes alguna parte del cuerpo tensa o incómoda, y otras cálidas o relajadas. Si puedes, observa todas las sensaciones para traer la atención al momento presente.

- **Emociones.** Pregúntate: “¿Cómo me siento ahora?”. Observa tu estado emocional actual. Si sabes de qué emoción se trata, etiquétala en tu mente. Si no estás seguro de qué emoción es, no pasa nada; basta con que la sientas. Es importante que observes en qué parte del cuerpo sientes la emoción.
- **Pensamientos.** Ahora lleva la atención a tus pensamientos. Obsérvalos, en lugar de quedarte atrapado en ellos, sin juzgarlos y sin que te arrastren. Mira los pensamientos como si no fueran tuyos, sino experiencias neutras que toman forma en tu conciencia.
- **Paso R: Respiración.** Ahora lleva la atención a la respiración. Durante un minuto, siente las inspiraciones y las expiraciones. Si puedes, siente cómo la respiración llega hasta el estómago (abdomen inferior). Estás llevando la atención a la respiración para usarla como un lugar estable en el que anclar la atención.
- **Paso A: Ampliación consciente. Expande conscientemente tu conciencia, desde tu estómago a todo el cuerpo.** El paso anterior implicaba una atención selectiva; en este paso, tu atención es más amplia y abierta, te permite sentir todas las sensaciones del cuerpo al completo, con cariño y curiosidad, si puedes. Deja espacio para que todas las sensaciones estén ahí, incluida la de la respiración. Haz esto durante un minuto.

Si quieres alargar esta meditación hasta los diez minutos, basta con que dediques más tiempo a cada fase del proceso.



EJERCICIO

Prueba a realizar la meditación de la pausa tres veces al día durante la siguiente semana, ayudándote de la pista 6 del audio o de las pautas que se dan aquí arriba, y anota cómo te va en la ficha 6-1.

FICHA 6-1 La meditación de la pausa

Día	Hora en la que he meditado	Pensamientos que he observado	Sentimientos que he notado	Sensaciones corporales que he observado	Cómo me he sentido después
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					

Viernes					
Sábado					
Domingo					



RECUERDA

Responder a las preguntas de la ficha 6-1 es útil porque así despiertas tu propia curiosidad sobre la meditación. ¡Y la curiosidad y la atención plena van de la mano! Cuando eres curioso sobre lo que te ocurre, es menos probable que lo critiques o reproches. Si te descubres siendo crítico, recuerda que puedes ser curioso al respecto; observa dónde lo sientes en el cuerpo, cuánto dura y cómo lo dejas ir.

La minimeditación de la respiración

La minimeditación de la respiración es una de las meditaciones más sencillas y eficaces que conocemos. Consiste en lo siguiente:

1. **Siéntate en una silla en una postura cómoda pero recta, separado del respaldo para que, si puedes, tu cuerpo se sujete por sí solo.** Si puedes, cierra los ojos.
2. **Sé consciente de la respiración en la zona del estómago.** Si no la sientes ahí, nota la respiración donde puedas: en la nariz o en el pecho, por ejemplo. Concéntrate en la respiración.
3. **Cuando tu mente se pierda con otros pensamientos, observa aquello en lo que estabas pensando y vuelve a llevar tu atención a la respiración.**
4. **Pasados unos minutos, abre poco a poco los ojos y sé consciente de lo siguiente que vayas a hacer:**



CONSEJO

Puedes realizar esta minimeditación de la respiración en cualquier momento del día; no es necesario que estés sentado. Puedes observar la respiración cuando estés en un atasco, haciendo cola en una tienda o mientras escuchas a un cliente que se queja de algo. Puedes sentir la respiración en cualquier lugar. Da igual lo olvidadizo que seas: nunca te olvidarás de llevarte la respiración allá donde vayas.



EJERCICIO

Practica la minimeditación de la respiración todos los días durante una semana. Si esta semana estás realizando la meditación de la pausa (que describimos en el apartado anterior), puedes realizar la minimeditación de la respiración la próxima semana. Anota cómo resulta todo en la ficha 6-2.

FICHA 6-2 Minimeditación de la respiración

Día	¿A qué hora la he practicado?	¿Cómo me sentía antes de la meditación?	¿Cómo me he sentido después de la meditación?	Cualquier otra observación
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				



RECUERDA

En el mindfulness, ser consciente de la respiración es la piedra angular del ejercicio, ya que eso te trae de vuelta al momento presente, suele ser tranquilizador y te sientes como si volvieses a casa: cómodo y tranquilo. Ser consciente de la respiración es como un ancla que te trae al aquí y al ahora y te protege de los vientos de cambio que puedan desequilibrarte.

Céntrate con la minimeditación de conexión a tierra

Esta meditación te ayudará a centrarte y a poner los pies en el suelo. Este ejercicio es muy útil cuando estás nervioso, desesperado o enfadado con el mundo.



EJERCICIO

En esta meditación, debes tener los pies en contacto con el suelo.

1. **Siéntate en una silla en una postura recta y digna. Si quieres, cierra poco a poco los ojos.**
2. **Siente los pies en contacto con el suelo y el peso del cuerpo sobre la silla.**
3. **Cada vez que expires, deja que el cuerpo se hunda un poco más en la silla y, los pies, en el suelo.**
4. **Si prefieres visualizar, imagínate que tu cuerpo echa raíces en la tierra, flexibles pero firmes ante los pensamientos y emociones que puedas estar viviendo.**
5. **Transcurridos unos minutos, pon fin al ejercicio y continúa la tarea que estabas realizando dedicándole toda tu atención consciente.**

Sé consciente en el día a día y en las relaciones personales

La atención plena es la parte central de las relaciones. Si intentas ser más consciente tanto de tu estado interior como del de la otra persona, conectarás con ella de manera más profunda, auténtica y satisfactoria.

En este apartado nos centramos primero en las relaciones con las personas más importantes de tu vida para luego pasar a las relaciones con quienes interactúas a diario.

Tómale el pulso a tus relaciones

Cuanto mayor sea la conciencia entre tú y tu pareja, mejor será vuestra relación.

En la ficha 6-3 puedes valorar tu relación con las personas más importantes, como tu pareja, tus padres, tus hijos, tus amigos más íntimos y quizás incluso con tus compañeros o superiores en el trabajo.

FICHA 6-3 Mis principales relaciones

Relación	¿Cómo va la relación? (sobre 10)	¿Qué me gusta de esa persona?	¿Qué me cuesta de esa persona?	¿Qué siento en el cuerpo cuando pienso en ella?	¿Me gustaría mejorar esta relación?
Novio.	Bastante bien (7/10).	Es divertido, atento, espontáneo.	Se queja por tonterías.	Hombros tensos, mandíbula apretada.	Sí, por supuesto.

Al completar esta ficha, puedes hacerte una idea de las relaciones que te gustaría mejorar. Tenlo presente mientras lees los siguientes apartados sobre cómo llevar la atención plena a las relaciones.



RECUERDA

Sé consciente de cualquier pensamiento autocrítico que te pueda aparecer al completar la ficha. Intenta no utilizar los resultados para juzgarte a ti o a los demás. Si no hay muchas relaciones positivas en tu vida, al menos eres lo suficientemente valiente como para verlo. Ahora puedes comenzar a descubrir formas conscientes de entablar o cuidar de tus relaciones.

Descubre cómo la atención plena puede mejorar tus relaciones

La presencia plena ayuda a mejorar la calidad (¡y quizá la cantidad!) de las relaciones de tres formas diferentes.

La doctora Marsha Lucas, autora de *Rewire your Brain for Love* explica cómo la presencia plena mejora las relaciones:

- **La conciencia plena reduce el estrés.** Si tú y tu pareja estáis estresados, es probable que reaccionéis en exceso ante los pequeños problemas. La más mínima tontería se puede descontextualizar y, antes de que te des cuenta, os veis inmersos en una pelea, diciéndoos cosas horribles el uno al otro. La práctica habitual de la meditación consciente reduce el estrés, por lo que es menos probable que se produzcan discusiones innecesarias.
- **La conciencia plena integra las emociones con el intelecto.** Los investigadores están descubriendo que la práctica habitual de la atención plena activa y refuerza las conexiones entre la corteza prefrontal (el cerebro intelectual) y zonas como el cuerpo amigdalino (el cerebro más emocional). Así puedes abordar las emociones de forma más íntegra.

Por ejemplo: imagínate que tu pareja te llama por teléfono y, con voz fría y calculadora, te pide que vayas a la tienda a comprar y te pongas a cocinar. Pueden darse dos situaciones:

- Reaccionas de manera emocional. Sin pensar, le gritas por teléfono preguntándole cuántas veces has tenido que ir a la compra y cocinar esta semana y diciendo lo cansado que estás. Tu cerebro emocional reacciona de manera inmediata con enfado.
- Notas cómo el enfado se te acumula en el pecho, pero piensas: “Es un sentimiento pasajero”. Das unas cuantas respiraciones conscientes y vuelves a sentirte bajo control. Le preguntas a tu pareja cómo le ha ido el día y te explica que su jefe le está metiendo mucha presión; te pide perdón por llegar tan tarde últimamente a casa. Ambos acordáis cenar algo ligero esta noche; el fin de semana os dedicaréis a descansar y comer bien.

¡La atención plena marca la diferencia!

- **La conciencia plena te hace ser más empático.** A medida que eres más consciente, pasas menos tiempo en piloto automático y más siendo consciente de tu propio estado mental (en el capítulo 4 encontrarás más información sobre los modos Hacer y Ser). Esto te permite sintonizar con tus sentimientos y sentir empatía por ti mismo cuando las cosas no salen bien. Ser más empático con uno mismo tiene un magnífico efecto colateral: genera más empatía por tu pareja. La empatía consiste en sentir cariño, amabilidad y comprensión: es la base de las relaciones.



EJERCICIO

Recuerda cuándo fue la última vez que reaccionaste de forma negativa hacia alguien, con miedo o enfado. Luego, responde a las preguntas de la ficha 6-4.

FICHA 6-4 Valoración de emociones negativas

¿Qué emoción sentiste?

¿Hubo espacio entre tu emoción y tu reacción, o fue automática?

¿En qué parte del cuerpo sentiste la emoción?

¿Cómo te sentiste antes de reaccionar emocionalmente? (Cansado, hambriento, frustrado, feliz...)

Finalmente, ¿cómo abordaste la situación?

¿Qué intentarás hacer la próxima vez? (Minimeditaciones, salir a pasear, respirar conscientemente mientras escuchas a la otra persona...)

Las relaciones como un ejercicio de atención plena

Puedes ver las relaciones como un difícil pero gratificante ejercicio de atención plena. Las relaciones conscientes son un oasis de cordura dentro de un mundo en el que las

comunicaciones van a alta velocidad, pero las conexiones son menos reales. Para que una relación sea más consciente, necesitas una estrategia doble. Para empezar, necesitas practicar un poco de meditación consciente a diario para entrenar a tu cerebro a que sea menos reactivo y se concentre mejor. Por otra parte, sigue los pasos que se indican a continuación, momento a momento, para mantener una conversación consciente con la persona que escojas.

- **Detente.** Intenta realizar una minimeditación consciente antes de ver a la persona. Puede bastar con sentir unas cuantas respiraciones conscientes.
- **Mira.** Sé consciente de la postura y expresión facial de la otra persona. ¿Está triste, alegre? ¿Muestra otra emoción?
- **Escucha.** Sé consciente del tono de voz, así como de lo que está diciendo. A menudo, el tono de voz de la persona determina lo que intenta comunicarte.
- **Conciencia interior.** Observa tus pensamientos. ¿Estás juzgando, criticando o pensando sobre lo que vas a decir a continuación? Si puedes, mientras escuchas, distánciate de tus pensamientos. Sé consciente de tus emociones mientras habla la otra persona. Respeta tus sentimientos dejar que te agobien. Siente la respiración o el contacto de los pies en el suelo para anclarte en el aquí y el ahora.
- **Haz una pausa.** Reflexiona un momento antes de responder. Esta pausa le da a la parte racional de tu cerebro tiempo para reflexionar y encontrar la mejor respuesta.
- **Habla.** Al hablar, escucha el sonido de tu propia voz. Observa si tu voz es tranquila y resuena o si, por el contrario, es dura y cortante.



EJERCICIO

Prueba los consejos anteriores y responde a las preguntas de la ficha 6-5.

FICHA 6-5 Revisión de la conversación consciente

¿Con quién intentaste mantener una conversación consciente?

¿Qué observaste en esa persona?

¿Qué observaste acerca de tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales?

¿Qué podrías hacer la próxima vez para ser más consciente? (Realizar una minimeditación antes de la conversación, concentrarte un poco más en tu respiración, prestar más atención a la posición de la otra persona mientras habla...)

Puedes mejorar la calidad de tu comunicación a través del mindfulness. La próxima vez que hables con alguien que conoces, sé consciente y registra lo que observes en la ficha 6-6. Responderás a la persona con mayor comprensión. Esta capacidad de escucha es la

manera más eficaz de mejorar las relaciones; a todos nos gusta que nos escuchen y nos comprendan.

FICHA 6-6 Llevar la atención plena a mis relaciones

Relación	Su tono de voz	Su posible estado emocional	Su lenguaje corporal	Mi actitud hacia esa persona	Lo que he aprendido sobre mí
Mejor amiga.	Suave, lento.	Tranquilo.	Relajado, abierto.	Cariñoso, afectuoso.	Me siento cómodo con ella.

Mírate en el espejo de las relaciones

Todas las relaciones, ya sean con tu pareja o con un compañero de trabajo, son como un espejo. Las relaciones te pueden ayudar a ver tus propios deseos, juicios y expectativas. Considerar las relaciones como un espejo puede ser profundamente transformador.

Pero ¿qué significa verlas como un espejo? Cuando hablas con alguien, cómo te sientes, qué piensas y cómo actúas indica algo sobre ti. La relación no solo te muestra cómo es la otra persona, sino también cómo eres tú. Para descubrirlo, necesitas ser consciente de cómo piensas y actúas ante los demás.

Por ejemplo, igual no te cae bien tu compañera de trabajo porque se enfada con facilidad y a la mínima salta. ¿Y tú? ¿Te enfadas por nada? O quizá te guardas el enfado para ti y te criticas duramente cuando las cosas no salen como quieres...

Es bueno descubrir cosas sobre uno mismo. Al ser consciente, sabes cómo reaccionas ante los demás y aprendes a ignorar esas reacciones. También te vuelves menos crítico con los demás y contigo mismo; al fin y al cabo, ni ellos son perfectos, ni tú tampoco. Todos somos diferentes, y aunque no te harás amigo íntimo de todas las personas a las que conozcas, al menos las comprenderás y verás un poco de ellas en ti. Intenta completar la ficha 6-7.

FICHA 6-7 Descubrirte a ti en tus relaciones

Piensa en alguien con quien mantengas una relación (un compañero, un amigo, tu pareja...). Escribe su nombre aquí.

¿Qué te gusta de esa persona? ¿Te gusta esa misma cualidad en ti?

¿Qué no te gusta de esa persona? ¿Ves algo de esa cualidad en ti?

Lidia con las relaciones difíciles

La mayoría sufrimos, al menos, una relación difícil. Quizá muchas de tus relaciones sean difíciles; no es nada de lo que avergonzarse. Las relaciones pueden remover todo tipo de emociones difíciles. En este apartado descubrirás cómo enfrentarte a las relaciones complicadas de forma consciente.

Para abordar las relaciones difíciles, sigue estos consejos:

- **Medita de forma habitual.** Practicar la meditación con regularidad es la mejor manera de reducir tu respuesta al estrés cuando te encuentras con la persona que te resulta difícil. Serás más consciente de la situación y responderás de forma más inteligente, en lugar de reaccionar huyendo o atacando.
- **Si puedes, acércate a tus emociones difíciles.** Un aspecto crucial de la conciencia plena es aprender a acercarse a los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales difíciles. Evitar las dificultades crea un estado mental negativo que no sirve de nada. Si te acercas a las dificultades, te sentirás más preparado y controlado, y observarás que las dificultades no son tan malas como pensabas, o incluso puede que se disipen. En el capítulo 9 hablamos sobre cómo tratar las emociones difíciles.
- **Sé consciente de las cualidades positivas de la otra persona.** Nadie es malo al cien por cien todos tenemos buenas cualidades. Tu jefe siempre se asegura de que cobres puntualmente. Tu tía cocina a las mil maravillas. El novio de tu amiga siempre invita a cenar. Sé consciente de las cualidades positivas de las personas, no solo de las negativas.
- **Ánclate en tu respiración.** Cuando estés con alguien difícil, siente la respiración; incluso antes de verlo, puedes realizar una minimeditación y centrarte en la respiración. La meditación te ayuda a alejar de tu mente la historia de tu relación y a centrarte en el ahora.
- **Intenta ver a la persona como algo independiente de su comportamiento.** Si te portas mal una noche o en una situación concreta, eso no implica que seas una mala persona; cometiste un error. De la misma manera, considera el comportamiento de una persona como algo independiente de ella. Tú no eres tu comportamiento, ni ella tampoco. Puedes no estar de acuerdo con el acto en lugar de con la persona en su conjunto. Entonces, tal vez puedas decir: “Te quiero, pero tu comportamiento de ayer me decepcionó”.
- **Piensa en la razón.** Independientemente de lo que hiciera la persona para hacerte daño, lo hizo por una razón. Quizá tuviese una infancia complicada, le tocaron malos genes o tuvo un día duro. Plantéate por qué se comporta así y tal vez dejes de verlo como una amenaza. Comprenderás la razón que subyace a sus acciones y puede que seas más indulgente. Por ejemplo, si tu compañera siempre te ignora en las conversaciones, quizá sea porque le recuerdas a su hermana, con quien se llevaba muy mal de pequeña, tal vez su madre siempre la ignoraba, o la parte de su cerebro en la que se encuentra la empatía o la atención quizá no funcione bien. Si piensas en estas posibilidades, puede que comprendas mejor a esta persona.



EJERCICIO

FICHA 6-8 Revaloración consciente de una relación difícil

¿Qué meditación o minimeditación puedes hacer la próxima vez que te encuentres con esta persona?

Intenta acercarte a las emociones difíciles que surgen cuando hablas con ella. Siéntelas en el cuerpo. Intenta sentir las sensaciones en lugar de reaccionar ante ellas. ¿Qué efecto tiene esto? ¿Qué emociones has observado? Sé curioso y preguntón sobre cómo lo has vivido.

Escribe algunas cualidades positivas de esa persona.

Siente la respiración mientras escuchas a esta persona. De nuevo, sé curioso. ¿Qué efecto tiene esto?

Piensa en algunas razones por las que esta persona tal vez se comporte así.

Observa qué efecto tiene el responder a estas preguntas en tu relación con esta persona. ¿Sigue siendo una relación difícil, o un poco menos? Si crees que funciona, vuelve a responder a las preguntas la siguiente vez que te encuentres con esa persona, o con una relación diferente.

Practica deporte de manera consciente

Cuando estás estresado y cansado, tu mente y tu cuerpo no están en la mejor de las condiciones. Es importante que practiques ejercicio de manera habitual, que comas bien y que tengas una rutina diaria de meditación para mantener la mente tranquila, en especial si das mucha de tu energía los demás. Si cuidas de ti antes que nada, estarás en mejores condiciones de ayudar a los demás, pues es menos probable que te agotes tanto a nivel físico como mental.

El ejercicio físico es una fantástica manera de aumentar las endorfinas (hormonas asociadas con la felicidad y con la reducción del dolor) y de ser consciente al mismo tiempo. Si puedes practicar deporte, comienza con una caminata consciente y ve subiendo de nivel para realizar un ejercicio más extenuante (habla con tu médico si sufres problemas de salud).

Los elementos de la actividad física consciente

En gran parte del libro explicamos cómo ser consciente mientras estás quieto, ya sea mediante la meditación sedente o tumbado para el escaneo corporal. Practicar la atención plena mientras tu cuerpo se mueve es un paso importante en tu viaje hacia una vida más consciente, ya que probablemente pases gran parte del día moviéndote en diferentes tipos de actividades físicas, no haciendo deporte. ¡La vida mejora cuando se es consciente de ella!

Estos son los principios clave de una actividad física consciente:

- Eres totalmente consciente en lugar de realizar la actividad de forma automática.
- Cambias de rutina de vez en cuando para erradicar cualquier hábito y probar algo nuevo.
- Evitas ser demasiado competitivo o crítico. En su lugar, disfrutas de la actividad tal como es.
- Te centras en lo que vives en el presente en lugar de plantearte cómo fueron las cosas la última vez o cómo te gustaría estar en el futuro.
- Si tu mente se pierde en pensamientos, vuelves a llevar la atención a la actividad.
- En la medida en que puedes, disfrutas de la actividad.



EJERCICIO

Si sales a correr con los cascos a todo volumen o acabas soñando despierto mientras realizas las tareas del hogar, intenta responder a las preguntas de la ficha 6-9. Tal vez te inspiren para ser consciente mientras realizas las actividades.

FICHA 6-9 Acerca del ejercicio consciente

Enumera las ventajas de **no** ser consciente cuando realizas a las actividades.

Enumera las ventajas de **sí** ser consciente cuando realizas a las actividades.

Enumera aquello de lo que disfrutas cuando practicas ejercicio. ¿Son acciones conscientes o automáticas?

Algunos ejemplos de deporte consciente

En este apartado descubrirás cómo ser consciente mientras practicas diferentes actividades físicas. Recuerda que solo son ejemplos; cualquier actividad puede llevarse a cabo de manera consciente.

Caminar de forma lenta y consciente

Caminar de manera consciente es una de las principales actividades de la atención plena. Cuando te sientas inquieto, es el momento adecuado para ser plenamente consciente. Puedes hacerlo en casa o fuera, en el jardín, o incluso en el parque si no te importa que la gente te mire. Intenta practicarlos unos diez minutos.



EJERCICIO

1. **Ponte de pie en una posición estable.** Inclínate un poco hacia la izquierda y hacia la derecha, hacia delante y hacia atrás, hasta que encuentres una posición centrada y equilibrada. Flexiona ligeramente las rodillas y elimina cualquier tensión que puedas sentir en la cara. Deja que los brazos cuelguen de forma natural a los lados. Asegúrate de que el cuerpo está anclado al suelo, como si de un árbol se tratara, con dignidad y aplomo.
2. **Sé consciente de la respiración.** Entra en contacto con el flujo de cada inhalación y exhalación. Disfruta de la respiración.
3. **Ahora apóyate un poco sobre el pie izquierdo y observa cómo cambian las sensaciones en los pies.** Luego, poco a poco, lleva el peso sobre el pie derecho. Vuelve a percibir cómo las sensaciones fluctúan de un momento a otro.
4. **Cuando estés listo, apoya la mayor parte del peso en el pie izquierdo, de manera que tengas el pie derecho casi libre.** Poco a poco, levanta el talón derecho del suelo. Haz una pausa ahí. Sé consciente de las expectativas que te crea algo tan básico como dar un paso. Ahora levanta el pie derecho del suelo y apoya primero el talón delante de ti. Sé consciente de cómo pasa el peso del pie izquierdo al derecho. Poco a poco, apoya firmemente el resto del pie derecho en el suelo. Observa cómo el peso sigue pasando del pie izquierdo al derecho.
5. **Continúa caminando de esta manera lenta y consciente todo el tiempo que quieras.** Sé consciente de las diferentes fases del movimiento de las piernas: levantar, mover, colocar, cambiar el peso, levantar, mover, colocar, etc.

¿ES *LENTO* SINÓNIMO DE *ABURRIDO*?

A principios de año, asistí a un retiro de mindfulness de una semana de duración con el maestro zen Thich Nhat Hahn en Nottingham (Reino Unido). Thich Nhat Hanh, uno de los maestros más importantes de atención plena del mundo, comenzó a caminar de manera lenta y consciente con unas quinientas personas caminando tras él. La experiencia fue de lo más relajante, y anduvimos a una velocidad muy lenta, en silencio. Un niño de unos siete años disfrazado de Spiderman, se acercó a la multitud. No paraba de saltar mientras su madre le llevaba al grupo. Nos miró a todos, se volvió hacia su madre y le dijo: “No, mami, no me hagas repetir eso de caminar a cámara lenta, ¡es un rollo!”. Oír a Spiderman hablando de “caminar a cámara lenta” fue muy divertido.

Recuerda que no debes tomarte la presencia plena muy en serio: diviértete con ella.



EJERCICIO

Tras probar a caminar lento como hemos explicado más arriba, anota lo que observes en la ficha 6-10.

FICHA 6-10 Valoración de la caminata consciente

¿Cómo te sentías a nivel físico y emocional antes de realizar el ejercicio?

¿Qué descubriste sobre tu cuerpo, pensamientos o emociones mientras caminabas de forma consciente?

¿Cómo te sientes después de haber realizado la caminata consciente?



RECUERDA

La presencia plena no siempre comporta vivencias agradables. Tras realizar una caminata consciente, puedes sentirte frustrado, enfadado, cansado o triste; no es malo. Estos sentimientos son solo emociones que derivan del ejercicio. ¿Quién sabe? Quizás el cuerpo está liberando emociones y más tarde te sentirás mejor. La atención plena consiste en aceptar lo que vives y en aprender de ello.

Jugar al tenis de forma consciente

A continuación te damos algunos consejos para ser consciente mientras juegas al tenis.



EJERCICIO

1. **Comienza con unas pocas respiraciones conscientes.** Nota la sensación de la respiración mientras estás de pie o sentado, preparándote para el partido.
2. **Sé consciente de lo que te rodea.** Observa el tiempo, la pista, a tu contrincante...
3. **Permítete observar cómo se encuentra tu cuerpo.** ¿Notas tensión en alguna zona? ¿Qué pensamientos brotan en tu mente? ¿Cómo te sientes?
4. **Al realizar un saque, comienza sintiendo la pelota en la mano.** Deja que tu cuerpo se relaje todo lo que puedas antes de tirar la pelota y golpearla.
5. **Mientras juegas, sé consciente.** Mira la pelota. Observa las sensaciones físicas al golpearla. Mientras esperas, siente el viento. Mantén la atención centrada en el juego.
6. **Prescinde del resultado.** Juega lo mejor que puedas y no te preocupes en exceso por la puntuación. Jugarás mejor si te concentras en el momento en lugar de en el resultado.

Intenta realizar una actividad física de forma consciente; puede ser cualquiera: fútbol, tenis, bádminton, dardos, bicicleta, nadar, *rugby*, caminar, correr, esquí, pimpón, *squash*... Incluso puedes realizar actividades como planchar, cocinar, limpiar, fregar los platos o pasar la aspiradora de forma consciente. Practica la actividad con la mente del principiante (como si lo hicieras por primera vez; consulta el capítulo 3 para saber más al respecto).

FICHA 6-11 Valoración de mi actividad consciente

¿Qué actividad has realizado?

¿Durante cuánto tiempo la has practicado?

¿En esta ocasión ha cambiado algo? ¿Qué has observado?

¿Qué otras actividades puedes practicar de forma consciente y cuándo?

ENTRENAR CON PRESENCIA PLENA

Entrenar con conciencia plena es una manera increíble de mejorar el rendimiento deportivo, pues en la mayoría de los deportes hay que mantener la concentración y estar tranquilo. Si te sientes demasiado tenso, la mente agota la energía demasiado rápido. Si no estás concentrado, tu mente empieza a divagar. Si te estresas, enfadas o frustras, canalizas la energía en la dirección equivocada. Si te concentras en ganar, llevas la atención al resultado y no al juego. Los mejores deportistas saben cómo dirigir la mente en un partido.

He trabajado como instructor de presencia plena para deportistas y estos dicen que mejora su juego y les ayuda a disfrutar. La práctica habitual de mindfulness facilita la concentración. El entrenamiento consciente también mejora sus relaciones personales, ya que empiezan a vivir de manera más plena; ¡un efecto secundario maravilloso!

Supera el insomnio

Dormir. Si no tienes problemas para conciliar el sueño, considérate afortunado, pues a veces damos por hecho que lo normal es dormir a pierna suelta. Recuerda que muchos son los que combaten el insomnio noche tras noche.



CONSEJO

Si padeces insomnio, prueba lo siguiente:

- Evita ver la televisión o estar delante del ordenador hasta muy tarde.
- Reduce el consumo de estimulantes como el café o el tabaco.
- No practiques deporte aeróbico por las tardes.
- Intenta que tu habitación sea fresca, oscura y tranquila.
- Mantén una rutina de sueño: intenta acostarte a la misma hora todos los días.

Prueba las sugerencias que te ofrecemos en este apartado para superar los problemas de sueño gracias a la atención plena.

La presencia plena te ayuda a reducir el estrés y evita que le des vueltas a los problemas, por lo que tiene como efecto secundario una mayor relajación. Por eso, es una eficiente herramienta para enfrentarte al insomnio.



EJERCICIO

- Practica un poco de meditación, caminata o yoga conscientes o cualquier otro ejercicio de presencia plena antes de acostarte. Para unas personas es más eficaz que para otras, así que comprueba qué efecto tiene en ti. La meditación ha de ser relajante, no vigorizante.
- Si te despiertas por la noche y no puedes volver a conciliar el sueño, realiza el escaneo corporal mientras sigues tumbado en la cama, solo o con ayuda del audio que acompaña a este libro (pista 2 del audio).
- Si por la noche no puedes dejar de pensar, concéntrate en la respiración. Coloca una mano en el estómago y siente ahí la respiración hasta que caigas dormido.
- Esta es una técnica de conciencia plena que un amigo mío recomienda con fervor: cuenta todos los sonidos que puedes escuchar. Por ejemplo: tu respiración, el ruido del tráfico en la distancia, un avión que pasa, la respiración de tu pareja (¡con un poco de suerte, no serán ronquidos!). Cuando llegues a seis o siete sonidos, tal vez ya te hayas quedado dormido. Si no, continúa.
- Cuenta tus exhalaciones. Cada vez que expires, di para ti “uno”, con la siguiente, “dos”, etc. Cuando llegues a diez, vuelve a empezar desde uno. Esta es la versión relajante de contar ovejas.
- Si sigues sin conciliar el sueño, no te agobies. Siéntate y realiza una meditación consciente de la respiración, o prueba a caminar de forma lenta y consciente, como se ha descrito antes en este. También te puede ayudar un poco de yoga consciente y suave.



RECUERDA

Muchas de estas técnicas funcionan porque alejas las preocupaciones de la mente y te centras en otra cosa. Hasta preocuparse por no dormir puede evitar que te duermas. Así

que, si puedes, ignora tus preocupaciones y prueba uno de los consejos anteriores. Aunque no te duermas, practicarás conciencia plena, que en algunos aspectos es más sana que dormir.



EJERCICIO

Utiliza la ficha 6-12 para anotar tu registro de sueño durante una semana. Escribe la meditación consciente o los ejercicios que has hecho cada día y el efecto que han tenido en ti. ¿Has dormido bien?

FICHA 6-12 Mi diario de sueño

Día	Ejercicios de atención plena que he hecho durante el día	Ejercicios de atención plena que he hecho durante la noche	Horas de sueño	Calidad del sueño
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Capítulo 7

El curso de ocho semanas de atención plena: primera parte

EN ESTE CAPÍTULO

Prepárate para el curso

Inicia la primera mitad del curso

Descubre los aspectos básicos del mindfulness

Una de las primeras personas en popularizar la presencia plena en Occidente fue el catedrático Jon Kabat-Zinn, junto con alguno de sus colegas de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts. En 1979 creó un innovador curso de ocho semanas que llegó a conocerse como reducción del estrés basada en la atención plena (REBAP). Se trata de un curso de ocho semanas indicado para quienes desean reducir sus niveles de estrés.

Hace más de treinta años que se imparte, y durante este tiempo lo han seguido cientos de miles de personas. Además, han llevado variaciones de este curso a escuelas, universidades, cárceles y entornos laborales. En este capítulo y en el siguiente esbozamos un curso de atención plena de ocho semanas basándonos en las meditaciones utilizadas en el REBAP.



CONSEJO

Si prefieres aprender más sobre el curso por internet y descargar audios, correos electrónicos semanales y recibir consejos online, visita www.livemindfulonline.com. Eso sí, está todo en inglés.



ADVERTENCIA

Si estás pasando por un momento de depresión, no te recomendamos que sigas este curso. En caso de que dudes, habla con tu médico o con un terapeuta con experiencia en presencia plena. Seguir el curso por tu cuenta tampoco es adecuado si sufres psicosis o trastorno bipolar. En caso de duda, consúltale antes a un profesional sanitario.

Prepárate para un curso de ocho semanas de atención plena

Antes de comenzar un curso de ocho semanas, debes prepararte para saber qué esperar de él y hasta dónde te puedes comprometer. Tal vez prefieras lanzarte a la piscina, y nada te lo impide; pero si te preparas para lo que tienes por delante, aumentarás tus posibilidades de terminar el curso y de enfrentarte a cualquier obstáculo que se pueda presentar.

¿Solo o con ayuda de un terapeuta?

Si quieres utilizar este libro para realizar el curso de ocho semanas por ti solo, deberás:

- Dedicar una o dos horas a la semana para leer contenidos de dicha semana y realizar los ejercicios.
- Dedicar al menos media hora al día para realizar las meditaciones conscientes que se recomiendan.

Es muy probable que ya tengas el día lleno de actividades, por lo que necesitas “reservar” tiempo para el curso en lugar de “encontrar” tiempo. En el capítulo 9 te ofrecemos ideas sobre cómo dedicar tiempo a las meditaciones conscientes formales.

Tal vez no estés dispuesto a comprometerte con el tiempo y esfuerzo que requiere un curso. Quizá solo sientas curiosidad por saborear lo que es el REBAP. En tal caso, realiza una de las siguientes opciones durante cuatro u ocho semanas; sería una versión *light* del curso:

- Realizar las meditaciones conscientes que se recomiendan cada dos días en lugar de hacerlas a diario.
- Escoger meditaciones más cortas, de entre diez y quince minutos cada día, en lugar de los ejercicios de media hora que se recomiendan.
- Practicar de forma consciente en tus actividades diarias y realizar la meditación de la pausa todos los días (en el capítulo 6 se describe la meditación de la pausa).

LAS PRUEBAS FEHACIENTES

Si eres de los que quieren conocer la base científica de algo antes de ponerte a hacerlo, sigue leyendo. No te puedes saltar este apartado, ya que el curso que estás a punto de iniciar ha demostrado que puede ofrecer diferentes beneficios para la mayoría de las personas que lo realizaron.

Cuando se investigó la efectividad del curso de presencia plena en ocho semanas, estos son algunos de los beneficios que se observaron:

- Reducción de la ansiedad en un 70 %.
- Mejoras en el sistema inmunitario.
- Menos visitas al médico.
- Sueño más largo y profundo, con menos alteraciones.
- Reducción a largo plazo de la ansiedad, al menos tres años después de completar el curso.
- Reducción del enfado, la tensión y la depresión.
- Mejora de muchos trastornos físicos, como la psoriasis, la fatiga crónica y la fibromialgia.

Las pruebas son tan buenas que tres cuartas partes de los médicos del Reino Unido afirman que todos sus pacientes se beneficiarían si aprendiesen conciencia plena.

Si estás aprendiendo atención plena con un terapeuta o un maestro, puedes utilizar este libro como complemento de sus sesiones. En tal caso, sigue los consejos de tu profesor sobre los ejercicios.

Preparados, listos...

En cierto modo, realizar el curso REBAP es como aprender cualquier otra habilidad. Necesitas asegurarte de que le dedicas el tiempo necesario para aprender los conceptos y practicar de forma habitual. Pero, desde otro punto de vista, es muy diferente. Aquí puedes ver por qué es distinto de aprender, por ejemplo, un idioma:

- Si te aburres cuando aprendes un idioma, siempre puedes dejarlo. Con este curso, se presentarán sentimientos de aburrimiento y trabajarás sobre ellos, en lugar de reaccionar.
- Cuando aprendes un idioma, aprendes palabras y conceptos. Con la atención plena, vas más allá de las palabras y le limitas a observar lo que surge.
- Al aprender un idioma, hay una serie de contenidos que debes aprender. Con la presencia plena, estás aprendiendo constantemente sobre ti mismo, sobre cómo funciona tu mente y qué patrones sigue, y sobre cómo te relacionas con el mundo y con los demás.
- Cuando aprendes un idioma, acabas dominándolo. Con la conciencia plena, cuanto menos te sientas que te dominas y más te sientas como un principiante, mejor vas.

... ¡ya!

Hemos dividido este curso de ocho semanas en dos partes distintas. La primera mitad del curso es una introducción a la conciencia plena, para que lleves tu atención a tu experiencia interior y observes qué ocurre. En pocas palabras: las semanas uno a cuatro te permitirán afinar tu atención. Aprenderás sobre la naturaleza de tu propia mente, cómo ignorar las distracciones naturales y cómo volver a llevar tu atención con una actitud consciente. La segunda mitad (que veremos en el capítulo 8) muestra cómo responder a las dificultades de manera consciente para no empeorar las cosas. También comienzas a explorar otras formas de vivir de manera consciente.

Así que, ¡manos a la obra! Comienza el curso de ocho semanas. ¿Cómo te sientes? ¿Tienes ganas o te da un poco de vértigo? Anota tus pensamientos y sentimientos en la ficha 7-1.

FICHA 7-1 Qué siento acerca del curso de atención plena

¿Qué esperas conseguir con el curso de presencia plena de ocho semanas?

¿Qué dificultades prevés encontrarte?

¿Cómo puedes superarlas?

¿Qué pequeño primer paso puedes dar hoy para comenzar a prepararte para el curso?

Semana uno: el piloto automático

En esta semana pretendemos comprender el modo piloto automático y explorar las posibilidades que ofrece la conciencia plena.

¿Alguna vez has ido caminando totalmente absorto en tus pensamientos? Vas caminando, pero no eres consciente del proceso: caminas en piloto automático. Tal vez te haya ocurrido también conduciendo: llegas a tu destino sin saber cómo has llegado hasta allí; o mientras trabajas y estás pensando en otra cosa.

No pasa nada por estar el piloto automático de vez en cuando; sin embargo, si lo estás la mayor parte del tiempo, pueden surgir problemas:

- Te pierdes la oportunidad de disfrutar de la vida.
- Puedes tener pensamientos automáticos negativos o problemáticos y no ser consciente de ellos, por lo que no puedes cambiarlos ni cuestionártelos (ve al capítulo 4 para una explicación más detallada sobre los pensamientos automáticos y cómo abordarlos).
- Ves las emociones como problemas por resolver en lugar de mensajeros que aceptar y escuchar.

- Te resulta más difícil ser creativo o cambiar tu vida.
- Puedes acabar comportándote siempre de la misma manera en diversas situaciones o en relaciones.

Así que el primer paso en este curso de atención plena es ser consciente de tus tendencias habituales y automáticas y comenzar a hacer las cosas de manera más consciente.

Come conscientemente

Para conocer más de cerca el piloto automático, comienza realizando un ejercicio sencillo sobre comer de forma consciente. Si quieres, lee las instrucciones y anota cómo te ha ido cada fase del ejercicio; dedícale al menos diez minutos. ¡Cuanto más, mejor!

Comenzamos el curso con este ejercicio de comer de manera consciente para demostrarte que la atención plena no solo consiste en la meditación. Puedes ser consciente en cualquier actividad si le brindas toda tu atención. Bueno, excepto dormir.



EJERCICIO

Coge un alimento pequeño en la mano, como un arándano, una pasa o una cereza. Piensa en cómo un bebé coge algo por primera vez y lo mira, explora y disfruta. Pasa unos minutos observando el color y la textura del alimento. Siéntelo en los dedos y observa cómo lo sujetan. Llévelo a la luz. ¿Es translúcido? ¿De qué color es? Anota todo lo que observes en este ejercicio en la ficha 7-2.

FICHA 7-2 Ejercicio para comer conscientemente

¿Qué observas sobre el aspecto del alimento? Anota el color, el reflejo, la forma... Sé todo lo específico que puedas.

Gira el alimento entre tus dedos. Observa su textura. Cierra los ojos para concentrarte mejor en el sentido del tacto. Siente la forma del objeto y su peso. Apriétalo un poco e intenta sentir la textura interna. Tómate el tiempo que necesites. ¿Qué te dice tu sentido del tacto? Intenta describirlo lo mejor que puedas.

Sujeta la comida junto a la oreja. Gírala un poco entre tus dedos y escúchala. Cuando termines, vuelve a bajar el brazo de forma consciente. ¿Has oído algo? De no ser así, ¿qué has sentido al no escuchar nada?

Acerca la comida a la nariz. Observa las sensaciones en el brazo mientras te acercas la comida. Fíjate en qué punto comienzas a oler algo. ¿A qué huele? ¿Te trae algún recuerdo?

Lleva la comida a la boca. ¿Salivas? Si es así, el cuerpo ya ha comenzado la primera fase de la digestión. Toca la comida con los labios y observa qué sensaciones detectas. Coloca la comida en la lengua y siente su peso.

Muévela por la boca y observa lo bien que lo hace la lengua. Coloca la comida entre dos dientes y únelos. Observa el fenómeno de detectar el sabor y comer. Siente todo lo que se produce.

Describe lo mejor que puedas qué has sentido al realizar el ejercicio: el sabor, el olor y la textura mientras masticabas. Cómo se ha ido deshaciendo en la boca. Cómo se ha extendido el sabor. El momento en el que has tragado. Si tu atención se ha dejado llevar por otros pensamientos.

¿Qué te ha parecido la experiencia?

¿Has disfrutado más o menos que otras veces que comes?



RECUERDA

No tienes que disfrutar del ejercicio. Si no te gusta la comida que has escogido, será especialmente interesante observar cómo reacciona tu mente al repasar los sentidos y comértela. Cualquier comida sirve, incluso el chocolate, una gominola o una patata frita.

Tal vez has sentido que no podías realizar el ejercicio porque estabas pensando demasiado. Quizá no has conseguido concentrarte. No pasa nada. En la atención plena, no necesitas dejar de pensar; solo tienes que ser consciente de lo fácil que es que tu mente se vaya por los cerros de Úbeda. ¡Es fantástico que te des cuenta de ello!

Es muy probable que no sea habitual que comas así. Plantéate por qué. Tal vez tomes más de un bocado de cada vez, realices varias acciones de forma simultánea, como trabajar o ver la tele, y no dediques toda tu atención a la comida ni comas tan despacio.



EJERCICIO

Vuelve a intentar el ejercicio, pero esta vez come de forma consciente sin pararte en cada fase a anotar lo que sientes. Tómate tu tiempo y, al final, escribe cómo te ha ido en la ficha 7-3.

FICHA 7-3 Observaciones

Escaneo corporal

A continuación, prueba a realizar el escaneo corporal. Lee las instrucciones detalladas en el capítulo 5 y escucha el audio (pista 2 de www.dummies.es/ejerciciosmindfulness). Ahora responde a las preguntas de la ficha 7-4.

FICHA 7-4 Observaciones del escaneo corporal

¿Qué me ha parecido el escaneo corporal?

¿Qué me ha gustado del ejercicio?

¿Qué me ha resultado más difícil?

¿Qué he sentido?

¿Qué partes del cuerpo he sentido? ¿En cuáles no he notado ninguna sensación?



RECUERDA

La meditación del escaneo corporal no es un ejercicio de relajación, sino de conciencia. La relajación o la ansiedad pueden ser efectos colaterales del ejercicio. La clave está en seguir observando lo que ocurre con curiosidad. Los beneficios de la meditación consciente se ven a largo plazo, no son inmediatos.

Ejercicios para la semana uno

Los ejercicios que debes realizar en casa durante la primera semana son:

- **Practica tu escaneo corporal diario.** Utiliza el audio (pista 2) para practicar el escaneo corporal. Recuerda: lo importante no es si el ejercicio te relaja o te pone más nervioso. Continúa realizando el escaneo corporal y observa qué ocurre a largo plazo.
- **Realiza una actividad consciente al día.** Escoge algo que hagas todos los días, como ducharte o lavarte los dientes, y haz la actividad de forma consciente. Realízala como siempre, pero siendo más consciente. Si te estás duchando, escucha los sonidos, huele el perfume de jabón, siente el calor del agua en la piel. Puedes hacerla un poco más despacio, pero no tienes por qué. La clave está en la conciencia, no en la velocidad.
- **Esta semana, realiza una comida consciente.** Para ello, no hagas varias cosas de manera simultánea y come de forma consciente. Apaga el televisor, evita leer y desconecta el teléfono unos instantes. Mira la comida, sé consciente del sabor mientras masticas y de lo fácilmente que tu mente se sume en otros pensamientos. Como comer es una acción habitual para la mayoría de nosotros, este ejercicio no es nada sencillo.
- **Esta semana, haz algo diferente.** Cuando haces algo diferente y te alejas de la rutina, es más fácil que seas consciente porque tu mente funciona así. La conciencia plena es algo automático cuando estamos ante una

novedad. Vete a trabajar por un camino diferente, siéntate en casa en un sitio que no sea el habitual o compra una revista nueva.



CONSEJO

Anota todas estas tareas en tu agenda o calendario para recordarte cuándo realizar cada actividad, y completa la ficha 7-5.

FICHA 7-5 Diario de la semana uno

Día	Escaneo corporal	Actividad diaria consciente	Algo diferente	Comida consciente
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Semana dos: superar las dificultades

Ahora que has comenzado a practicar la atención plena, en esta semana reflexionaremos sobre los diferentes obstáculos que pueden surgir y cómo superarlos. También empezarás a darte cuenta de cómo tu interpretación de los hechos influye en cómo te sientes, no tanto el hecho en sí. Tal vez las primeras dificultades que se te plantearon fueron dedicar tiempo a los ejercicios y realizarlos. A menudo, disponemos del tiempo pero no conseguimos realizar los ejercicios. Quizá no te apetecía o te faltaba la motivación necesaria para hacerlos a primera hora de la mañana o tras un duro día de trabajo. En el capítulo 11 encontrarás algunos consejos para superar el cansancio.



RECUERDA

El siguiente desafío se encuentra en la práctica en sí. Tal vez te entre sueño, te aburras, te frustres, te sientas confundido, triste o enfadado con los ejercicios de la semana uno. No te desanimes: cualquier experiencia es bienvenida. Si buscas consejos específicos sobre cómo enfrentarte a las dificultades del escaneo corporal, ve al capítulo 5.

Cómo reaccionas a las cosas agradables

Piensa en todas las pequeñas cosas agradables que te ocurren a diario. No tienen por qué tratarse de experiencias transformadoras, sino de pequeños gestos amables, como que alguien te sonría o que te sujete la puerta al pasar. Anótalos en la ficha 7-6 todos los días durante una semana. Utiliza este ejercicio para ser consciente de tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales y si ocurre algo agradable, y anótalos detalladamente.

FICHA 7-6 Diario de cosas agradables

Día	¿Cómo he sabido que era algo agradable?	¿Qué he sentido en el cuerpo?	¿Qué emociones he sentido?	¿Qué pensamientos me han invadido?
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Conciencia de la respiración

Además de la meditación del escaneo corporal, todos los días, durante esta semana, intenta realizar un ejercicio de diez minutos llamado *meditación consciente de la*

respiración. Si tienes tiempo ahora, pruébalo. Encontrarás las instrucciones en el capítulo 5. Anota cómo te va en la ficha 7-7.

FICHA 7-7 Observaciones de la meditación consciente de la respiración

Ejercicio de pensamientos y sentimientos

El siguiente ejercicio no es una meditación, sino un experimento. Imagínate la siguiente situación:

Tienes intención de salir en bici por una zona nueva durante una hora. Coges la bici y partes. Pasados veinte minutos, te pierdes. No estás muy seguro de cómo volver y no hay nadie a quién preguntar. ¿Qué piensas? ¿Qué sientes? Continúas por esta zona de la ciudad, desconocida, y te sientes aún más perdido. No tienes ni idea de cómo volver. Y ahora, ¿qué piensas? ¿Qué sientes? Finalmente, transcurridas dos horas, descubres cómo volver.

Este es el ejercicio, sin más. Intenta responder a las preguntas de la ficha 7-8.

FICHA 7-8 Observaciones del ejercicio de pensamientos y sentimientos

A medida que pasaba el tiempo, ¿qué pensaba?

A medida que pasaba el tiempo, ¿qué sentía?

Ante una misma situación, diferentes personas piensan cosas distintas y, por tanto, sienten cosas diferentes. Las emociones que sienten están directamente relacionadas con los pensamientos que se les ocurren.

Echa un vistazo a la ficha 7-9 y piensa cómo te sentirías si tuvieses los siguientes pensamientos:

FICHA 7-9 Reflexión sobre los sentimientos asociados a los siguientes pensamientos

“¡Oh, qué reto tan interesante!”

“Ay, ¿y si no consigo encontrar el camino de vuelta a casa?”

“Un clásico: siempre me pierdo; soy un inútil”

“Pero ¿qué le pasa a esta ciudad? No hay mapas por ninguna parte. El ayuntamiento debería hacer algo.”

“Finalmente: un poco de tiempo para explorar esta parte de la ciudad. Voy a seguir un poco más y ver qué encuentro.”

“He debido de coger el camino equivocado. No hago nada bien.”

“¿Y si anochece y no encuentro el camino a casa? ¿Y si alguien intenta atracarme?”

La situación es la misma; son los pensamientos los que difieren y, en consecuencia, las emociones también. Es increíble cómo un mismo hecho puede provocar emociones tan diferentes, desde enfado hasta una ausencia total de sentimientos, dependiendo del pensamiento que tengas.

Así que esta semana observa cómo tus pensamientos hacen que interpretes automáticamente las situaciones de tu vida. Si interpretas una situación de forma negativa, intenta ser consciente de ello. En esta fase, límitate a observar todo lo que puedas.



RECUERDA

Tus emociones son una consecuencia de cómo interpretas un hecho.

Ejercicios para la semana dos

Estos son tus deberes. Anótalo todo en la ficha 7-10.

- Practica la meditación del escaneo corporal todos los días empleando la pista de audio que acompaña a este libro.
- En otro momento del día, practica diez minutos de meditación consciente de la respiración (consulta cómo realizarla en el capítulo 5).
- Completa el diario de cosas agradables.
- Cada día, sé consciente de una actividad diaria diferente; por ejemplo, vestirte, hablar con tu pareja o tomarte un café.
- Haz algo diferente: por ejemplo, entra en la biblioteca del barrio, llama un amigo con quien no hayas hablado desde hace siglos o compra en una tienda diferente de la habitual.

FICHA 7-10 Diario de la semana dos

Día	Escaneo corporal	Actividad diaria consciente	Meditación consciente de la respiración	Hacer algo diferente
Lunes				

Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Semana tres: la atención plena y la respiración

El principal objetivo de esta semana es descubrir cómo utilizar la respiración para volver al momento presente. También te presentaremos la meditación sedente.

Meditación sedente: conciencia de respiración y cuerpo

Comienzas esta semana con un nuevo ejercicio. Durante las dos últimas semanas has practicado la meditación del escaneo corporal; ahora puedes dejarla a un lado y probar la meditación sedente. En el capítulo 5 descubrirás cómo practicarla; utiliza también la pista 3 del audio (en www.dummies.es/ejerciciosmindfulness). La meditación sedente está formada por diferentes fases; por ahora, realiza solo las dos primeras: conciencia de respiración y de cuerpo.



RECUERDA

Si por razones médicas no puedes estar sentado durante un tiempo prolongado, puedes practicar esta meditación en cualquier posición que te convenga.

Meditación de la pausa

Esta semana también aprenderás un nuevo ejercicio de conciencia plena. Se trata de una meditación muy breve llamada *la pausa* (diferente de la meditación consciente de la

respiración de la semana dos). Para realizar esta meditación, ve al capítulo 6. Realiza ahora el ejercicio y observa qué efecto tiene; anótalo en la ficha 7-11.

FICHA 7-11 Observaciones de la meditación de la pausa

¿Qué has observado al realizar la meditación de la pausa?

La meditación de la pausa gusta a muchas personas porque es breve. Después de ejercicios más largos como el escaneo corporal, quizás este ejercicio te resulte un alivio.

Por ahora, tus deberes son practicar la meditación de la pausa durante unos tres minutos, tres veces al día. Si quieres, puedes anotar en la agenda las horas en las que vas a meditar.



RECUERDA

El objetivo de la meditación de la pausa no es relajarse ni huir de nada, sino ser más consciente de uno mismo. La tranquilidad y la relajación pueden ser un buen efecto colateral, o tal vez no.

Estiramiento consciente

Esta semana aprenderás a estirarte de forma consciente. El objetivo no es el ejercicio físico en sí, sino el ser consciente, así que realiza los movimientos de manera lenta y observando cada sensación a medida que te estiras, lo mejor que puedas. Luego completa la ficha 7-12 con tus observaciones.



CONSEJO

1. **Ponte de pie en una posición recta y equilibrada sobre los pies, con el pecho bien abierto.**
2. **Deja que los ojos se cierren y siente la respiración. Da unas cuantas respiraciones profundas y conscientes.**
3. **Poco a poco, levanta los brazos hacia el cielo.** Siente cómo se estiran los músculos de los brazos y la espalda. Continúa sintiendo la respiración junto con las sensaciones corporales.
4. **Transcurridos unos instantes, baja los brazos y observa qué sientes en el cuerpo.**

5. **Repite el estiramiento tres veces.**
6. **Ahora, estira los brazos perpendiculares al cuerpo, en forma de “T”, con los brazos alineados con los hombros.** De nuevo, siente el estiramiento en los brazos y sigue respirando. Procede con suavidad.
7. **Tras unos momentos, baja poco a poco los brazos. Repítelo tres veces.**
8. **Ahora intenta tocarte los dedos de los pies.** Observa los pensamientos negativos que surgen cuando hacemos esta sugerencia y distánciate de ellos. Estírate hacia abajo, hasta donde puedas. Siente cómo se estira la parte posterior de las piernas. No fuerces el estiramiento; límitate a sentir la respiración y a observar qué ocurre cuando te estiras. Si puedes, relájate mientras te estiras. Luego, cuando estés listo, vuelve a ponerte recto, en la posición inicial. Todos los movimientos deberían ser lentos y conscientes; cuando tu mente divague, vuelve a traer tu atención al aquí y al ahora. Repite este paso tres veces.
9. **Ponte recto con las rodillas ligeramente flexionadas y los pies separados el ancho de las caderas.** Rota las caderas y la pelvis para que la zona lumbar no esté tensa y gira los brazos en torno al cuerpo, golpeándote suavemente la espalda con los dedos. Gira a un lado y a otro. Siente la respiración al mismo tiempo. Deja los brazos sueltos. Observa cómo el ritmo de la respiración y de los latidos cambian al realizar este movimiento. Transcurridos un par de minutos, detente.
10. **Vuelve a la posición inicial y haz un escaneo de tu cuerpo; observa qué sientes después de realizar estos estiramientos.**

En el capítulo 5 encontrarás más información sobre estiramientos y movimientos conscientes.

FICHA 7-12 Observaciones del estiramiento consciente

¿Te ha gustado este estiramiento? ¿Qué has observado? Sé todo lo curioso que puedas.



ADVERTENCIA

Si tienes algún problema de salud, como presión arterial alta, habla con tu médico antes de practicar estos ejercicios. Algunos tal vez no sean adecuados para ti.

Camina de forma consciente

Esta semana también puedes realizar un poco de caminata consciente. Se trata de un ejercicio fantástico para integrar la conciencia plena en tu vida. La mayoría de las personas caminan todos los días; tú puedes hacerlo de forma consciente.

Prueba a realizar este ejercicio (que también se llama *meditación caminando*) esta semana. Para aprender más sobre él, ve al capítulo 6.

Diario de cosas desagradables

La semana pasada te invitamos a completar un diario de cosas agradables. Esta semana te sorprenderemos con el diario de cosas *desagradables*. El objetivo de este diario es descubrir cómo reaccionas de manera automática a las cosas desagradables: lo que piensas y sientes, y dónde se manifiesta ese sentimiento en tu cuerpo. Podrás descubrir patrones: ¿son siempre las mismas situaciones las que son especialmente desagradables para ti? ¿O es el mismo patrón de pensamiento el que hace que algo te parezca desagradable?

Por ejemplo: si siempre te impacientas en un atasco o cuando te ponen en espera en una llamada, podrás identificar los pensamientos que subyacen a la situación. Quizá siempre pienses: “Tengo un montón de cosas que hacer”. Así que la próxima vez, cuando observes que vuelves a pensar lo mismo, distánciate del pensamiento.

Esta semana completa la ficha 7-13 y observa qué descubres.

FICHA 7-13 Diario de cosas desagradables

Día	Cosa desagradable	¿Cómo he sabido que era algo desagradable?	¿Qué he sentido en el cuerpo?	¿Qué emociones he sentido?	¿Qué pensamientos me han asaltado?
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Ejercicios para la semana tres

Anota tus avances en la ficha 7-14.

- El lunes, miércoles, viernes y domingo realiza unos estiramientos conscientes (unos quince minutos), seguidos de un ejercicio consciente sentado (conciencia de respiración y del cuerpo).
- El martes, jueves y sábado, practica el estiramiento consciente o camina de forma consciente durante media hora.
- Completa el diario de cosas desagradables todos los días.

- Practica la meditación de la pausa durante tres minutos, tres veces al día, todos los días.
- Cada día, sé consciente de una actividad diaria diferente; por ejemplo, ir caminando al trabajo, preparar el desayuno o prepararte para ir a la cama.
- Al igual que la semana pasada, haz algo diferente: por ejemplo, come algo que nunca hayas probado, prueba una nueva afición o lee un libro, blog o página web que, en otras circunstancias, no hubieras leído.

FICHA 7-14 Diario de la semana tres

Día	Estiramiento consciente y estar sentado de forma consciente	Actividad diaria consciente	Meditación de la pausa	Hacer algo diferente
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Semana cuatro: estar presente

La intención de esta semana es profundizar en tu experiencia de la meditación sedente y estar presente durante la meditación de la pausa. Siente la respiración cada vez que te acuerdes para volver al aquí y al ahora.



RECUERDA

Ser consciente significa pasar de vivir de la manera habitual, reactiva y en automático, a una manera más abierta y consciente. Puedes cultivar esta mentalidad al estar presente en el cuerpo cada vez que te acuerdes. Siente las sensaciones corporales mientras estás sentado en tu despacho. Siente los pies mientras bajas las escaleras. Siente la respiración mientras esperas en la cola del banco, en tiendas o al teléfono.

La atención plena es de especial utilidad en los momentos difíciles, cuando surgen problemas. El diario de cosas desagradables quizá te haya ayudado a identificar patrones personales que puedes identificar. Observa qué ocurre en el cuerpo cuando se presenta un problema. ¿Sientes opresión en el pecho, un tic en el párpado o tienes los hombros tensos? Intenta abrirte a estas sensaciones con curiosidad y observa qué ocurre. En el capítulo 9 analizamos algunas actitudes que resultan útiles frente a las dificultades, en lugar de la aversión automática que se suele sentir.

Meditación sedente

Esta semana, alarga el ejercicio de la meditación sedente hasta practicar cinco fases todos los días. Utiliza la pista de audio que se acompaña para practicar la conciencia de la respiración, del cuerpo, de los sonidos, de los pensamientos y de la conciencia sin elección. En el capítulo 5 encontrarás más consejos y formas de superar las dificultades de este ejercicio. Anota tus observaciones de la meditación sedente en la ficha 7-15.

FICHA 7-15 Observaciones de la meditación sedente

¿Qué has observado al practicar hoy la meditación sedente?

Meditación de la pausa para la superación

Ahora que llevas practicando un par de semanas la meditación de la pausa, ya puedes probar la meditación de la pausa para la superación. Puedes utilizar este ejercicio, de unos tres minutos, cuando surja una dificultad, como cuando tu hijo tenga un berrinche o recuerdes una pérdida. Puedes utilizarla en cualquier situación difícil. En ese momento, realiza la meditación de la pausa (que se describe en el capítulo 6) y observa qué ocurre. Anótalo todo en la ficha 7-16.



RECUERDA

La meditación de la pausa para la superación no te permite huir de los sentimientos difíciles que sientes en el cuerpo. De hecho, es lo contrario, pues te ayuda sintonizar con las sensaciones difíciles tal y como son y a observar lo que ocurre en ti, con curiosidad y cariño, en la medida que puedas. Observa y aprende sobre las sensaciones difíciles en

lugar de huir de ellas. Sabemos que es más fácil de decir que de hacer, pero intenta dar un pequeño paso en esta dirección; cualquier paso que des hacia algo que te resulta difícil, por pequeño que sea, tiene una importancia inmensa. Como dice un antiguo proverbio, un viaje de miles de kilómetros comienza con el primer paso.

Ejercicios para la semana cuatro

Anota tus avances en la ficha 7-17.

- Practica la meditación sedente todos los días: conciencia de respiración, del cuerpo, de los sonidos, de pensamientos y conciencia sin elección.
- Practica la meditación de la pausa durante tres minutos, tres veces al día, todos los días.
- Practica la meditación de la pausa para la superación cada vez que se te presente una dificultad.
- Cada día, sé consciente de una actividad diaria diferente; por ejemplo, escuchar música distinta o utilizar un dispositivo nuevo.
- Al igual que la semana pasada, haz algo diferente: por ejemplo, hablar con alguien nuevo, dedicar un tiempo a observar la naturaleza si es algo que no sueles hacer o ver una película de un género diferente al habitual.

FICHA 7-16 Diario de la semana cuatro

Día	Meditación sedente	Actividad diaria consciente	Meditación de la pausa (para la superación)	Hacer algo diferente
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Capítulo 8

El curso de ocho semanas de atención plena: segunda parte... y más allá

EN ESTE CAPÍTULO

Descubre los aspectos principales de la segunda mitad del curso

Completa la segunda mitad del curso de presencia plena

Ve un paso más allá

En este capítulo te presentamos la segunda mitad del curso de ocho semanas de presencia plena. En esta parte vas a aprender a relacionarte con lo que vives, especialmente con las situaciones difíciles o incómodas, con aceptación. Rematamos el capítulo con consejos prácticos para mantener la conciencia plena.

Si has conseguido completar la mayor parte de los ejercicios de las primeras cuatro semanas del curso de atención plena, ¡enhorabuena! El curso no es fácil, así que no te preocupes si te ha costado. Si no has conseguido realizar la mayor parte de los ejercicios, puedes volver atrás e intentarlo de nuevo antes de ponerte con la segunda mitad del curso.

Para ayudarte a valorar cómo te está yendo en el curso, intenta responder a las siguientes preguntas de la ficha 8-1.

FICHA 8-1 Valoración del curso hasta ahora

¿Qué tal me va el curso de atención plena?

¿Qué estoy haciendo bien?

¿Qué necesito mejorar?

¿A quién puedo pedir ayuda?

Semana cinco: descubre el poder de la aceptación

El propósito de esta semana es descubrir una manera diferente y más sana de relacionarte con tus vivencias: aceptar, permitir, reconocer.

Cuando experimentas un sentimiento difícil, como tristeza o nerviosismo, o incluso una molestia física, la tentación es salir corriendo; sin embargo, este deseo de huir de los sentimientos puede potenciarlos. Esta semana, intenta acercarte a la dificultad en tu cuerpo y observa qué efecto tiene.



RECUERDA

Aceptar no consiste en rendirte ante la dificultad; tampoco implica resignación ni aferrarse a ella. La aceptación es un paso fundamental para reconocer lo que estás viviendo en este momento, tal y como es. En el capítulo 3 descubrirás más sobre la aceptación.

Meditación sedente consciente: explora una dificultad y las sensaciones corporales que conlleva

Vas a probar una meditación sedente distinta. Comienza con la meditación sedente normal (que se describe en el capítulo 5), que conlleva ser consciente de la respiración, el cuerpo, los sonidos, los pensamientos y la conciencia sin elección. Luego, como parte de la meditación, realiza los siguientes pasos. Después, completa la ficha 8-2.



EJERCICIO

1. **Piensa en algo difícil que te esté pasando ahora mismo.** Algo que estés dispuesto a trabajar en esta meditación. Tal vez tengas problemas con un compañero de trabajo, o tu pareja está enferma y te preocupa. Piensa en la situación; visualízala, si quieres. Sumérgete en ella durante un minuto.
2. **Observa en qué parte del cuerpo sientes la dificultad.** ¿En el cuello, los hombros, el estómago, el pecho o en otro sitio?
3. **Siente la dificultad en el cuerpo.** ¿Qué forma tiene? ¿De qué tamaño es? ¿Tiene la dificultad un color o textura?
4. **Imagínate que sientes cómo, con tu respiración, el aire llega hasta esa dificultad que sientes en el cuerpo y luego sale.** Lleva aceptación a la sensación, tal y como es. Di: “Está bien... la sensación está aquí... voy a sentirla lo mejor que pueda”. Vive la experiencia con apertura. Tal vez no te resulte fácil, pero inténtalo y observa qué ocurre.

5. **Recuerda que el propósito no es liberarte del sentimiento.** Solo has de aceptarlo y dejarle estar ahí. El objetivo del ejercicio no es que la dificultad permanezca o continúe. Mantén una actitud de: “Lo que tenga que ser, será”.

FICHA 8-2 Observaciones sobre la meditación sedente y la dificultad

Anota lo que ha ocurrido al realizar la meditación sedente concentrándote en la dificultad.

El objetivo de esta meditación es llevar una actitud de aceptación a un entorno relativamente controlado. Así, cuando se vuelva a presentar una dificultad, sabrás cómo afrontarla con aceptación.

Ejercicios para la semana cinco

Estos son los deberes para la semana cinco. Anota tus avances en la ficha 8-3.

- Practica la meditación sedente todos los días: conciencia de respiración, del cuerpo, de los sonidos, de pensamientos y conciencia sin elección. Alterna los días en los que utilizarás el audio y aquellos en los que la realizarás en silencio, sin audio, de memoria.
- Practica la meditación de la pausa durante tres minutos, tres veces al día, todos los días (capítulo 6).
- Practica la meditación de la pausa para la superación cada vez que se presente una dificultad (se explica en el capítulo 7). Realiza la meditación de la pausa breve y habitual, y deja espacio para que las emociones difíciles estén presentes; obsérvalas con curiosidad y fíjate en lo que ocurre.
- Cada día, sé consciente de una actividad diaria diferente; por ejemplo, fregar, caminar o cocinar.
- Haz algo raro o diferente esta semana y sé consciente de ello.

FICHA 8-3 Diario de la semana cinco

Día	Meditación sedente	Actividad diaria consciente	Meditación de la pausa (estudiando una dificultad)	Hacer algo diferente
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Semana seis: los pensamientos no son hechos

El propósito de esta semana es explorar una nueva manera de relacionarte con tus pensamientos. Intentarás verlos como sonidos e imágenes de tu mente y comprenderás que los pensamientos no son hechos concretos y tangibles.

Los pensamientos e imágenes surgen en tu mente durante todo el día. Según lo que hayas vivido en el pasado, los pensamientos pueden seguir unos determinados patrones habituales. Tal vez tengas muchos pensamientos de preocupación sobre el futuro o remordimientos del pasado, o quizá te pases la vida planeando lo siguiente que vas a hacer sin conectar con el presente. Puede que tengas pensamientos exigentes, como “Debería ser más ambicioso” o “Debería tener la casa como los chorros del oro”, o pensamientos negativos sobre ti mismo, como “Soy un inútil”, “No puedo hacerlo”, “No lo aguanto más” o “Estoy demasiado cansado”. Quizá pienses: “Soy feo”, “No me sale nada bien” o “Soy un torpe con la tecnología”.



RECUERDA

Independientemente de lo que se te ocurra, recuerda que los pensamientos son solo ideas, no hechos. Por ejemplo, quizá pienses: “Estoy muy estresado, no puedo más”. Bueno, para empezar, ¿realmente crees que es cierto? Si de verdad crees que el pensamiento es cierto y que estás estresado, ¿sirve para algo que te aferres a él? Tal vez no. De hecho, el propio pensamiento te estresa más, así que en lugar de luchar contra el pensamiento, lo que hace que este sea más fuerte, te recomendamos que te distancies del mismo. Todos los ejercicios y meditaciones de atención plena te ayudan a ello, pues te animan a verte como algo independiente de tus pensamientos; no tienes que creértelos ni hacer lo que ellos dicen, si no te apetece.

Si quieres seguir un enfoque diferente para enfrentarte a los pensamientos negativos, echa un vistazo a los libros para Dummies que tratan los temas de la depresión, la ansiedad y el enfado.

Esta semana no consiste en pensar en positivo, en ignorar o en controlar los pensamientos ni en vaciar la mente. Cultivarás una nueva relación con tus ideas. Sentirás que controlas más tu mente al reconocer que tus pensamientos son solo ideas y que no tienes por qué creer en ellas.

Distánciate de los pensamientos

Si, de vez en cuando, te distancias de los pensamientos y creas un espacio entre tú y ellos conseguirás ser libre y escapar de su control.

La ficha 8-4 te ofrece fórmulas para distanciarte de los pensamientos. Al lado, anota qué efecto tienen. Esta acción de distanciarse se llama *descentramiento* y puede ayudarte a atenuar la conexión emocional con el pensamiento, de manera que lo puedas ver desde una perspectiva juiciosa y meditada.

FICHA 8-4 Diferentes técnicas de descentramiento

Técnica	Efecto
Observa cómo el pensamiento llega y se va, sin necesidad de seguirlo.	
Establece una diferencia entre tú y tus pensamientos; di: “Pienso en X”.	
Visualiza las nubes que pasan por el cielo y ubica un pensamiento en cada nube; observa cómo se alejan.	
Escribe cualquier pensamiento negativo para verlo en perspectiva.	
Imagínate que, sentado en una butaca, ves una película de tus pensamientos e imágenes.	
Pregúntate: “¿Es útil este pensamiento?”. Si no es así, ¿puedes distanciarte de él y concentrarte en tu respiración?	
Etiqueta el pensamiento. Por ejemplo, “preocupación”, “amor” o “dinero”. Luego di: “¡Gracias, mente!” y vuelve a llevar tu atención a lo que estés haciendo en ese momento.	

Son muchos los que encuentran útiles estas técnicas, así que prueba cada una de ellas unas cuantas veces y observa qué ocurre, como si se tratase de un experimento. Si te ayudan, sigue usándolas; si no, déjalas a un lado por ahora.

Meditación sedente consciente: explora una dificultad y los pensamientos que la acompañan

Esta semana vas a probar la meditación sedente consciente con ayuda de la pista de audio (pista 3 de www.dummies.es/ejerciciosmindfulness): conciencia de respiración, cuerpo, sonidos, pensamientos y conciencia sin elección.

Al igual que la semana pasada, piensa en una dificultad, en algún problema que estés viviendo en este momento.

Observa el tipo de pensamientos que invaden tu mente. No luches contra ellos ni te dejes absorber por ellos; en su lugar, prueba algunas de las técnicas de descentramiento de la ficha 8-4. Puedes escoger la que prefieras. Por ejemplo, si tienes problemas con tu novia, quizá pienses: “¿Y si me deja?” o “Debería respetarme”. Luego, di: “Estoy pensando ‘¿Y si me deja?’”, o “Esto son solo ideas, no hechos”, o imagina que ves las nubes pasando por el cielo y coloca un pensamiento tras otro sobre ellas. O también puedes decir: “¡Gracias, mente!” y sonreír antes de distanciarte de los pensamientos.

Termina la meditación sintiendo la respiración durante un minuto o dos y, poco a poco, vuelve a tu vida. Anota lo que hayas observado en la ficha 8-5.

FICHA 8-5 La meditación sedente para descentrarse de las dificultades

¿Qué te ha parecido esta meditación? ¿Qué has descubierto acerca del arte de descentrarse de los pensamientos?

Los pensamientos, el estado de ánimo y la perspectiva

Tómate tu tiempo para pensar en las siguientes dos posibilidades y anota las respuestas a las siguientes preguntas:

1. Vas caminando por la calle principal de tu ciudad y, sin querer, chocas contra alguien. Te acercas al kiosco a comprar un billete de lotería de “rasca y gana”, comienza a llover y te empapas. Entrás en la tienda y el dueño resulta ser antipático. Compras el billete, pero descubres que no has ganado. Piensa en cómo te sientes.

Sales de la tienda, te encuentras con un amigo y este te dice: “Lo siento, tengo muchísima prisa, no puedo pararme”.

Anota cómo te sientes y qué opinas sobre tu amigo.

2. Vas caminando por la calle principal de tu ciudad y la gente sonríe y está contenta. Te acercas al kiosco a comprar un billete de lotería de “rasca y gana”, y observas que el cielo está precioso. Entrás en la tienda y el dueño resulta ser agradable y servicial. Compras el billete y descubres que has ganado un pequeño premio. Piensa en cómo te sientes.

Sales de la tienda, te encuentras con un amigo y te dice: “Lo siento, tengo muchísima prisa, no puedo pararme”.

Anota cómo te sientes y qué opinas sobre tu amigo esta vez.

Sospechamos que has descubierto que lo que opinas sobre tu amigo varía según cómo te ha ido el día hasta entonces. ¿Tiene sentido? Tu amigo te ha dicho exactamente las mismas palabras en ambas circunstancias. Por una parte, este ejercicio reitera que los pensamientos no siempre son hechos. Por otra, puedes ver cómo tu estado de ánimo puede influir en tus pensamientos. Al ser más consciente de tu estado de ánimo gracias a la conciencia plena, te vuelves más cauteloso sobre lo que piensas y te cuestionas los pensamientos o buscas una manera diferente de ver cada situación.

Ejercicios para la semana seis

Estos son los deberes para la semana seis:

- Practica de treinta a cuarenta minutos de atención plena todos los días en diferentes momentos. Por ejemplo, veinte minutos por la mañana y veinte por la tarde, o cuatro series de diez minutos a lo largo del día. Puedes escoger cualquier combinación: meditación sedente, escaneo corporal o meditación del movimiento consciente.
- Practica la meditación de la pausa durante tres minutos, tres veces al día, todos los días (capítulo 6).
- Practica la meditación de la pausa para la superación cada vez que se te presente una dificultad.
- Cada día, sé consciente de una actividad diaria diferente.
- Haz algo diferente esta semana y sé consciente de ello.

Anota lo que observes en la ficha 8-6.

FICHA 8-6 Diario de la semana seis

Día	Meditación de mi elección	Actividad diaria consciente	Meditación de la pausa	Hacer algo diferente
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Semana siete: cuídate

Las actividades que realizas influyen en tu estado de ánimo. Esta semana descubrirás cómo cuidar de ti de manera útil y sana cuando surjan dificultades que te estresen.

Completa la ficha 8-7 con las actividades que realizas en un día normal; por ejemplo ver la televisión, ir al trabajo, sacar al perro a pasear, fregar los platos, meditar, comprobar el correo electrónico o jugar con tus hijos. En la segunda columna, anota si crees que la actividad es enriquecedora (te motiva, te da energía, disfrutas de ella) o agotadora (te baja la moral, te cansa o te hace sentir mal).

FICHA 8-7 Mis actividades diarias enriquecedoras y agotadoras

Actividad	E (enriquecedora) o A (agotadora)

Observa tu lista de la ficha 8-7. ¿Qué proporción hay entre las actividades enriquecedoras y las agotadoras? No es que todas tus actividades tengan que ser enriquecedoras, pero cuantas más tengas a lo largo del día, mejor. Si solo tienes actividades agotadoras, no te desespere; en el siguiente apartado puedes empezar a probar algunas actividades agradables.



EJERCICIO

Ahora piensa en lo siguiente: teniendo en cuenta que hay algunas actividades de tu vida que no puedes cambiar, ¿qué puedes hacer para aumentar el tiempo que dedicas a las actividades enriquecedoras y reducir el tiempo que pasas haciendo actividades agotadoras? Por ejemplo, si pasas varias horas al día viendo la televisión y te resulta una actividad agotadora, quizá podrías salir a pasear. O si comprobar el correo electrónico te agota, tal vez podrías ser más eficiente y mirarlo dos veces al día en lugar de diez o veinte, si es lo que haces. Escribe tus respuestas en la ficha 8-8.

FICHA 8-8 Cómo puedo aumentar las actividades enriquecedoras

Disfruta de actividades placenteras y satisfactorias

En este curso de atención plena, saber cuáles son las actividades diarias placenteras y cuáles son las satisfactorias puede ayudarte a controlar tu estado de ánimo cuando las cosas se ponen difíciles.

- **Actividades placenteras** son acciones como disfrutar de tu comida favorita, escuchar música o darte un baño caliente; todo aquello que te resulte agradable.
- **Actividades satisfactorias** son aquellas que quizá no te guste hacer, pero, una vez hechas, te sientes mejor. Tal vez incluso evites hacerlas, como limpiar un armario, ordenar la bandeja de entrada del correo electrónico u organizar el escritorio.

Haz una lista de ambos tipos de actividades en la ficha 8-9.

FICHA 8-9 Mis actividades placenteras y satisfactorias

Mis actividades placenteras	Mis actividades satisfactorias

Cuando te sientes estresado, puedes realizar una actividad placentera o una actividad que te aporte cierta satisfacción; cualquiera de las dos puede ayudarte a gestionar tus niveles de estrés. Pero acuérdate de hacerlas de forma consciente.



RECUERDA

Puedes convertir actividades que consideras agotadoras en actividades enriquecedoras. Por ejemplo, si te cuesta preparar a tus hijos para que se acuesten, un día podrías hacerlo sin prisas, dejando que jueguen con sus juguetes en la bañera y dedicar un tiempo para leerles un cuento en la cama, pensando en la suerte que tienes de tener unos hijos tan guapos.

La atención plena para abordar el estrés

Una parte de cuidar de ti consiste en gestionar tus niveles de estrés. De hecho, mucha gente llega al mindfulness para encontrar una manera eficaz pero sutil de gestionar el estrés. Cuando te sientas estresado, puedes realizar la meditación de la pausa y después una actividad placentera o satisfactoria. Pero hay una tercera opción que consiste en hacerlo todo de forma consciente, sea lo que sea.



EJERCICIO

1. Concéntrate en el momento presente y en lo que estás haciendo.
2. Cuando tu mente empiece a deambular, etiqueta el pensamiento como “preocupación” o “planificación” o lo que sea y vuelve a traer la mente poco a poco al aquí y al ahora.

Completa la ficha 8-10.

FICHA 8-10 Gestionar el estrés de forma consciente

¿Qué actividad has intentado realizar de forma consciente? ¿Qué has observado al hacerla conscientemente?

Desarrolla un plan de acción para reducir el estrés

Crear un plan de acción personalizado para vencer el estrés es una manera muy útil de cuidar de uno mismo. El primer paso del plan te ayuda a identificar cuándo los niveles de estrés están por las nubes. El segundo paso consiste en tomar las medidas necesarias para controlar el estrés. Las respuestas que des a continuación te ayudarán a crear tu propio plan de acción personalizado para combatir el estrés; puedes acudir a él cuando lo necesites (fichas 8-12 y 8-13).

Piensa en cuándo se te disparan los niveles de estrés y responde a las preguntas de la ficha 8-11.

FICHA 8-11 Reducir mi estrés

¿Cómo te comportas con los demás? ¿Qué actividades evitas? ¿Qué cosas haces que resultan inútiles?

¿Dónde sientes el estrés en el cuerpo?

¿Qué tipo de pensamientos invaden tu mente?

¿De qué humor te pones?

¿Qué actividades podrías hacer para mitigar el estrés?

Estos son algunos ejemplos:

Actividades placenteras realizadas conscientemente, como darte un baño caliente, dar un paseo despacio a la manzana, llamar a un amigo, reunirte con un compañero comprensivo, comer un poco de chocolate sin sentirte culpable, leer tu libro favorito, ver una comedia, ir al bar o a la librería del barrio, escuchar música relajante, trabajar en el jardín, cocinar tu plato favorito, acariciar a tu perro o a tu gato, echarte una siesta.

Actividades satisfactorias realizadas conscientemente, como fregar los platos, ordenar la casa o decorarla.

FICHA 8-12 Escoger mis actividades placenteras y satisfactorias

Escoge las que prefieras de la lista o de otro lugar.

FICHA 8-13 Resumen del plan de acción para la reducción de estrés

Reconozco cuándo estoy estresado porque:

Cuando vuelva a ocurrir, realizaré la meditación de la pausa y luego:

En la figura 8-1 se muestran las fases para enfrentarte a una ocasión estresante, desde la meditación de la pausa hasta que tomas cartas en el asunto.

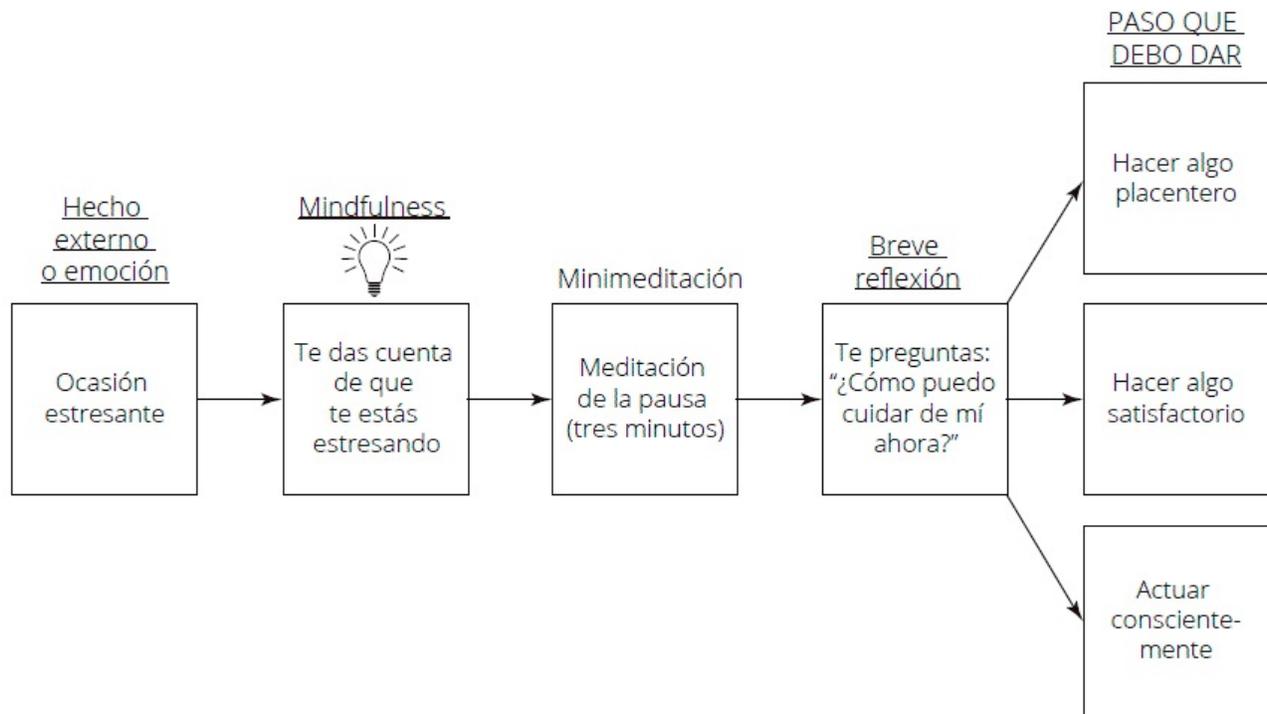


FIGURA 8-1: Fases para abordar un evento estresante

Ejercicios para la semana siete

Estos son los deberes para la semana siete. Anota tus progresos en la ficha 8-14.

- De todas las meditaciones conscientes, selecciona un esquema de ejercicios que puedas continuar hasta que termine el curso.
- Realiza una actividad diaria habitual de manera consciente.
- Continúa practicando la meditación de la pausa todos los días.
- Practica la meditación de la pausa para la superación cada vez que se presente una dificultad y luego realiza una acción consciente como experimento y observa qué ocurre.
- Haz algo diferente esta semana.

Anota lo que observes en la ficha 8-14.

FICHA 8-14 Diario de la semana siete

Día	Mi meditación diaria preferida	Actividad diaria consciente	Meditación de la pausa (para la superación)	Hacer algo diferente
Lunes				
Martes				

Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Semana ocho: reflexión y cambio

¡Puedes considerar la semana ocho como el principio del resto de tu vida! Si has descubierto que la presencia plena te ayuda de una manera u otra, esta semana dedícate a pensar cómo continuar practicándola una vez terminado el curso.

La lección principal de este curso de atención plena de ocho semanas es aprender a responder de forma consciente tomando decisiones en lugar de reaccionar de forma automática de maneras que lo más seguro es que no te sean de gran ayuda. No siempre es fácil desarrollar este hábito, pero si das pequeños pasos conscientes, lo conseguirás. La conciencia plena te ofrece la posibilidad radical de llevar una vida más intencionada, consciente y racional.

La atención plena te puede ayudar a aliviar el sufrimiento de otra manera: cultivando una forma diferente de abordar las dificultades. En lugar de salir corriendo o de luchar contra los sentimientos difíciles, se te invita a aceptarlos de forma consciente.

Por último, la presencia plena te puede ayudar a decidir qué quieres aceptar en la vida y qué quieres cambiar. Para muchos, esta elección es de gran valor. Hemos modificado la oración de la serenidad por un propósito de conciencia que quizá te ayude:

“Que tenga la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, la fortaleza para cambiar las cosas que sí puedo y la sabiduría para entender la diferencia”.

La atención plena consiste en aceptar de forma consciente aquellas cosas que no puedes cambiar porque, si no, estás destinado a sufrir. Se te invita a aceptar los pensamientos y emociones del momento presente para verlos de forma clara; a actuar teniendo en cuenta cuál es la mejor opción para ti en lugar de reaccionar de forma automática, como siempre has hecho. ¿Cómo evitas reaccionar de manera automática? Practicando un poco de mindfulness todos los días, poco a poco, serás menos reactivo y más sensato y consciente.

Qué hacer esta semana

Comienza la semana practicando la meditación del escaneo corporal con ayuda del audio que acompaña a este libro (pista 5 de www.dummies.com/es/ejerciciosmindfulness). Tal vez no hayas practicado esta meditación desde las semanas uno y dos, así que cerramos el círculo volviendo a la meditación del escaneo corporal. Recuerda: cada meditación del escaneo corporal es diferente, así que practica el ejercicio como si fuese la primera vez.

Realiza el ejercicio con un sentimiento de aceptación, que has ido aprendiendo en las últimas semanas. ¿Qué se siente al permitir que tus sensaciones corporales, emociones y pensamientos sean tal y como son, en lugar de luchar contra ellos, salir corriendo o negarlos? Anota tu experiencia de la meditación del escaneo corporal de la ficha 8-15.

FICHA 8-15 Mi experiencia del escaneo corporal hoy

Para terminar los ejercicios de conciencia plena de esta semana, prueba la meditación de la bondad amorosa y anota lo que observes en la ficha 8-16. En el capítulo 5 puedes encontrar información sobre cómo practicar esta meditación.

FICHA 8-16 Mi experiencia de la meditación de la bondad amorosa hoy

Ejercicios para la semana ocho

Estos son los deberes para la semana ocho. Anota tus progresos en la ficha 8-17.

- Sigue practicando a diario una meditación consciente que tú elijas, como el escaneo corporal, la meditación sedente o yoga consciente.
- Realiza una actividad diaria habitual de manera consciente.
- Continúa practicando la meditación de la pausa todos los días.
- Haz algo diferente esta semana.

Anota lo que observes en la ficha 8-17.

FICHA 8-17 Diario de la semana ocho

Día	Mi meditación consciente	Actividad diaria consciente	Meditación de la pausa	Hacer algo diferente
-----	--------------------------	-----------------------------	------------------------	----------------------

Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Reflexiones personales acerca del curso

Tómate tu tiempo para reflexionar sobre lo que has vivido en este curso de atención plena de ocho semanas. Plantéate las siguientes preguntas y completa la ficha 8-18.

FICHA 8-18 Mi reflexiones sobre el curso de atención plena de ocho semanas

¿Cuál era mi propósito al empezar este curso?

¿Qué beneficios he obtenido del curso?

¿Cuáles son las desventajas?

¿Cuáles son los principales obstáculos que evitan que sigas practicando la conciencia plena?

¿Qué estrategias te pueden ayudar a superar dichos obstáculos?

¿Qué ejercicio de mindfulness te gustaría incorporar a tu día a día en las próximas semanas o meses?

Si lees estas preguntas y dedicas un tiempo a reflexionar sobre tus respuestas, quizá se te ocurran estrategias para ayudarte a mantener el hábito de meditar.

Y, ahora, ¿qué?

Un curso de atención plena de ocho semanas no es el final del viaje, solo el principio. La conciencia plena es un hábito que debes adoptar para toda la vida, más profundo a medida que practicas. Si estás interesado, prueba algunas de estas sugerencias que te ayudarán a mantener y profundizar en la costumbre.

Un día de silencio de atención plena

¿Qué es lo primero que se te ocurre cuando piensas en estar callado durante todo un día? Observa cómo reacciona tu mente ante esta perspectiva. Muchos se sorprenden o se muestran reacios al mencionar la idea de pasar todo un día sin hablar.

Pasar un día de presencia plena en silencio tiene muchas ventajas. Tu nivel de atención plena aumenta y eres capaz de observar cómo reaccionas internamente ante otras personas, ante ti mismo o ante el mundo en general, así como el patrón de pensamiento de tu mente.

Mucha gente suele decir que el día les ha hecho sentir mucho mejor de lo que esperaban. Muchos lo describen como un día de desintoxicación mental.



CONSEJO

Si la perspectiva de todo un día de conciencia plena te intimida, prueba con medio día; quizá sea más adecuado para ti.

En la tabla 8-1 se muestra un horario de ejemplo que puedes probar, pero sé flexible y ajústalo a lo que más te convenga.

TABLA 8-1 Ejemplo de programa para un día de conciencia plena

9.00 a.m.	Prepárate el desayuno y cómetelo de forma consciente. Si hace bueno, puedes sentarte fuera.
10.00 a.m.	Minimeditación de escaneo corporal.
11.00 a.m.	Paseo consciente y meditación sedente.
12.00 p.m.	Algunos estiramientos conscientes, yoga o qigong.
2.00 p.m.	Prepárate la comida de forma consciente y come despacio.
3.00 p.m.	Paseo consciente y meditación sedente. Quizás, una pequeña siesta.
4.00 p.m.	Yoga o estiramientos conscientes.

5.00 p.m.	Prepárate una infusión y una merienda.
6.00 p.m.	Meditación sedente.
7.00 p.m.	Tómate tu tiempo para preparar una deliciosa y sana cena.
8.00 p.m.	Come de forma consciente. Puedes salir a dar un paseo.
9.00 p.m.	Prueba la meditación de la bondad amorosa o la respiración consciente.
10.00 p.m.	Lee tu pasaje favorito de un libro sobre atención plena y reflexiona sobre ello. También te puedes dar un buen baño.
11.00 p.m.	Tumbate en la cama y concéntrate en la respiración hasta que te caigas dormido.



RECUERDA

El objetivo de un día de presencia plena no es sentirte mejor, sino dedicarte un tiempo en el que ser en lugar de hacer todo el tiempo. Tal vez te cueste y acabes exteriorizando emociones reprimidas. Sin embargo, la mayoría de las personas se sienten mejor a largo plazo. Anota tus vivencias en la ficha 8-19.

FICHA 8-19 Mis reflexiones sobre el día de conciencia plena

¿Qué actividades has conseguido realizar?

¿Cuáles te han ayudado?

¿Qué has descubierto hoy acerca de ti mismo o del proceso de atención plena?

¿Hay algo que harás de otra forma en tu próximo día de conciencia plena?

Únete a un grupo, ¡o crea uno!

Formar parte de un grupo de presencia plena es una manera muy eficaz para no cejar en tu empeño de ser consciente. La disciplina de una meditación consciente diaria resulta

muy difícil para muchas personas; si formas parte de un grupo, es más probable que la respetes.

Meditar en grupo es distinto a meditar solo; para mucha gente, es más profundo cuando medita con otras personas.

Si no encuentras un grupo de atención plena, plantéate la opción de comenzar uno tú mismo. Solo necesitas encontrar a otra persona, ¡ya está! Este es un formato que podríais seguir:

7.00 p.m. Llegar, saludar y dar la bienvenida a los nuevos.

7.15 p.m. Un poco de estiramiento consciente o caminar conscientemente por la sala, si se puede.

7.30 p.m. Meditación consciente. Podéis utilizar un audio con una meditación guiada o manteneros silencio entre treinta y cuarenta minutos para practicar.

8.00 p.m. Deja que la gente comparta su experiencia, si quiere.

8.20 p.m. Compartid un poco de té y galletas y socializaros.

8.30 p.m. Terminar.

Cursos y formación online

En una situación ideal, has aprendido mindfulness con un formador cualificado y con experiencia; no obstante, a veces, por problemas de dinero, tiempo o localización, necesitas una formación por internet. Si te sientes cómodo con los ordenadores, la opción de formación online puede ser la más adecuada.

www.livemindfulonline.com Shamash ofrece aquí algunas opciones de conciencia plena, desde un curso por correo electrónico hasta sesiones más interactivas. Ponte en contacto con él y te dará más información sobre las opciones más adecuadas para ti.

www.bemindfulonline.com Un curso de atención plena online creado por la Mental Health Foundation, del Reino Unido.

Asiste a un retiro

La palabra “retiro” proviene del latín *retrahere*, que significa ‘retirar’. Un retiro de conciencia plena se suele celebrar en un entorno bonito y tranquilo y supone un periodo

alejado de la atareada vida que llevamos para practicar atención plena a fondo. Los retiros son un refugio para el cuerpo y la mente.

Las ventajas de un retiro son que puedes:

- Alejarte de tus esquemas habituales, que pueden ser destructivos, como beber en exceso, trabajar demasiado o reaccionar de forma negativa ante tu pareja.
- Disfrutar de la compañía de gente con inquietudes similares en un entorno propicio para cultivar la presencia plena.
- Tener tiempo para ti, lejos de las responsabilidades cotidianas.
- Practicar mindfulness más a fondo y liberarte de frustraciones o emociones difíciles.
- Aprender nuevas dimensiones de la conciencia plena con el profesor.
- Activar el modo Ser durante un periodo de tiempo prolongado (en el capítulo 4 hablamos más del modo Ser).



ADVERTENCIA

Los retiros consisten en practicar a fondo la presencia plena, así que quizá se liberen emociones que tienes atrapadas y que nunca has tenido la oportunidad de procesar. A veces, la gente llora en las meditaciones a medida que se exteriorizan las emociones. No pasa nada, es normal.

Después de un retiro, la mayoría de la gente dice sentirse más ligera y preparada para meditar, incluso meses después.

Capítulo 9

Supera las dificultades de la atención plena

EN ESTE CAPÍTULO

Descubre cómo superar los contratiempos más habituales en la práctica de atención plena

Aprende a enfrentarte a una serie de pensamientos y emociones difíciles

Averigua cómo gestionar las distracciones

El aprendizaje no suele ser un proceso rápido. Cuando aprendiste a montar en bici seguro que no lo conseguiste la primera. En el caso de Jo, ¡aterrizó sobre unos matorrales! Pero se levantaba y volvía intentarlo hasta que fue lo suficientemente estable para mantener el equilibrio sin que nadie la sujetase.

Cuando practicas la meditación, intenta no considerar los reveses como fallos, sino como oportunidades de aprendizaje que te ayudan a avanzar. Intenta aceptar todas tus vivencias. En cierta forma, prever las dificultades te ayuda a prepararte para ellas y a evitar que tires la toalla. Cualquiera puede aprender mindfulness, tú también; solo tienes que darle un empujón a tu actitud en la dirección adecuada y estarás en condiciones de progresar en el arte de la vida consciente.

La experiencia nos enseña que la mayoría de las personas sufren dificultades en su viaje de conciencia plena. En este capítulo te podrás preparar para muchos de los retos que pueden surgir en tu aprendizaje de la meditación consciente. Los principales escollos suelen ser el tiempo, la energía y las emociones; en este capítulo aprenderás a superarlos de manera consciente.



DÉJATE LLEVAR

Piensa en tu práctica de la meditación como si fuera una pelota de goma que flota en un río. A veces la corriente envuelve la pelota, que fluye rápida y ligera. Otras veces, la pelota se queda atrapada tras una roca durante un tiempo, hasta que consigue desengancharse y avanzar río abajo. Ocurra lo que ocurra, la pelota continúa su viaje por el río.

Encuentra tiempo para la atención plena

A menudo oímos: “No tengo tiempo para ser consciente”, que suele ir acompañado por “pero sé que debería... Solo que no sé cómo. Quizás esté buscando excusas”.

Antes de averiguar cómo encontrar tiempo para ser consciente, has de tener bien claras dos maneras de hacerlo:

- **Meditaciones conscientes formales que practicas a diario o varias veces a la semana.** Dedicar tiempo a meditar, independiente de tus actividades diarias. Decides de antemano durante cuánto tiempo vas a meditar y te aseguras de reservar un tiempo en tu agenda para hacerlo.
- **Conciencia plena informal.** Mientras llevas a cabo tus actividades diarias, estás todo lo presente y concentrado que puedes. Observas cuándo tu mente se pierde y vuelves a llevar tu atención sin criticarte. Y te comprometes a realizar una actividad cada vez en lugar de estar en modo multitarea.

A lo que realmente tienes que dedicar un tiempo específico durante el día es a la meditación consciente formal. La atención plena informal consiste en estar más presente en aquello que solemos hacer, por lo que no hay que dedicarle un tiempo adicional. De hecho, la presencia plena informal te ayuda a ahorrar tiempo, ya que si estás descentrado o en modo multitarea quizá pierdas el tiempo; los estudios nos dicen que la multitarea es contraproducente (lee el recuadro “La multitarea es como fumar marihuana”).

Reserva un tiempo para la meditación consciente formal

Plantéate cuándo podrás practicar la meditación a diario. Si crees que no tienes tiempo para diez minutos de meditación diaria, plantéate las siguientes preguntas:

- ¿Tengo tiempo para comer todos los días?
- ¿Tengo tiempo para lavarme los dientes todos los días?
- ¿Tengo tiempo para dormir todos los días, aunque esté muy ocupado?

¡Esperamos que sí! La meditación es una cuestión de prioridades; haz que la conciencia plena sea importante para ti y seguro que encuentras tiempo para ella.

LA MULTITAREA ES COMO FUMAR MARIHUANA

Un estudio del Instituto de Psiquiatría realizado en 2005 descubrió que la multitarea supone una importante reducción de la agudeza mental. Los trabajadores que detenían una tarea para leer los nuevos correos electrónicos que les llegaban o para responder a las llamadas telefónicas sufrían una reducción de 10 puntos en su coeficiente intelectual, ¡el doble de lo que ocurriría si fumasen marihuana! Las encuestas nos dicen que más de la mitad de los trabajadores responden a los correos electrónicos de manera inmediata, lo que sugiere que la multitarea es un método de trabajo habitual. Para ser más eficiente, evita la multitarea y, en la medida en que puedas, desconecta las distracciones. Haz una actividad cada vez, dedicándole toda tu atención.

Así que tienes que tomar la firme decisión de meditar durante unas semanas y establecer durante cuánto tiempo lo vas a hacer cada vez. Observa las excusas que surgen en tu mente al leer estas palabras. Hoy intenta ignorar esas excusas y comprométete. Por supuesto que es tu decisión y que nadie te obliga a hacerlo. Si decides no meditar a diario, perfecto; pero si quieres aprender a meditar, necesitas decidirte en firme y comprometerte.

Debes encontrar la hora más adecuada para ti. Completa la ficha 9-1 con las horas que podrían ceñirse a tu estilo de vida. Tú decides durante cuánto tiempo meditarás, pero te sugerimos que intentes reservarte unos veinte minutos al día para comenzar y ver cómo va la cosa. En el fondo, todo es mejor que nada, como ocurre con el ejercicio físico.



CONSEJO

Dedicar un tiempo a practicar la conciencia plena a diario no es sencillo. Si no lo consigues, no te rasgues las vestiduras; comienza con un poco de presencia plena informal y siente la respiración de vez en cuando mientras realizas tus actividades cotidianas.

Fíjate expectativas realistas; no necesitas convertirte en un maestro zen. Empieza poco a poco y ve aumentando el tiempo y la frecuencia de tu práctica. Cíñete a lo establecido lo mejor que puedas y observa todo lo que surja con curiosidad.

FICHA 9-1 Planificar la meditación

Momento propuesto para meditar	Sí o no	¿Qué tal te ha ido?	¿Es un momento adecuado para meditar?
En cuanto me despierto.			
Después de aseoarme.			
Después de vestirme.			
Antes de comer.			
Al final de las actividades diarias/trabajo.			
En cuanto llego a casa.			
Antes de cenar.			
Antes de acostarme.			
En otro momento (¿cuál?):			

Encaja la atención plena informal en tu día a día

La práctica informal, que consiste en ser consciente de las actividades diarias, es otra manera de practicar la presencia plena. Observa la lista de la ficha 9-2 en la que te sugerimos algunas actividades que puedes realizar de manera consciente.



CONSEJO

Ten en cuenta lo siguiente:

- **Sé consciente de tu intención:** antes de realizar una tarea, plantéate por qué la vas a hacer.
- **Lleva a cabo esa actividad de forma exclusiva,** sin caer en la multitarea.
- **Concéntrate en la actividad lo mejor que puedas,** poniendo en ella toda tu atención y cada vez que te despistes, que ocurrirá, observa lo que estabas pensando y vuelve llevar tu atención a la tarea, sin criticarte, si puedes.
- **No te preocupes por el resultado,** en la medida que puedas, y centra tu conciencia plena en el momento presente y la tarea que estás realizando.

Intenta realizar las actividades de la ficha 9-2 de forma consciente una vez al día. Anota tus observaciones, con toda la curiosidad e interés que puedas. No intentes realizarlas todas el mismo día, ¡es pedir mucho!, y acabarás más cansado y frustrado que consciente. Tómalo con calma, poco a poco.

FICHA 9-2 Actividades

Fecha y hora	Actividad sugerida para realizarla de forma consciente	Tus observaciones
	Ducharme/bañarme.	
	Vestirme.	
	Tomarme té/café/zumo.	
	Desayunar.	
	Fregar los platos.	
	Lavarme los dientes	
	Caminar hasta el trabajo/tienda.	
	Actividades laborales.	
	Utilizar ordenador/internet/correo electrónico.	
	Llamar por teléfono.	
	Conducir.	
	Ir en transporte público.	
	Comer.	
	Cocinar.	
	Cenar.	
	Practicar una afición.	
	Hacer deporte.	
	Hacer la colada.	
	Hablar con pareja/amigo/familiar.	
	Estar con mis hijos.	
	Desvestirme.	
	Cualquier otra actividad:	
	Cualquier otra actividad:	

Contar ovejas o cómo no dormirse durante la meditación

Unos de los retos de la meditación consciente es no quedarse dormido.

Si te caes dormido, no te preocupes mucho. Incluso el Dalái Lama a veces se queda dormido mientras medita, así que estás siguiendo los pasos de un sabio maestro. Dice: “Dormir es la mejor de las meditaciones”, así que no puede ser tan malo.

La presencia plena consiste más en estar despierto y consciente que en quedarse dormido; así que, en la medida de lo posible, intenta no dormirte mientras meditas.

A continuación te damos cinco consejos que te ayudarán a mantenerte despierto mientras realizas la meditación consciente:

- **Antes de sentarte a meditar, intenta hacer un poco de movimiento consciente.** O medita en movimiento.
- **Prueba a meditar en diferentes momentos del día.** Hay a quien le resulta más fácil por la mañana, otros prefieren por la tarde. No medites después de una comida copiosa.
- **Adopta la postura adecuada.** Ponte de pie y estírate; luego vuelve a sentarte en una postura más recta que antes. Intenta mantener los ojos medio abiertos mientras meditas.
- **Asegúrate de que la habitación no esté demasiado caliente y de que hay aire fresco en abundancia.**
- **Mantén una rutina para acostarte y vete a la cama a la misma hora cada día.** Si no duermes suficiente, acabarás durmiéndote durante la meditación.

Para descubrir cualquier patrón de tu somnolencia, intenta completar la ficha 9-3.

FICHA 9-3 Control de somnolencia

Día	Hora de meditación	¿Tenía mucho sueño? (0 = nada, 10 = me he quedado dormido)	Posición de meditación (sentado en el sofá/tumbado/ sentado recto)	Si me he dormido, ¿cuál puede haber sido la causa? (hora, tipo de comida, cantidad ejercicio)
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				

Domingo				
---------	--	--	--	--

Al final de la semana, revisa la ficha y observa si sigue algún patrón; ajusta tu rutina de meditación consciente para que tengas menos probabilidades de dormirte durante la meditación. Por ejemplo, tal vez te duermas si meditas al despertar, pero si te duchas y luego meditas ya no te dormirás.

Reaviva el entusiasmo

Si meditas de forma habitual, quizá no tengas problemas para seguir practicando. No obstante, si te resulta muy rutinario, si te quedas dormido, o si piensas que es más de lo mismo, necesitas recargar las baterías.

Prueba a realizar algunas de las sugerencias que se dan en la figura 9-4 y anota su efecto.

FICHA 9-4 Reavivar el entusiasmo

Sugerencia	Efecto
Cambiar de posición (tumbado, con las piernas cruzadas, caminando).	
Otro momento del día.	
Meditar en grupo.	
Cambiar la hora en que practico.	
Regalarme un día de conciencia plena. En lugar de controlarlo, dejar que se desenvuelva por sí mismo.	
Contactar con un maestro de meditación o asistir a un curso o taller.	
Descansar un día o una semana de ser consciente y ser yo mismo. Observar qué ocurre.	
Mi propia idea:	
Mi propia idea:	
Mi propia idea:	



RECUERDA

Algunos días, la atención plena te parecerá repetitiva y aburrida y otros tal vez te sientas más conectado y a gusto. Perfecto. No dejes que tu práctica de presencia plena se convierta en algo mecánico, donde repites todos los pasos sin ser consciente.

Supera las distracciones externas

Una distracción es aquello que desvía tu atención de lo que estás haciendo. Como principiante, quizá te interese reducir las distracciones externas todo lo que puedas, pero después las distracciones pueden llegar a ser útiles, pues son oportunidades para ver cómo reacciona tu mente.

En la figura 9-1 se muestra cómo gestionar las distracciones en la atención plena.

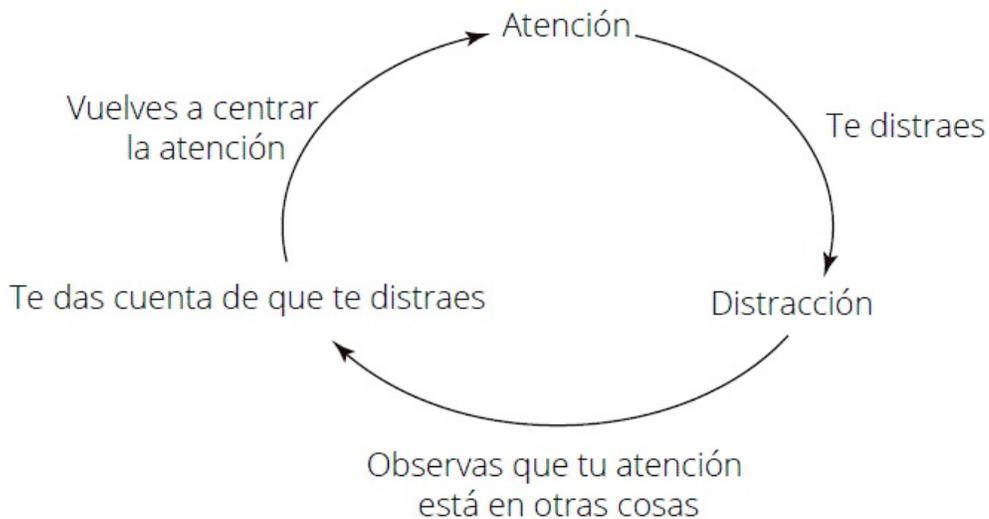


FIGURA 9-1: El ciclo de la atención

La atención plena te permite hacer un buen uso de las distracciones y convertirlas en una oportunidad de aprendizaje. El secreto reside en abrir tu atención hacia la distracción con curiosidad y aceptación, sin juzgarla.

LA MELODÍA DEL TRÁFICO

Un día, Shamash estaba en Londres enseñándole a una clienta a meditar y la ventana estaba abierta, por lo que entraba mucho ruido del tráfico. Le pidió que cerrara los ojos y prestase atención a los ruidos del tráfico, como si de una canción se tratase, observando el tono y el volumen de los sonidos, sin juzgarlos ni criticarlos. Le dijo: “Si fueras sorda y escuchases estos ruidos por primera vez, sería algo mágico”. Al terminar la breve meditación, le dijo que era la primera vez en su vida que el ruido del tráfico no le molestaba y que incluso había disfrutado de él. También observó que había momentos de silencio entre los ruidos, lo que resultaba algo nuevo para ella. Por lo general, el ruido le frustraba y le estresaba cada vez que se desplazaba por Londres.

SI MEDITAS, NO APAGUES EL TELÉFONO

En un retiro de meditación, un maestro de conciencia plena pidió a los asistentes (más de 100) que dejaran los móviles encendidos en lugar de apagarlos para meditar, y que escuchasen cómo sonaban o pitaban cada vez que llegaba un mensaje. Al principio a la gente le molestaban, pero pasado un tiempo resultaba agradable e incluso divertido escuchar los diferentes tonos de llamada, desde Bach hasta Michael Jackson. Había quien sentía la imperiosa necesidad de responder al teléfono, pero eran capaces de ver cómo la necesidad surgía y pasaba.

Normalmente, el sonido de los teléfonos molesta a la gente. ¿Por qué no hacer algo que va en contra de toda lógica y, por una vez, escuchar tanto el sonido del teléfono como el sonido de tus propios pensamientos, juicios y emociones mientras intentas meditar? Escuchar el sonido del teléfono que suena y observar tu reacción interior con aceptación tiene tanto de meditación como sentir tu respiración u observar un hermoso paisaje. Todo es cuestión de desarrollar la actitud correcta, paso a paso.



CONSEJO

Estos son tres consejos para enfrentarte a las distracciones:

- Durante un rato, lleva tu atención a la distracción. Esto te ayudará a no combatirla, lo que supone un gran derroche energético. La presencia plena consiste en ser consciente, no en evitar.
- Si eres un principiante, las distracciones tal vez te frustren. Si es así, busca un sitio tranquilo y comienza meditando allí durante breves periodos de tiempo (unos diez minutos para empezar).
- Dedicar toda la meditación a concentrarte en la distracción. Si escuchas a tus hijos mientras meditas, practica la escucha consciente y observa los sonidos sin juzgarlos.

Sobrelleva las molestias físicas

Trabajar las molestias físicas es un proceso de aprendizaje importante en la presencia plena. Por lo general, los seres humanos intentamos evitar las molestias físicas lo más que podemos; pero las molestias también pueden ser un fantástico maestro, pues la atención plena consiste en desarrollar la aceptación y abrirse a las dificultades en lugar de huir de ellas y evitarlas. Si observas cómo tu mente reacciona ante las molestias físicas, comprenderás la tendencia de evasión de la mente y empezarás a desarrollar una mayor aceptación de la sensación tal y como es.

La molestia puede ser un picor, rigidez, punzadas, dolor, hormigueo o cualquier otra sensación. La clave está en observar tanto la sensación en sí como tus pensamientos y sentimientos al respecto y considerar los dos procesos como diferentes e independientes. Luego, vuelve a centrarte en sentir la sensación. Tal vez descubras que no es tan mala como pensabas, sino que lo que tu mente te diga la empeora. Pensamientos como “Ojalá pasara” o “No lo soporto” o “¿Por qué a mí?” son los culpables que hacen que quieras evitar la molestia.



RECUERDA

No necesitas tolerar el dolor, especialmente si puede ser dañino para el cuerpo. El dolor es un mensajero, y a veces nos indica que hay algo que arreglar. Si sientes un dolor inusual en el cuerpo, visita al médico.

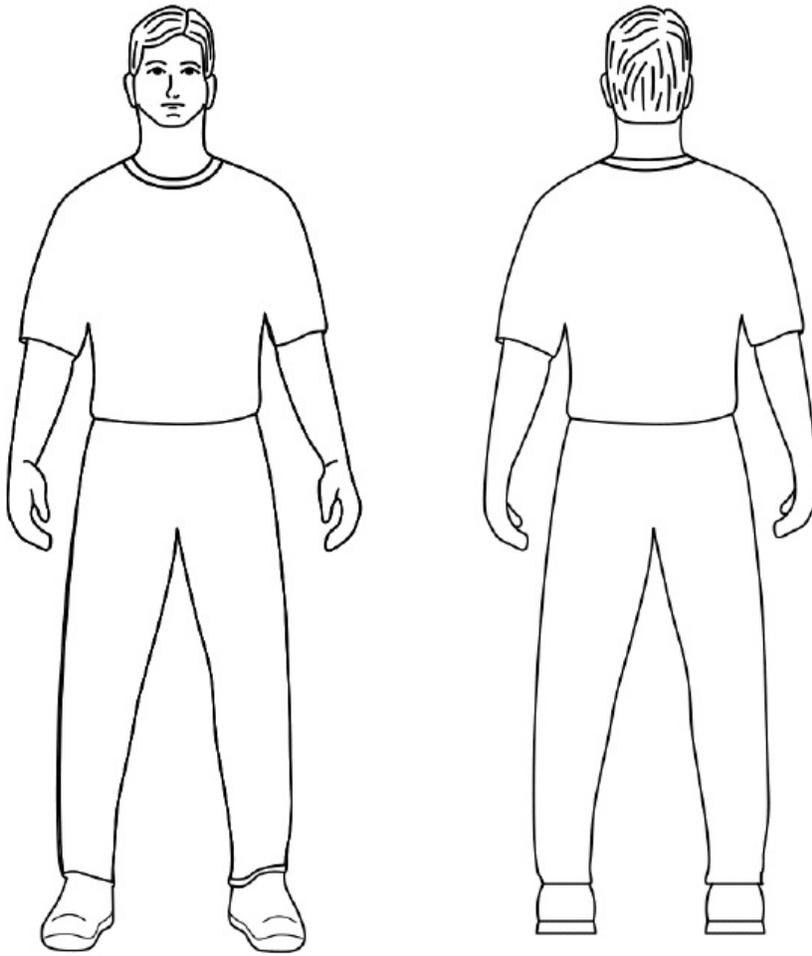


FIGURA 9-2: Señala dónde sientes molestias en el cuerpo

Ahora reflexiona sobre las preguntas de la ficha 9-5.

FICHA 9-5 Análisis de molestias

¿Cuál es la razón de la molestia (por ejemplo, diez minutos sentado)?

¿Qué forma tiene la molestia?

¿Qué textura tiene?

Si tiene un color, ¿cuál era?

¿De qué tamaño es la molestia?

¿Qué ha ocurrido mientras sentías la molestia al mismo tiempo que la inhalación?

¿Qué ha ocurrido mientras sentías la molestia al mismo tiempo que la exhalación?

Al responder a estas preguntas, eres consciente de la sensación en lugar de dejarte arrastrar por tus críticas y juicios internos, como echarte la culpa por no ser mejor a la hora de meditar. Descubres una manera nueva y consciente de estar con la dificultad, lo que, a largo plazo, supone una reducción del sufrimiento, a pesar del dolor.



RECUERDA

El dolor y el sufrimiento no tienen por qué ir de la mano. El dolor es la sensación en sí; el sufrimiento es tu reacción ante el dolor. El sufrimiento es mayor si crees que los pensamientos negativos sobre el dolor son verdad, en lugar de verlos como simples ideas que invaden la mente. El sufrimiento puede aumentar si intentas evitarlo (como al decidir que vas a dejar de meditar) en lugar de aceptarlo. La atención plena consiste en aprender a vivir con el dolor para que la sensación te provoque el mínimo sufrimiento posible. Para saber más sobre el dolor, ve al capítulo 13.

Enfréntate a las distracciones interiores

Antes o después, todos nos distraemos, y muchas distracciones son internas en vez de externas, como la inquietud o el aburrimiento. En este apartado encontrarás algunos trucos para esquivar los escollos más habituales.

Supera el aburrimiento o el nerviosismo

El aburrimiento y la agitación se relacionan con los estados de energía. El aburrimiento se asocia a bajos niveles energéticos y la agitación, a altos niveles de energía. La presencia plena consiste en ser consciente de ambos y te puede ayudar a mantener un nivel energético equilibrado.

Una manera de encarar el aburrimiento es ser curioso al respecto. La próxima vez que practiques una meditación consciente y te aburras, plantéate las preguntas que aparecen en la ficha 9-6.

FICHA 9-6 Controlar el aburrimiento

Antes de sentirte aburrido, ¿qué pensabas?	
¿Qué le ocurre al sentimiento de aburrimiento de un momento a otro?	
¿Puedes sentirlo en el cuerpo? ¿Dónde? ¿Es más o menos intenso al respirar?	
¿Qué otra cosa prefieres hacer?	
¿Qué ocurre cuando llevas la atención a la respiración?	
¿Qué ocurre si aceptas el sentimiento de aburrimiento tal como es?	
¿Qué ocurre si te imaginas que la respiración entra y sale del aburrimiento?	
¿Qué ocurre si te distancias del aburrimiento?	

Observar el aburrimiento es útil, ya que, si no lo haces, puede tomar las riendas y hacer que dejes de meditar. Acepta que el aburrimiento vendrá y se irá, y que no pasa nada. Concentrarte en intentar liberarte del aburrimiento puede ser contraproducente desde el punto de vista de la presencia plena. La clave está en la aceptación y la curiosidad.

La inquietud es el exceso de energía atrapada en un estado mental hiperactivo. Si has estado todo el día de un lado para otro en piloto automático, es difícil parar, desconectar y ser consciente. Si durante el día puedes reducir un poco la marcha y ser consciente de vez en cuando, es probable que estés menos inquieto durante la meditación.

Una manera de combatir la inquietud es comenzar la meditación con un poco de movimiento consciente, como una caminata o yoga consciente. El ejercicio suave te ayuda a tranquilizar la mente, lo que te permitirá estar en mejores condiciones para realizar una meditación sentado o tumbado.

La próxima vez que practiques una meditación y estés inquieto, completa la ficha 9-7.

FICHA 9-7 Controlar la inquietud

Día y fecha	¿Estaba muy inquieto? (1 = tranquilo, 10 = muy inquieto)	¿En qué lugar del cuerpo he sentido la inquietud? ¿Qué forma y tamaño tenía el sentimiento?	¿Qué pensamientos han cruzado por mi mente?	¿Qué ha ocurrido al ser consciente de la respiración y del sentimiento de inquietud?



RECUERDA

Al fin y al cabo, si la inquietud aumenta o disminuye al hacer este ejercicio no importa; lo fundamental es tu resolución por seguir practicando la atención plena a pesar del sentimiento. Intenta quedarte sentado en el mismo sitio pese a todo lo que te diga tu mente. Todos los sentimientos tienen un principio y un final; el sentimiento acabará marchándose si puedes ser paciente con él. Persevera y sé curioso sobre la experiencia, como si fueras un científico que realiza un experimento por mera diversión.



CONSEJO

Si te sientes aburrido o inquieto muy a menudo, piensa en lo que comes y en el ejercicio que practicas. Una dieta equilibrada con abundante fruta y verdura te ayuda a ser más consciente y equilibra los niveles de energía. Intenta realizar una actividad física todos los días; incluso una caminata vigorosa durante veinte minutos o dos sesiones de diez minutos al día pueden influir positivamente y ayudarte mitigar el aburrimiento o la frustración. Si combinas la caminata con un poco de presencia plena, miel sobre hojuelas.

Afronta las vivencias insólitas

En un momento dado, puede que experimentes vivencias poco usuales durante una meditación consciente; puedes sentirte como si flotaras o muy pesado, las extremidades podrían estirarse de forma automática, o tal vez sientas picor, que el cuerpo se expande o pequeñas sacudidas en el cuerpo, o quizá visualices imágenes intensas.

No te preocupes si la meditación es inusual: no eres el único. Es normal, y acabará pasando, como el resto.

Si experimentas cosas raras durante la meditación, anótalo en la ficha 9-8.

FICHA 9-8 Vivencias insólitas en la meditación

Vivencia insólita	Mis pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales	Efecto de la aceptación, autocompasión o curiosidad por la vivencia

Si te ocurre algo raro, deja que siga su curso, a menos que te resulte sobrecogedor; en tal caso, para y descansa. Recuerda: tú mandas, no el maestro ni la pista de audio que estás escuchando, ni nadie más. Si crees que necesitas apoyo profesional, busca a un terapeuta de atención plena para que te ayude.

Lidia con las emociones difíciles

La presencia plena es una forma fantástica de enfrentarte a las emociones difíciles. Como ser humano, siempre sientes algo. En una sesión de mindfulness, las emociones no se detienen, vienen y van, como durante el resto del día. Sin embargo, si diriges la atención hacia tu interior, tendrás más posibilidades de observar y procesar las emociones.

Si, durante la sesión de conciencia plena, sientes una emoción fuerte y difícil, como una tristeza profunda, la tentación será luchar contra ella o salir huyendo. Piensa en la última vez que sentiste algo parecido: ¿qué hiciste? ¿Escapaste de la emoción evadiéndote con amigos, trabajo o ejercicio físico? No está mal, pero el deseo que subyace a todo ello es el de escapar de la emoción. La pregunta es: ¿sirve para algo? ¿Ha funcionado a largo plazo? Si es así, vale; pero si no, tal vez te interese probar el enfoque consciente.



RECUERDA

La atención plena te enseña una manera sana de convivir con las emociones. Por ilógico que parezca, el secreto es estar con las emociones en lugar de librarte de ellas. El hecho de evitarlas les da mayor fuerza y hace que sean un problema aún mayor. Si dejas que las emociones sean tal como son, el problema disminuirá.

Tu emoción difícil (enfado, tristeza o aburrimiento) es como un vecino que no te cae muy bien pero quiere entrar en tu casa. El vecino llama a la puerta una y otra vez; se te plantean tres posibilidades:

- La primera opción es enfadarte y gritarle para que se marche. El vecino te grita y os veis enzarzados en una agotadora discusión.
- La segunda opción es hacer como si no estuviese llamando a la puerta; hagas lo que hagas, lo escuchas como ruido de fondo. Frustrante.
- La opción final es dejar de batallar y dejarle entrar. No tiene por qué gustarte, pero encontrar la mejor manera de soportarle es una forma de admitirlo y dejarle que esté.

En eso consiste aceptar las emociones: poco a poco, dejas de forcejear con ellas.



RECUERDA

Las emociones son algo natural, no problemas que has de evitar.

Intenta completar la ficha 9-9 para desarrollar un enfoque más consciente a la hora de lidiar con las emociones difíciles.

EL HOMBRE QUE INTENTÓ CONTROLAR EL LAGO

Una vez hubo un hombre que solía bajar a un gran lago apacible y sentarse allí por gusto. El lago siempre estaba tranquilo y sus mansas aguas eran un espectáculo. Un día el hombre bajó al lago y vio en él unas pequeñas ondas. El hombre se disgustó, pues le encantaba que el lago fuese manso y tranquilo. En medio de su frustración, comenzó a golpear el agua, intentando que se calmase, pero eso solo provocaba más ondas. Golpeó más y más fuerte, pero el problema solo empeoraba. Finalmente, se rindió. Aceptó que el lago estaba lleno de ondas y se limitó a observarlas. Para su sorpresa, a medida que aceptaba la imperfección del lago, el viento comenzó a amainar y el lago se fue calmando de forma natural. El hombre descubrió que la clave estaba en la aceptación, no en esforzarse por librarse de las ondas.

Aborda tus propias emociones del mismo modo. En lugar de ponerles solución, déjalas tranquilas y obsérvalas. Los vientos de tus emociones tal vez amainen, o quizá no, pero observarlos es mucho más fácil que controlar constantemente lo inevitable.

FICHA 9-9 Evaluación de las emociones difíciles

¿Qué siento? (por ejemplo, enfado)

En una escala del 1 al 10, donde 10 es lo más fuerte, ¿qué intensidad tiene?

¿Cuál es mi actitud actual hacia la emoción? (por ejemplo, gritarle a alguien, llorar, distraerte con la televisión)

¿Qué actitud consciente puedo llevar a la emoción? (curiosidad, aceptación, amabilidad, cariño, observarla detalladamente, sin combatirla, dejándole espacio)

¿Dónde siento la emoción como sensación física en el cuerpo? ¿Qué forma, tamaño, textura y color tiene?

¿Qué pensamientos brotan en mi mente junto con la emoción?

¿Qué ocurre si me imagino que la respiración entra y sale de la emoción en el cuerpo, con cariño y afecto?

CUANDO NO PUEDES CON TODO

En teoría, controlar las emociones fuertes de forma consciente suena fácil, pero en realidad necesita de un poco de práctica. En resumidas cuentas, has de cambiar de actitud hacia ellas y dejarlas tranquilas. Imagínate que la emoción es una pelota de tenis y tu actitud es cómo la coges. El objetivo es que la pelota esté en la palma de la mano, con los dedos abiertos; no necesitas tirar la pelota ni estrecharla con los dedos, si no dejar que se apoye en la palma de la mano.

Si la emoción te agobia, deja de prestarle atención. Intenta sentir el contacto de los pies con el suelo, o la respiración al inhalar y exhalar. Cuando estés listo, vuelve a la emoción.

Controla los pensamientos difíciles

Los pensamientos y las emociones están interconectados y a menudo interactúan entre sí. Pero también son cosas diferentes. Los pensamientos son como los sonidos o imágenes de tu mente; las emociones son experiencias que sientes en la mente y el cuerpo. En la presencia plena, los abordamos de manera diferente, tal como descubrirás.

Al practicar la atención plena, pueden surgir algunos pensamientos negativos y difíciles, pues, cuando uno es más consciente, se da cuenta de ellos. En este sentido, la presencia plena puede ser como encender la luz en la habitación oscura y desordenada que es tu mente. De repente, empiezas a darte cuenta de todas las cosas que están mal en lugar de ver lo bonita que es la habitación.



RECUERDA

La conciencia plena no crea pensamientos negativos o positivos, sino que te hace

consciente de ellos. Si tienes pensamientos negativos que funcionan como música de fondo de tu conciencia, ahora serás más consciente de ellos, pero tendrán menos impacto en ti.

Esto es lo que debes hacer para controlar los pensamientos difíciles de forma consciente:

1. **Distánciate de tus pensamientos.** Hay muchas maneras de hacerlo:

- Observa el tipo de pensamiento: preocupación, planificación, juicio, autocrítica.
- Di: “Me he dado cuenta de que estoy pensando que mañana la liaré en medio de la presentación” o “Esto es un pensamiento, no un hecho”.
- Imagínate que tus pensamientos se proyectan en una pantalla de cine y tú estás sentado en una butaca, alejado de la pantalla, viendo la película.
- Observa o visualiza nubes que pasan. Coloca sobre ellas los pensamientos, para que puedas ver cómo vienen y van, desde la distancia.

Prueba qué funciona mejor en tu caso. Sé curioso. No estás intentando evitar tus pensamientos ni librarte de ellos, solo te distancias de ellos.

2. **Vuelve a llevar tu atención a aquello en lo que te estabas concentrando.** Si estás meditando, puede ser tu respiración o tus sensaciones corporales. Si no, céntrate en algo externo, como tu trabajo, la brisa mientras caminas o la música de la cafetería, por ejemplo.

LA MEDITACIÓN DE LA MONTAÑA

Para ayudarte a abordar las emociones fuertes, escucha la meditación de la montaña (pista 4 en www.dummies.es/ejerciciosmindfulness).

Siéntate cómodo y recto, y realiza un par de respiraciones profundas. Cada vez que exhales, ten la sensación de dejarlas ir; cada vez que inhales, siéntete nutrido.

Visualiza una majestuosa y hermosa montaña; serena, estable, equilibrada y ancestral, llena de fuerza y aplomo interiores. Imagínate una montaña con la cumbre nevada que sobresale por encima de las nubes contra un cielo azul y limpio. Observa que el viento y la lluvia no afectan a la estabilidad de la montaña. A medida que el día cede lugar a la noche, la montaña se mantiene impasible. Observas el paso de las estaciones y el calor que golpea a la montaña, y esta se mantiene firme. Los vientos fríos silban a su lado, la lluvia se convierte en nieve y aun así, la montaña permanece inquebrantable, lo acepta todo...

Fíjate en la montaña, estable y enraizada, y piensa que tu propio ser se puede fundir con esta imagen de la montaña. Eres fuerte, estable, sereno, equilibrado y enraizado. Estás presente, a pesar de las estaciones que cambian, que son tus pensamientos y emociones. Aceptas su presencia, impasible. Te limitas a observar el paisaje de tus experiencias interiores, en constante cambio, al igual que la montaña con las estaciones.

En la tabla 9-1 se muestran pensamientos negativos sobre la conciencia plena de los que tienes que distanciarte y no creer. Estas ideas pueden hacer que dejes de practicar la presencia plena. Te ofrecemos algunos pensamientos a modo de antídoto para abordarlos.

TABLA 9-1 Combatir pensamientos negativos sobre la conciencia plena

Pensamiento negativo	Antídoto
La atención plena no es para mí.	La conciencia plena es un proceso de largo recorrido y no una solución inmediata. Seguiré intentando ser consciente, tratándome con cariño y respeto.
No puedo evitar que mis pensamientos me bombardeen.	La presencia plena no consiste en detener los pensamientos, sino en ser consciente de ellos y, al hacerlo, observaré aún más pensamientos, sobre todo al principio. No pasa nada.
No me puedo sentar quieto.	Puedo practicar movimiento consciente o ser más consciente de mis actividades diarias. La atención plena es más sobre conciencia que sobre posición. También puedo sentarme quieto y observar qué me impulsa a moverme.
No puedo hacerlo.	No intento hacer nada, solo observo lo que ocurre. Paso a paso, aprenderé a ser más consciente, a mi ritmo.
Es una pérdida de tiempo.	¿Cómo sé que estoy perdiendo el tiempo? Mi mente me lo dice. Me daré un tiempo para observar los beneficios de la presencia plena, pero esperaré un par de meses antes de decidir si esto es para mí.

En los capítulos 11 y 12 encontrarás diferentes técnicas para enfrentarte a los pensamientos negativos.

El aprendizaje de la conciencia plena, como la vida en general, siempre estará lleno de dificultades y obstáculos. Tal vez seas bastante duro contigo mismo a través de excesiva autocrítica cuando las cosas no salen como quieres. La manera de lidiar con esta severa voz interior es escucharla, dejarle espacio para que se desahogue y observarla con curiosidad y cariño.

Jo solía ser muy autocrítica con todo lo que hacía. Cuando empezó a practicar yoga, por ejemplo, pensaba en lo mal que hacía cada una de las posiciones. La voz que le dice que es mala en el yoga vuelve de vez en cuando, pero ahora la escucha con una sonrisa. El pensamiento negativo se suele ir rápido y ella sigue practicando yoga (en lo que ha mejorado mucho).



RECUERDA

Las dificultades pueden ser terroríficas si huyes de ellas, pero si te das la vuelta y te enfrentas a ellas, pierden fuerza. Es como ir de acampada y tener pavor a la oscuridad y los ruidos del bosque; si enciendes la linterna, te darás cuenta de que no hay nada que temer.

Si durante la meditación aparece un pensamiento difícil, completa la ficha 9-10.

FICHA 9-10 Abordar los pensamientos difíciles

¿Qué efecto tiene este pensamiento difícil en mi cuerpo?

¿Qué efecto tiene en mis emociones?

¿Qué ocurre si escucho a la dificultad con empatía?

¿Qué ocurre si me digo: “No pasa nada, sea cual sea la emoción, voy a sentirla”?

¿Qué ocurre si la acepto tal como es?

¿Qué ocurre si llevo la respiración al pensamiento difícil y me quedo con las sensaciones?

¿Qué ocurre si me digo: “Estoy pensando que...”?

¿Qué ocurre si vuelvo llevar la atención a aquello en lo que me estaba concentrando?

4

Recolecta los frutos de la atención plena

EN ESTA PARTE...

Sentirás más felicidad, energía y creatividad en tu vida.

Te enfrentarás al estrés y la ansiedad con atención plena.

Gestionarás la depresión y la ansiedad con ejercicios de conciencia plena.

Descubrirás cómo la conciencia plena te puede ayudar a aliviar el dolor.

Enseñarás atención plena a niños.

Visita www.dummies.es/ejerciciosmindfulness para escuchar las meditaciones.

Capítulo 10

Aumenta tu felicidad de forma consciente

EN ESTE CAPÍTULO

Comprende qué hace feliz a la gente

Combina presencia plena con psicología positiva

Cultiva sentimientos positivos

Disfruta de una mayor creatividad

En su libro *El arte de la felicidad*, el Dalái Lama comienza con esta frase:

Creo que el propósito fundamental de nuestra vida es buscar la felicidad. Tanto si se tienen creencias religiosas como si no [...], todos buscamos algo mejor en la vida. Así pues, creo que el movimiento primordial de nuestra vida nos encamina en pos de la felicidad.

Tras una afirmación tan audaz, le preguntaron al Dalái Lama si la felicidad es un objetivo razonable para la mayoría de las personas, a lo que contestó: “Sí, creo que la felicidad se puede alcanzar entrenando la mente”.

La presencia plena ofrece ese entrenamiento. Si combinas la meditación consciente y la conciencia despierta día a día, puedes entrenar tu mente para ser más feliz.

En este capítulo analizaremos en qué consiste la felicidad, incluidas las opiniones de los investigadores, desde sentarse recto hasta dejarse absorber por una afición. Descubrirás que el arte de vivir de manera consciente, ser positivo y creativo puede acercarte a una vida más feliz. Para saber más, sumérgete en este capítulo, ¡y sonríe!

¿Qué es la felicidad?

“El secreto de la felicidad no se encuentra en la búsqueda de más, sino en el desarrollo de la capacidad para disfrutar con menos.”

SÓCRATES

La felicidad ha sido un tema de interés durante miles de años, desde los antiguos filósofos griegos hasta los psicólogos y neurocientíficos de hoy día, y la eterna pregunta “¿Qué constituye una vida feliz?” sigue siendo objeto de análisis. Para ayudarte a abordar esta cuestión, te pedimos que aclares tus ideas sobre la felicidad respondiendo a algunas preguntas y pensando en lo que esas respuestas significan para ti.

Y tú, ¿qué opinas de la felicidad?

“Cada persona es tan feliz como se propone serlo.”

ABRAHAM LINCOLN



EJERCICIO

Para ayudarte a descubrir qué es importante para ti, responde a las preguntas de la ficha 10-1 y reflexiona sobre ellas.

FICHA 10-1 Reflexión sobre la felicidad

En términos generales, ¿eres feliz?

¿Qué tipo de actividades te hacen feliz?

¿Es importante la felicidad en tu vida?

¿Es importante el dinero para que seas feliz?

¿Son importantes las relaciones con los amigos, familiares o pareja para que seas feliz?

Si tuvieses que describir tu vida ideal, que te llenase de felicidad, ¿cómo sería?

Tras reflexionar sobre las preguntas y respuestas anteriores, piensa en lo siguiente:

Una vida feliz no consiste en una sola cosa, sino en varias cosas diferentes que te hacen feliz. Cuando cocinas, no tienes uno sino varios ingredientes que componen una comida, y por eso es sabrosa, nutritiva y equilibrada. De la misma manera, una vida feliz consiste en varios elementos diferentes que se combinan para ti.

En breve tendrás que decirnos cuáles son tus ingredientes, pero para ir abriendo el apetito hemos elaborado una lista con los que se nos han ocurrido:

- Meditación y yoga.
- Sentirnos agradecido por lo que tenemos en la vida.
- Pasar tiempo con amigos y divertirnos.
- Practicar deporte y seguir una dieta sana.
- Pasar de las cosas que no son importantes.
- Hacer cosas de las que disfrutamos y plantearnos objetivos, pero sin preocuparnos por cumplirlos en un plazo rígido.
- Reírnos de nosotros mismos y no tomarnos demasiado en serio.
- Ser un buen amigo comprensivo.
- Ayudar a quien lo necesita.
- Troncharnos de risa.

Tal vez tu lista sea muy diferente. Por ejemplo, si tienes familia, puede que pasar tiempo con ella sea importante para ti. O quizá tengas aficiones de las que realmente disfrutes.



EJERCICIO

Ahora crea tu propia receta de la felicidad en la ficha 10-2.

FICHA 10-2 Mi receta del bienestar

-
- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.
 - 7.
 - 8.
 - 9.
 - 10.
-



CONSEJO

Pregúntate si prestas suficiente tiempo y atención a todos estos aspectos. Si no es así, da un pequeño paso hoy mismo, aunque solo sea hacia uno de ellos, para que crezca.

¿De verdad piensas así?

Observa la siguiente lista. ¿Qué elementos te harían más feliz a largo plazo? Prepárate para sorprenderte:

- Una relación.
- Menos tiempo dedicado al trabajo o más dinero.
- Tener un hijo.
- Perder peso.
- Saber qué quieres hacer con tu vida.
- Que se acabe una discapacidad física.

Sorprendentemente, según los resultados de una investigación científica llevada a cabo durante años, ninguna de estas circunstancias externas te haría más feliz; de hecho, los cambios en las circunstancias externas solo te aportan, como máximo, un 10 % más de bienestar. Además, como puedes ver en la figura 10-1, el 50 % de tu felicidad depende de tus genes, pero tú puedes determinar el resto (hasta un 40 %, que es mucho) con tu actitud interna y las actividades que escojas. En otras palabras, tomar la decisión adecuada te permite potenciar tu bienestar a largo plazo.

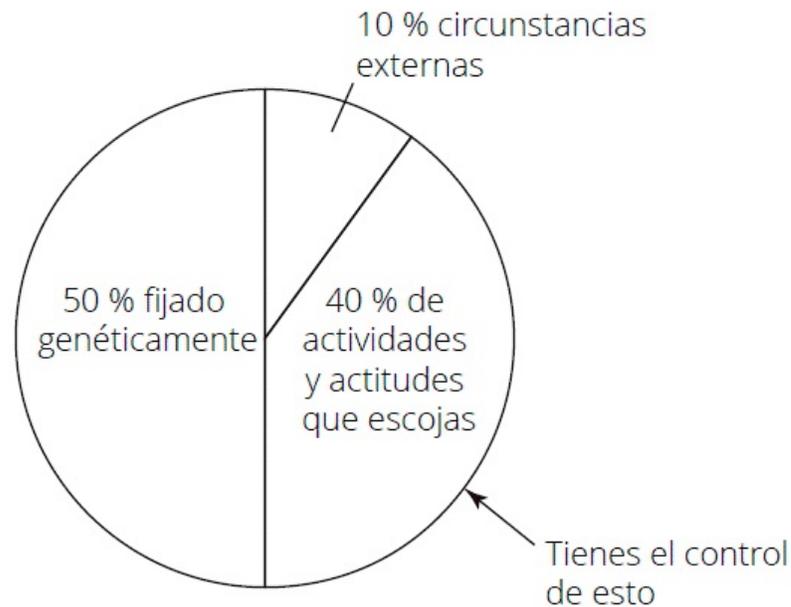


FIGURA 10-1: Desglose de lo que contribuye a tu felicidad

Usa la atención plena con la psicología positiva

Durante gran parte de su historia, la psicología se centró en las enfermedades mentales y otros problemas psicológicos, a menudo pasando por alto lo que hace feliz a la gente. Sin embargo, hoy tenemos la psicología positiva, el estudio de la felicidad y el bienestar, y no es nada *hippy*, etéreo o ñoño. Los psicólogos positivos utilizan los últimos enfoques y métodos científicos para investigar qué hace que la gente sea más feliz y se sienta más plena. No nos sorprende que el mindfulness sea uno de los factores clave de una vida feliz.

Prospera con atención plena y positividad

La última teoría del bienestar del fundador del movimiento de la psicología positiva, el doctor Martin Seligman, consiste en cinco elementos que se suelen denominar PERMA (por su siglas en inglés):

- **Emociones positivas** (P, *positive emotions*). Sentimientos como alegría, esperanza, curiosidad y enamoramiento. Estas emociones son importantes para disfrutar del presente y constituyen un elemento esencial del bienestar. No puedes estar feliz todo el tiempo; de hecho, aferrarse a la felicidad en lugar de dejar que venga y se vaya puede acarrear problemas. En su lugar, la presencia plena te ayuda a ser consciente de estas emociones cuando surgen, sin aferrarte a ellas.
- **Compromiso** (E, *engagement*). Este elemento es fascinante. Cuando tu atención se centra por completo en una tarea, un *hobby*, un trabajo o una persona, fluyes. En ese estado, estás en el momento presente, pierdes la conciencia del tiempo y te olvidas casi por completo de todo lo demás, incluso de ti mismo. Cuando más entras en este estado, más probabilidades tienes de experimentar bienestar. A través de la conciencia plena cultivas tu capacidad de concentrarte y, por tanto, puedes entrar más a menudo en ese estado.
- **Relaciones positivas** (R, *relationships*). Forman el centro del bienestar. No nos referimos solo a tu pareja, sino también a tu familia, amigos, compañeros..., las personas con quienes interactúas de manera habitual. Si dedicas más tiempo y energía a cultivar relaciones de buena calidad es más probable que lleves una vida de mayor bienestar. Este factor no es sorprendente, ya que los humanos somos seres sociales. La conciencia plena te ayuda a ser menos reactivo y más empático, lo que te lleva a cultivar relaciones más positivas.
- **Sentido** (M, *meaning*). Esta categoría consiste en dedicar tiempo a una causa que vaya más allá de ti mismo, quizá la creencia en Dios o trabajar para los demás, al nivel que sea. Puedes ser un basurero y pensar que estás creando un entorno más limpio para el vecindario. Por otra parte, puedes ser dirigente de un país, pero, si te concentras en acumular poder, a tu vida le faltará sentido.
- **Logro** (A, *accomplishment*). Conseguir un objetivo que es importante para ti te aporta bienestar. Tal vez quieras casarte, aprender inglés o ganar un premio en tu área de especialización. A través de la presencia plena puedes establecer qué objetivos son importantes para ti y centrarte en aquellos que son alcanzables y agradables de conseguir. La conciencia plena también enfatiza la importancia del viaje hacia la meta, en lugar del resultado.



EJERCICIO

Utiliza las preguntas de la ficha 10-3 para potenciar tu bienestar a largo plazo en cada uno de estos cinco aspectos.

FICHA 10-3 Mejorar mi bienestar en cinco aspectos

Emociones positivas

¿Cuáles son las actividades con las que disfrutas y necesitas hacer a menudo?

Compromiso

Piensa en las actividades que has realizado antes y que hacen que te sientas conectado. ¿Es un deporte, una afición o un trabajo? ¿Qué actividades absorben tu atención?

¿Cómo puedes practicarlas más a menudo?

Relaciones

¿Mantienes varias relaciones positivas con tus amigos o familiares? De no ser así, ¿qué crees que necesitas para forjar relaciones positivas? Por ejemplo, pasar más tiempo con gente, leer o acudir a un taller sobre relaciones o

pedir consejos a alguien con buenas relaciones. La meditación habitual también te puede ayudar a mejorar las relaciones (lee el capítulo 6).

Sentido

¿Cómo ayudas a los demás a través de tu trabajo diario?

¿Qué pequeños gestos de amabilidad puedes tener y que otras personas pueden apreciar?

Logro

Necesitas conseguir un equilibrio con este. Para muchas personas, el bienestar está vinculado a los logros, mientras que son solo un elemento más.

¿Crees que avanzas para cumplir los sueños de tu vida? ¿Qué pequeños pasos puedes dar para conseguirlos?

En la ficha 10-4, pon ejemplos de cosas que hayas hecho esta semana en cada uno de los diferentes aspectos.

FICHA 10-4 Actividades que me pueden ayudar a ser feliz

Día	Principales actividades	¿A qué categoría de PERMA pertenecen?
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Practica el agradecimiento

“No llores porque se acabó, sonríe porque sucedió.”

DOCTOR SEUSS

Esta es una joya del doctor Seuss. Cuando en la vida se producen situaciones difíciles, la respuesta habitual es concentrarse en el dolor, el daño y la decepción; pero ¿por qué no pensar en todo lo que salió bien? Seguro que así tendríamos una perspectiva más equilibrada.

El cerebro humano ha evolucionado para concentrarse y recordar lo que salió mal en lugar de lo que salió bien. Esta tendencia protectora data de cuando vivíamos en las cavernas, pues, si te olvidabas de los peligros que te acechaban, estabas perdido. Todavía tenemos la evolución muy fijada en nuestra mente; cuando algo sale mal, como cuando se te avería el coche o tu novia no te llama, es lo que recuerdas de ese día. Te olvidas de todas las cosas buenas y todos los milagros que tienen lugar delante de tus narices; como resultado, lo das todo por hecho. Para saber más sobre este fenómeno, llamado *sesgo negativo*, ve al capítulo 2. Practicar el agradecimiento es un fantástico antídoto que te ayuda a poner las cosas en perspectiva.

Según las investigaciones llevadas a cabo en la psicología positiva, una actitud de agradecimiento es una manera muy eficaz de potenciar el bienestar. Y la ciencia le da la razón. Investigaciones de la Universidad de Connecticut descubrieron que el agradecimiento tiene un efecto protector frente a los problemas cardiovasculares; quienes habían sufrido un paro cardíaco, pero veían el lado positivo del asunto, tenían menos posibilidades de sufrir un segundo infarto.

Y no solo eso; las personas agradecidas son:

- Más enérgicas o ilusionadas.
- Más espirituales o religiosas.
- Más indulgentes.
- Más propensas a practicar deporte y dormir mejor.
- Menos materialistas.
- Menos propensas a estar deprimidas, ansiosas, solitarias, neuróticas o envidiosas.



CONSEJO

Si te gustaría ser así, empieza pensando en todo lo que te va bien en la vida, y siéntete agradecido por ello.

Desde que Jo empezó a practicar la atención plena, ve las cosas de otra forma. Hace unas semanas, de madrugada, cortaron el agua en su casa cuando estaba a punto de ir a trabajar. Tenía un montón de cosas que hacer ese día, y tuvo que asearse con una botella de agua. En lugar de enfadarse y frustrarse, como hubiera hecho antes de practicar la conciencia plena, se sintió agradecida por tener la posibilidad de comprar una botella de agua potable con la que ducharse y por tener normalmente agua corriente en casa. Cuando volvió a casa después de trabajar, ya había vuelto el agua y sonrió. Desde entonces, siempre incluye el agua potable en su práctica de agradecimiento.

Anota las cosas y a las personas por las que te sientes agradecido

Si te gusta escribir, una manera sencilla de desarrollar el agradecimiento es anotar por qué te sientes agradecido. Puedes incluir cosas que te parezcan tan normales que sean triviales, como aire limpio, agua potable o una cama calentita, u otras más obvias, como tu pareja o tu familia, la salud o los amigos.

COMBATE LA DEPRESIÓN CON CINCO MINUTOS AL DÍA

En un estudio llevado a cabo por un psicólogo positivista de la Universidad de Pennsylvania, un grupo de pacientes que sufrían una profunda depresión tuvo que hacer un sencillo ejercicio de la psicología positiva todos los días: escribir tres cosas buenas que le había pasado cada día. Por ejemplo, “Me llamó mi amiga María”, “Salí de la cama antes del mediodía” u “Hoy han puesto mi programa favorito en la tele”. Tras dos semanas, el 94 % de los pacientes afirmaron experimentar una mejoría y pasar de una depresión grave a una entre “leve y moderada”.

Si padeces depresión, pregúntale a tu médico si este ejercicio puede serte útil.

Las investigaciones parecen sugerir que escribir demasiado sobre agradecimiento puede llegar a aburrir, así que tal vez puede bastar con hacerlo un día la semana, como los domingos. Si eres una de esas personas a las que les gusta escribir en su diario varias veces a la semana, o incluso todos los días, escoge un momento del día en el que tengas unos minutos para reflexionar, como al levantarte o antes de acostarte (el ejercicio te puede ayudar a conciliar el sueño).



RECUERDA

No obstante, intenta ser creativo con lo que escribes y evita que se convierta en una rutina. Shamash anima a sus clientes a que piensen en momentos menos usuales para practicar el agradecimiento, de forma que encaje con su estilo de vida. Si escribes siempre las mismas cosas a la misma hora del día a diario, tal vez acabes haciéndolo de forma mecánica en lugar de consciente. En lugar de eso, lleva un poco de presencia plena al ejercicio y reflexiona sobre otras cosas por las que te sientas agradecido en la vida. Quizá te ayude escribir en otros momentos del día, incluso cuando no te encuentras muy bien.

Cuando Shamash se siente triste, suele practicar un poco de atención plena, reflexionar sobre lo que no está yendo bien y decidir qué hacer a continuación. Esto a veces le anima, y, si no lo hace, se limita a practicar la aceptación consciente de la emoción en el cuerpo y sigue adelante con su día de la mejor manera posible.



EJERCICIO

Completa la ficha 10-5 una vez a la semana durante seis semanas, y observa qué efecto tiene en tu bienestar.

FICHA 10-5 Mi diario de agradecimiento

Semana	Por lo que me siento agradecido esta semana	¿Cómo me siento al escribir esto?	¿He dormido bien esta semana?	En general, ¿he sido feliz esta semana?
1				
2				
3				
4				
5				
6				



EJERCICIO

Otro ejercicio de agradecimiento es dar las gracias a las personas que hayan hecho algo por ti; puede ser un familiar, un amigo o un compañero de trabajo. También puedes expresar tu agradecimiento de forma diferente, como escribiéndole una carta y mandándosela por correo, o incluso mejor, leyéndosela en persona.

Utiliza la ficha 10-6 para pensar en las personas con las que puedes practicar este ejercicio y plantéate cómo hacerlo.

FICHA 10-6 Lista de personas a las que agradecer



Persona a la que dar las gracias	Lo que quiero decirle	Pensamientos, sentimientos y sensaciones que te han surgido después de darle las gracias

Descubre tu propia forma de expresar el agradecimiento

No te sientas obligado a escribir tu agradecimiento todos los días; en su lugar, practica el agradecimiento de la manera que responda mejor a tu carácter y estilo de vida. A continuación te damos algunas sugerencias; escoge las que prefieras:



CONSEJO

- Cuando vas al trabajo, vuelves a casa o tengas un momento, piensa en unas cuantas cosas por las que te sientas agradecido.
- Encuentra una pareja de agradecimiento y compartid aquello por lo que os sentís agradecidos. Así os ayudaréis el uno al otro a recordar y contaréis con la ventaja añadida de socializar y compartir juntos momentos positivos.
- Cuando tengas una visita, enséñale cosas que aprecias: tu colección de sellos, el primer dibujo de tu hijo o el grupo de teatro del barrio.
- Sé consciente de cuándo no te encuentras bien y utilízalo como recordatorio para pensar en todas las cosas buenas que tienes.
- Cada semana, envía un correo electrónico dando las gracias a las personas su trabajo. Basta con un par de frases. Es una manera fantástica de comenzar el día.

Saborea el presente

Esto es algo que nos dejaron en nuestra página de Facebook Learn Mindfulness (te invitamos a que nos sigas en Facebook y compartas tus ideas y opiniones con las otras miles de personas que nos siguen):



CULTURA GENERAL

“Al principio me moría por acabar el instituto e ir a la universidad; y luego me moría por acabar la universidad y empezar a trabajar. Luego me moría por casarme y tener hijos, y entonces quería que mis hijos crecieran lo suficiente para volver al trabajo. Luego me moría por verlos casados y con hijos, y me moría por jubilarme. Ahora que me muero

por fin, me dado cuenta de que me olvidé de vivir. No dejes que esto te ocurra. Valora tu situación actual y disfruta de cada día.”

Este fragmento puede ser una llamada a la conciencia. Si, como muchas personas, siempre estás planeando el futuro pero nunca disfrutas del presente, tal vez puedas intentar saborear el ahora. Este ejercicio es consciente, pero con un pequeño toque: la idea es sintonizar con lo agradable que resulta vivir el momento. Saborear lo que te ocurre en el presente es uno de los principales secretos para llevar una vida feliz, así que merece la pena intentarlo.

En este apartado te sugerimos tres maneras para saborear la vida y disfrutar de ella.

Disfruta de las cosas ordinarias que ocurren todos los días

La vida contiene muchas cosas agradables, y es demasiado sencillo pasarlas por alto o hacer otras cosas. Intenta ir más despacio y saborear esas experiencias agradables. En lugar de atragantarte con el café mientras intentas leer el periódico, saborea su sabor, disfruta del calor de la taza y conecta con el aroma. Cuando salgas a dar un paseo, detente a oler unas rosas. Tomarte tu tiempo para conectar y deleitarte en los sentidos puede hacer que las cosas más ordinarias resulten más agradables.

Una amiga de Jo disfruta a lo grande emparejando calcetines, ¡se lo pasa bomba! Tal vez te parezca una tarea tediosa, pero para ella es de lo más divertido. Se sienta, coloca todos los calcetines sueltos en una caja y, poco a poco, los va emparejando. Cuando ha terminado, se siente contenta y feliz.

FELIZ DE ESTAR VIVO

Shamash recuerda que una vez quedó con un amigo pocos días después de que él sufriera un accidente. Tenía suerte de estar vivo. Mientras cenaban, estaba en un estado mental hiperconsciente y saboreaba todo lo que le pasaba. Habló de lo hermosa que era la luz del restaurante, de lo alegres que eran los colores y lo rica que estaba la comida. Quizás el accidente le había hecho ser plenamente consciente del aquí y el ahora, y saboreaba cada momento. El estado mental hiperconsciente se pasó al cabo de una semana, pero sus descripciones nos recuerdan lo bonito que es saborear el ahora.

Saborea el momento con otros

Disfrutar del aquí y el ahora con amigos o familiares puede potenciar el sentimiento de satisfacción. Salir a pasear y contemplar un lago, una flor o un paisaje increíble. O podéis

quedar en casa y disfrutar del momento de cocinar juntos. Mucha gente habla de un sentimiento diferente pero positivo cuando medita con otros, lo que resulta extraño, pues para muchos la meditación es algo muy personal.

Practica la meditación consciente en el ahora

Si meditas a menudo, desarrollas una mente más conectada con el momento presente. Si practicas la meditación consciente todos los días, podrás llevar tu atención con mayor facilidad al momento presente y saborear las cosas agradables, en lugar de dejarte llevar por tus pensamientos.

Una de las cosas de las que Jo disfruta más es de cocinar para sus amigos, algo que intenta hacer de forma consciente. Reúne todos los ingredientes y siente las sensaciones corporales a medida que el plato toma forma. Cuando termina, lo comparte con los demás, o a veces un amigo a quien también le gusta cocinar la ayuda a preparar la comida, y comparten el proceso.



EJERCICIO

Completa la ficha 10-7 con algunas actividades de las que puedes disfrutar y anota tus reflexiones en la columna de la derecha.

FICHA 10-7 Lista de actividades para saborear

Actividad que voy a saborear hoy	Observaciones (pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que experimentaste)
Mi caminata desde casa hasta la estación de tren.	Disfruté escuchando los pájaros. Pensé “¡Qué maravilla!”, y me sentí alegre y relajado; sentí calor en el pecho. Los hombros se relajaron.

Sé amable con los demás

“Sé amable, pues cada persona que encuentras está librando una dura batalla.”

PLATÓN

Hace poco, en un programa de televisión de la BBC, sugerían tres aspectos clave de la felicidad: ser consciente, ser agradecido y ser amable. ¡Qué sugerencia tan maravillosa!

En los apartados anteriores “Saborea el presente” y “Practica el agradecimiento” ya cubrimos la conciencia y el agradecimiento; ahora nos centraremos a otra forma de felicidad: la amabilidad.

Cuando tienes un gesto amable hacia los demás, te llevas mucho a cambio:

- **Te sientes bien.** Piensa en la última vez en que hiciste algo bueno por otros. ¿Cómo te sentiste? Tal vez llevaste a alguien en coche, cuidaste de alguien que tenía la gripe o escuchaste a un amigo que estaba preocupado.
- **Los demás se sienten bien.** Cuando eres amable con alguien, la persona lo aprecia y se siente bien. De nuevo, piensa en la última vez que alguien te hizo un favor: uno se siente bien cuando piensan en él.
- **Te sientes parte de algo más grande que tú, conectado con los demás.** Cuando eres amable con los demás, te acuerdas de que todos dependemos de los demás. En lugar de verte como un ser aislado, te das cuenta de que eres una parte importante del todo. Como resultado, es más probable que seas un buen amigo, pareja o compañero y, por tanto, mejores tus relaciones, algo muy importante para la felicidad (consulta el apartado anterior “Prospera con atención plena y positividad”).
- **Te centras en cómo puedes ayudar en lugar de en tus preocupaciones.** Cuando ayudas a los demás, dejas de dar vueltas a tus preocupaciones y te centras en cómo ayudar a los demás. Eres más propenso a pensar en la suerte que tienes y, de manera natural, a sentirte más agradecido y positivo.
- **Te sientes más seguro.** Cuando eres amable con los demás, te ves desde una perspectiva positiva. Piensas que eres útil y te sientes optimista. Este sentimiento se intensifica si eres voluntario para una causa en concreto.

No tienes que hacer una labor titánica: cualquier gesto cuenta. Por ejemplo, Shamash ha estado escribiendo este libro en la cafetería del barrio. Disfruta de la compañía de los demás mientras escribe. El día de su cumpleaños, invitó a los clientes habituales a tomar una pizza. Compartieron comida y risas. Le encantó pagar la cuenta y sus nuevos amigos estaban muy agradecidos, así que todos salieron ganando.



EJERCICIO

Con ayuda de la ficha 10-8, registra todos los detalles amables que tengas y cómo te sientes.

¿ES EGOÍSTA SER ALTRUISTA?

En un capítulo de la serie *Friends*, Phoebe intenta hacer algo desinteresado. Quiere hacer algo por alguien y que sea totalmente altruista. Pero todo lo que hace por alguien le hace sentirse bien, así que llega a la conclusión de que no hay nada altruista, porque todo lo que hace le aporta felicidad. ¡Y tiene razón! Cuando eres amable con los demás, tienes más papeletas para ser feliz.

Detalle	Cómo me he sentido

Desarrolla emociones positivas de forma consciente

En la conciencia plena, las emociones positivas se cultivan sin aferrarse a ellas y los sentimientos difíciles se aceptan sin luchar en su contra. La atención plena no consiste en perseguir las emociones positivas, sino que, ante todo, consiste en aceptar lo que sientes en cada momento, con cariño, a ser posible. En consecuencia, surgirán más sentimientos positivos. Lo fantástico de la presencia plena es que no tienes que esforzarte por ser feliz; solo tienes que relajarte y ser tú mismo, independientemente de cómo te sientas.

Sé consciente de la postura corporal

Tal vez te hayas dado cuenta de cómo tus emociones afectan a tu postura corporal. Si estás triste, es probable que mires hacia abajo, caminando con los hombros encorvados. Pero si te sientes seguro quizá camines recto, con los hombros hacia atrás, y a un paso más rápido y determinado.

Las investigaciones demuestran que, con solo ajustar tu postura corporal, puedes influir en cómo te sientes. Es decir, no solo las emociones afectan a la postura corporal y a cómo te mueves, sino que también tu postura y tu movimiento pueden influir en cómo te sientes.



EJERCICIO

1. **Siéntate en una silla, desplomándote en ella.** Durante un minuto, sé consciente de la respiración o de lo que sientes en los pies.
2. **Observa cómo te sientes y lo que piensas.** Etiqueta la emoción en tu mente. Observa en qué parte del cuerpo sientes la emoción.
3. **Endereza tu postura.** Abre el pecho y echa los hombros hacia atrás. Relaja los músculos faciales y la mandíbula. Siéntate de forma segura, digna, durante un minuto o más.

4. **Observa cómo te sientes y lo que estás pensando.** Sé consciente de lo que sientes. Muestra curiosidad. ¿Te sientes igual que antes, o han cambiado tus sentimientos?

Tras completar el ejercicio, responde a las preguntas de la ficha 10-9.

FICHA 10-9 Interacción postura corporal y sentimientos

¿Cómo estabas sentado antes del ejercicio?

¿Cómo te sentías al principio? ¿Era un sentimiento intenso? ¿Observaste algún pensamiento relacionado con ello?

¿Cómo ha afectado la nueva postura a tus emociones? ¿La emoción ha sido más fuerte, débil o siguió igual? ¿Dónde has sentido la emoción en el cuerpo? ¿Han cambiado tus pensamientos?

¡Di “patata”! Cómo entrenar los músculos para sonreír

¿Te has dado cuenta de que la gente que sonríe tiende a estar rodeada de muchas personas (y no porque estén pensando “Y este, ¿por qué sonríe?”)? La razón es porque disfrutan de su compañía. Después de todo, tu expresión facial refleja tu estado emocional. Algunos investigadores han descubierto que hay vínculos entre cuánto sonríe una persona y la calidad de sus relaciones, e incluso afirman que pueden predecir cuánto vivirá una persona a partir de viejas fotografías de esa persona sonriendo.

Además, cuando te concentras en sonreír, tus niveles de estrés disminuyen y te sientes más tranquilo y relajado. Si cuelgas una sonrisa de tu cara, tu estado de ánimo mejora de inmediato. No tiene que ser siquiera una sonrisa sincera; finge una sonrisa y verás lo que ocurre.



EJERCICIO

Prueba esta meditación de la sonrisa y anota lo que descubras. Mientras practicas esta meditación, ¡acuérdate de sonreír!

1. **Encuentra un lugar donde puedas sonreír sin tapujos y estés a gusto.**
2. **Comienza respirando un par de veces, de manera lenta y profunda (puedes tener los ojos abiertos o cerrados).**
3. **Di: “Soy consciente de que estoy inhalando” (o “Respiro”) mientras inhalas.**
4. **Di: “Sonríó mientras exhalo” (o “Sonríó”) mientras exhalas.**

5. Repite los pasos 3 y 4 durante unos minutos.

Ahora responde a las preguntas de la ficha 10-10 y anota lo que observes.

FICHA 10-10 Reflexiones sobre la meditación de la sonrisa

¿Cómo te sentías al principio del ejercicio?

¿Cómo te has sentido durante el ejercicio? ¿Qué te ha gustado o disgustado?

¿Cómo te has sentido al final del ejercicio? ¿Estabas más animado? ¿Te gustaría practicarlo más a menudo, durante una semana o dos, para ver qué efecto tiene?



EJERCICIO

Estas son otras frases que puedes decirte mientras sonríes e inhalas y exhalas. Prueba cada una de ellas durante unos minutos o más y descubre cuáles te gustan:

- Gracias por la inhalación... Gracias por la exhalación...
- Sonríe mientras inhalo... Abro mi corazón mientras exhalo...
- Inhalar es maravilloso... Exhalar es maravilloso...
- Momento presente... Momento maravilloso...
- Al inhalar estoy feliz... Al exhalar sonrío...



CONSEJO

Sonreír mientras piensas en algo negativo es difícil. El mero acto de sonreír hace que el pensamiento pierda algo de su fuerza.

Da rienda suelta a la creatividad

Aunque la naturaleza y el origen de la creatividad son un misterio, hay algo que está claro: si tu mente está tranquila, la creatividad surge de forma espontánea, lo que hace que te sientas más feliz. Por ejemplo: como vimos en el apartado anterior “Practica la

meditación consciente en el ahora”, a Jo le encanta cocinar de forma consciente, buscando recetas y pensando cómo adaptarlas para que resulten aún más deliciosas. No puede decir de dónde vienen las ideas, solo aparecen en la conciencia y se van cuando han cumplido su cometido, pero, si tiene la mente tranquila y concentrada, suele sentirse más creativa. Si está bajo presión y funciona en piloto automático, es menos probable que tenga ideas creativas.

Crea espacio para la creatividad con la atención plena

Nadie puede asegurar por qué la presencia plena se traduce en una mayor creatividad, pero esta es nuestra teoría al respecto. Cuando practicas la atención plena:

1. **Tus pensamientos conscientes habituales comienzan a perder el control de tu conciencia.**
2. **Tu mente creativa y subconsciente funciona de forma más eficaz y establece nuevas conexiones e ideas.**
3. **Cuando tu mente consciente se calma, creas un espacio mental en el que surgen nuevas ideas.**

El mindfulness te ofrece muchas otras ventajas creativas:

- **Claridad.** Practicar la atención plena de forma habitual despeja la mente. Puedes ver los problemas tal como son y dar con soluciones de forma rápida. Si tu mente está llena de pensamientos, es poco probable que veas ideas creativas.
- **Intuición.** A la conciencia plena se la llama a veces *meditación intuitiva* por una buena razón. Al mirar hacia dentro, puedes ver conexiones y resolver problemas de manera nueva, mientras que, si no miras, no podrás encontrar soluciones creativas.
- **Concentración.** Cuando tu atención está en el lugar adecuado, la creatividad fluye. Si tu mente se distrae, no esperes ser creativo de forma productiva. Sí, soñar despierto puede ayudarte a ser creativo, pero concentrarte es más útil.
- **Perspectiva.** La creatividad consiste en ver las cosas desde una perspectiva diferente. Con la conciencia plena podrás desarrollar esta habilidad, ya que te permite distanciarte de tus pensamientos y emociones en lugar de dejarte arrastrar por ellos. Podrás distanciarte de un problema que intentes resolver, o ver una tarea desde una nueva perspectiva.

EL MINDFULNESS PUEDE DESARROLLAR SOLUCIONES CREATIVAS

Muchos de los clientes empresariales de Shamash comenzaron con sesiones para aliviar la ansiedad, el estrés o la depresión. Sin embargo, a largo plazo, se dieron cuenta de que su creatividad aumentaba y daban con soluciones más eficaces en el trabajo y en su vida personal. Esos clientes corporativos continúan con su práctica de conciencia plena habitual y hacen preguntas sobre cosas más personales y profundas que les ocurren. Juntos, buscan maneras creativas de hacerles frente a la larga, para explotar al máximo la felicidad y

la de los que les rodean. Esto muestra los resultados creativos y eficaces de la conciencia plena, de los que tú también puedes disfrutar.

Uno de los momentos más creativos para Shamash apareció en medio de un retiro de conciencia plena. Se encontraba meditando, sin pensar en ningún nuevo proyecto, cuando, sin previo aviso, se le ocurrió un nuevo título para un libro, claro como el agua. Le cogió por sorpresa. No tuvo ni que escribirlo, de lo claro que lo tenía. Terminado el retiro, le mandó un correo electrónico al editor ¡y aceptó! ¡Será su próximo libro!



CONSEJO

No tienes que sentarte y meditar para practicar la conciencia plena, aunque también es muy útil. Puedes ir a dar un paseo consciente por el parque, comer de manera lenta y consciente o tomarte un café con el teléfono apagado y sin tus compañeros de siempre. Estas estrategias pueden hacer que la creatividad fluya.



EJERCICIO

Utiliza la ficha 10-11 para descubrir tu propia manera para dar con soluciones creativas.

FICHA 10-11 Mis soluciones creativas

Escribe un reto de tu vida para el que quieras dar con una solución creativa (has de ser lo más específico posible).

Decide cómo vas a practicar mindfulness hoy para ayudarte a superar el problema (por ejemplo, salir a correr de forma consciente esta tarde).

¿Qué posibles soluciones se te han ocurrido?

Fomenta las soluciones creativas a través de la meditación

A veces, Shamash usa las visualizaciones junto con las meditaciones conscientes y ejercicios con sus clientes. Algunas personas son más visuales que otras y disfrutaron con

las visualizaciones. Esta es una meditación consciente visual que puedes utilizar para dar con soluciones creativas a un problema que puedas tener. Y recuerda: si la creatividad te hace feliz, ¡solucionar problemas de forma creativa también lo hará!



EJERCICIO

1. **Elimina todas las posibles distracciones.** Encuentra un lugar cómodo y tranquilo en el que sentarte o tumbarte.
2. **Estírate un poco para relajar los músculos.** Puedes tensar todos los músculos del cuerpo durante unos segundos y luego soltarlos.
3. **Cierra los ojos y realiza tres respiraciones lentas y profundas.** Siente la inhalación y, mientras exhalas, nota cómo te abandonas.
4. **Deja que la respiración sea lo más natural que puedas, lo mejor que puedas.** Siente la sensación física de la respiración durante unos minutos.
5. **Imagínate en un lugar apacible.** Tómate tu tiempo para escoger un lugar en el que te sientas tranquilo y relajado, y quédate en él.
6. **Se consciente en ese lugar apacible.** Observa lo que ves, oyes, hueles, saboreas, tocas, sientes, etc.
7. **Visualiza que te encuentras con alguien o algo que representa la creatividad, sabiduría y amabilidad.** Puede ser un amigo, una persona espiritual, una figura religiosa a quien admires, un animal o cualquier otro ser. Tómate tu tiempo para encontrarte con ella y saludarla.
8. **Comparte con esa persona tu problema o dificultad.** Explicáselo lo más claro que puedas y pídele soluciones creativas. Escucha conscientemente las soluciones que se le ocurren a esta persona o ser. Hazle más preguntas hasta que sientas que la conversación ha terminado.
9. **Cuando estés listo, despídete de este ser creativo, sabio y amable.** Recuerda: siempre puedes volver y hacerle más preguntas. Vuelve a sentir la respiración, abre los ojos y estira el cuerpo.

Ahora responde a las preguntas de la ficha 10-12.

FICHA 10-12 Reflexiones sobre cómo solucionar un problema de forma creativa

¿Qué te sugirió el ser creativo y sabio?

¿Qué te gusta de esas ideas? ¿Qué no te gusta? ¿Cuál es la mejor idea?

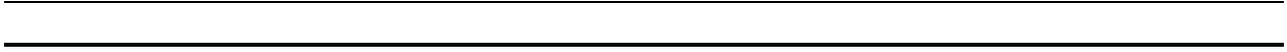
¿Qué posibles obstáculos pueden surgir?

¿Cómo puedes superar los obstáculos?

¿Cuál crees que es la mejor solución para este problema?

Si crees que es una buena solución, ¿cuál es el siguiente paso? ¿Cuándo lo darás? ¿Necesitas ayuda para darlo?

¿A quién se la puedes pedir?



Capítulo 11

Cómo controlar el estrés, el enfado y la fatiga con la atención plena

EN ESTE CAPÍTULO

Controla el estrés con la presencia plena

Aprende a combatir el enfado de manera consciente

Descubre cómo aumentar tus niveles de energía

Como ser humano que eres, de vez en cuando experimentarás los efectos del estrés, el enfado y la fatiga: desde jefes exigentes o niños que lloran hasta gente que conduce mal o amigos poco considerados. Todo ello forma parte de la vida, pero la pregunta es cómo encarar estos problemas y qué hacer para no te afecten demasiado.

Por suerte, la conciencia plena te ofrece un nuevo enfoque para enfrentarte a estos problemas. Tal y como se muestra en este capítulo, si eres más consciente sabrás si empiezan o empeoran los síntomas del estrés, el enfado y la fatiga. También te diremos cómo trabajar estos sentimientos de forma eficaz, para que no te compliques la vida más de lo necesario.

Atención plena para controlar el estrés

Tal vez te resulte extraño eso de abordar el estrés con la presencia plena. Quizá te preguntes cómo ser más consciente te ayudará a sobrellevar, por ejemplo, un padre anciano, un trabajo difícil o una vida familiar ajetreada.



RECUERDA

El hecho es que la conciencia es el punto de partida para abordar cualquier cambio, y por eso la conciencia plena es tan importante. No puedes cambiar la manera en que gestionas

el estrés si no eres consciente de él ni de qué lo origina. Sería como caminar desde tu casa hasta la casa de tu amigo en plena noche sin linterna: te perderás, es más, no sabrás si te estás acercando o alejando.

De la misma manera, la conciencia que te ofrece el mindfulness te ayuda a darte cuenta de la causa del estrés, así como de los pensamientos y emociones vinculadas a este. Puedes ver cómo surge el estrés y lo que necesitas para no sufrirlo en exceso. En otras palabras, enciendes la linterna y llegas hasta donde querías ir.

Comprende tu estrés



EJERCICIO

Piensa en la palabra *estrés* y anota cualquier otra palabra o pensamiento que se te ocurra en la ficha 11-1.

FICHA 11-1 Palabras que relaciono con el estrés

Este ejercicio te ayuda a ver cómo percibes el estrés. Hay quien lo ve de forma negativa, mientras que para otros es algo positivo y motivador. Para ayudarte a aclarar las cosas, creemos que la siguiente terminología puede resultarte útil:

CÓMO TU INTERPRETACIÓN PUEDE AUMENTAR EL ESTRÉS

El problema de un estrés excesivo y prolongado y de los síntomas que lo acompañan surge cuando tu interpretación es que no puedes con todo.

Cuando Shamash estudiaba para ser profesor de Ciencias en un colegio estuvo sometido a mucho estrés. Tenía que preparar las clases y los experimentos, aprender a enseñar, leer libros, estudiar nuevos temas, reunirse con profesores, redactar informes y valoraciones de riesgos, y mucho más. Comenzó a pensar que no podía con todo lo que se le pedía y empezó a sentirse estresado. Pero eso es solo una forma de ver las cosas. Quizá si se hubiese parado a pensar, si se hubiese convencido de que podía con todo y que solo tenía que ir poco a poco, probablemente no hubiera sufrido tanto estrés. Si se hubiera dado cuenta de que el pensamiento “No puedo con todo” era solo un pensamiento y no un hecho, tampoco se hubiese estresado. El

estrés no suele tener una única fuente, sino que a menudo deriva de una interpretación interna personal de que no puedes enfrentarte a la situación. Cambia tu actitud frente a la situación y tus niveles de estrés se reducirán.

- **Presión: útil en su justa medida.** Te permite sentirte despierto y motivado y te lleva a emprender acciones positivas para conseguir tus objetivos.
- **Estrés:** poco útil, causado por demasiada presión. También se puede originar por la falta de presión.



CONSEJO

Imagínate que eres la cuerda de una guitarra y que la presión que sufres en la vida es la tensión que se aplica a la cuerda:

- Si la cuerda está floja, el sonido no será muy bueno. En otras palabras, no estás bajo presión y te aburres.
- Si la cuerda está tirante, el sonido que se produce no es agradable y la cuerda se puede romper con facilidad. En otras palabras, si estás estresado por un exceso de presión, a largo plazo puedes llegar a quemarte (tanto física como emocionalmente).
- Si la cuerda tiene la tensión correcta, producirá un sonido precioso. En otras palabras, cuando te sometes a la presión adecuada, te sientes motivado, centrado y con energía. Es probable que fluyas (en el capítulo 2 puedes leer más sobre este estado).

En la figura 11-1 se muestran los efectos que un aumento de presión puede tener en tu rendimiento diario. Cuando estás sometido a poca presión, te aburres. Si sufres demasiada presión, estás ansioso y estresado. Si la situación se prolonga en el tiempo, acabas quemándote.

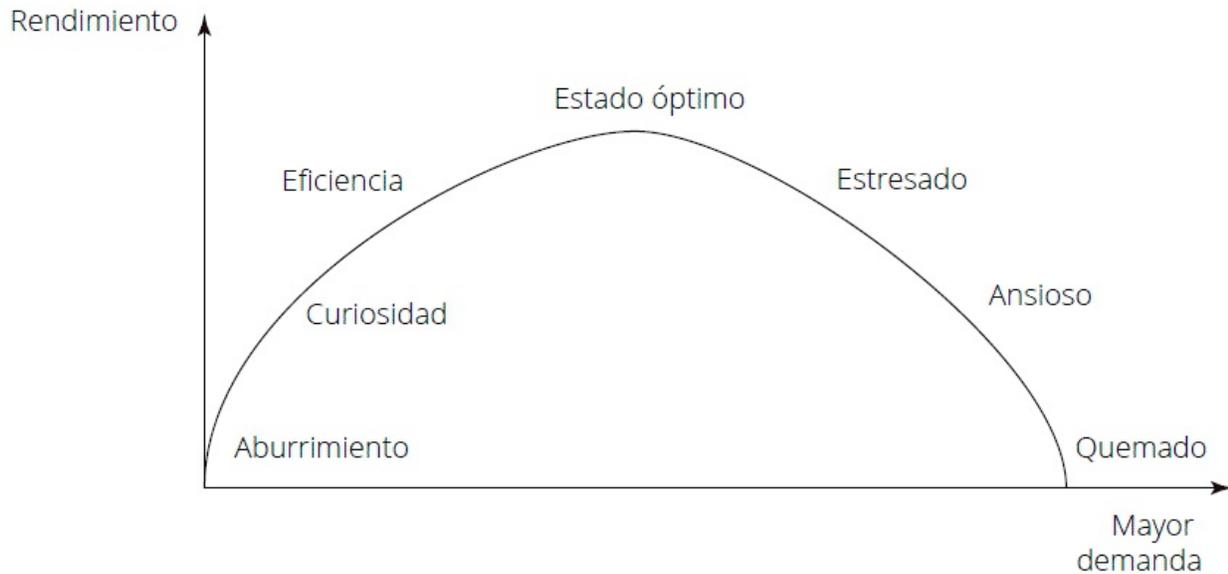


FIGURA 11-1: Efectos del estrés y la presión en el rendimiento diario

A modo de protección, los seres humanos estamos programados para tener una reacción por estrés cuando nos encontramos en una situación peligrosa o amenazadora. Cuando la reacción se activa, el cuerpo se prepara para salir corriendo, pelear o quedarse paralizado para evitar el peligro. Así, si te sigue una persona agresiva, el corazón empieza a latirte más rápido, los músculos se te tensan, los sentidos se agudizan y te sientes lleno de energía. El cuerpo desactiva los sistemas digestivo e inmunitario porque, si te van a atacar, no necesitas preocuparte por digerir el desayuno o combatir la gripe.

El problema es que la reacción por estrés no solo se activa en situaciones que suponen un peligro físico, en las que hay que salir corriendo o pelear; también se activa cuando te das cuenta de que no vas a cumplir una fecha de entrega con el libro (¡en nuestro caso!), cuando piensas que tu jefe es un agobio o cuando tu pareja te dice algo borde. Pero, espera, ¡qué tontería! No necesitas que los sistemas digestivo e inmunitario se desactiven mientras hablas con tu pareja. De hecho, incluso la parte más razonable, inteligente y sensata de tu cerebro se apaga en una reacción por estrés. Entrás en un estado mental en el que buscas amenazas.



RECUERDA

Aunque la reacción por estrés es genial ante amenazas físicas extraordinarias, es una anomalía para la vida normal. No solo el estrés crónico resulta poco útil en las tareas

diarias, sino que además es peligroso: si tu sistema inmunitario se desactiva durante largos periodos de tiempo, se pueden producir enfermedades. No queremos estresarte más de lo que ya puedas estar, pero es importante que recuerdes lo peligroso que puede ser estar muy estresado durante mucho tiempo, y hay que tomar cartas en el asunto antes de que los problemas crezcan.



EJERCICIO

Piensa en lo que te ocurre cuando tienes mucho estrés y anota lo que descubras en la ficha 11-2.

FICHA 11-2 Cómo reacciono al estrés

Cuerpo
Mente
Emociones
Comportamiento

Este ejercicio te ayuda a identificar tu estrés. Si en el futuro descubres alguna de las señales de advertencia aquí enumeradas, sabrás que estás sufriendo estrés y podrás tomar las medidas preventivas adecuadas. En el capítulo 8 encontrarás un plan de acción para reducir el estrés.

¿Estás muy estresado?

Cuando empieces el proceso de intentar dominar el estrés, el primer paso es anotar los niveles de estrés durante unas semanas. Para ello, emplea la ficha 11-3 y observa qué descubres. Te ofrecemos algunos ejemplos.

FICHA 11-3 Registro de mis niveles de estrés

Fecha y hora	Causa del estrés	Nivel de estrés (escala 1-10)	Sensaciones corporales	Emociones y dónde las sentí en el cuerpo	Pensamientos	Cómo lo gestioné
Martes por la	Tenía que limpiar	8/10	Hombros y mandíbula	Irritación, frustración.	Juan tendría que haberme ayudado ayer. Tengo mucho	No mucho. Lo hice todo, pero

mañana.	toda la casa.		tensos.	Hombros tensos.	que hacer. Llego tarde a trabajar.	me sentí mal.
---------	---------------	--	---------	-----------------	------------------------------------	---------------



EJERCICIO

Tras haber completado la ficha 11-3 durante una semana, piensa en las preguntas de la ficha 11-4 para tomar mayor conciencia.

FICHA 11-4 Reflexiones sobre mi estrés

¿Qué esquemas has observado sobre el estrés?

¿Qué no te ha ayudado a gestionar el estrés?

Pasa de reaccionar a responder al estrés

En la atención plena se hace una clara distinción entre reaccionar y responder a las situaciones. La diferencia es esta:

- **Reacción.** Un pensamiento y acción automáticos ante un hecho (por ejemplo, el origen del estrés).
- **Respuesta.** Te paras a pensar y tomas una elección deliberada sobre cómo comportarte en una situación concreta.

Victor Frankl lo expresa muy bien:

“Entre estímulo y respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta radica nuestro crecimiento y nuestra libertad”. El estímulo puede ser una situación o un pensamiento que te estresan. Si no eres consciente del espacio entre el estímulo y la respuesta, el resultado es una reacción automática. Si tus reacciones automáticas frente a las situaciones no son sanas, acabarás más estresado.



CONSEJO

Para reducir el estrés, observa el espacio que hay entre la causa del estrés y tu reacción.

Imagínate que quedas con un amigo y este se ha olvidado de tu cumpleaños. Una reacción inconsciente sería:

1. **Pensamientos automáticos:** “¡Tenía que haberse acordado! ¡Qué borde!”.
2. **Sentimientos:** enfado, frustración, disgusto.
3. **Sensaciones corporales:** latidos rápidos; calor.
4. **Acción:** ignorar a tu amigo durante unos días o responderle mal.

EL ZEN Y EL ARTE DE LA ODONTOLOGÍA

Cuando vas al dentista y te ponen anestesia, te dicen que no comas nada en las siguientes horas. La razón es, en parte, porque tienes la boca dormida y no eres consciente de lo que sientes en ella, así que podrías morderte la lengua con facilidad. Este ejemplo nos muestra la importancia de la conciencia. La atención plena nos ofrece esa conciencia para que no nos hagamos daño si estamos estresados. Te das cuenta de las primeras señales de advertencia y reaccionas para evitar que tu mente entre en un bucle y la cosa acabe peor. Esta es una de las razones por las que la conciencia plena es tan útil para superar el estrés.

Una respuesta consciente en la misma situación tiene diferentes consecuencias:

1. **El pensamiento automático inicial:** “¡Qué borde!”, así como los sentimientos y sensaciones corporales asociados.
2. **Observas el espacio:** antes de reaccionar automáticamente diciendo algo.
3. **Prácticas mindfulness:** eres consciente de los pensamientos que se te ocurren y te dices “Es solo un pensamiento”. Tal vez también te acuerdes de que tu amigo está sometido a mucho estrés por la mudanza y quizá por eso se haya olvidado. Aplicas tu sabiduría interior.
4. **Tomas una decisión sensata sobre cómo responder:** Te paras y respiras profundamente, o haces una minimeditación de la pausa (en el capítulo 6). Sientes la sensación del enfado en el cuerpo, junto con la respiración. Ves los pensamientos como ideas, no como hechos. Luego reflexionas: “¿Merece la pena enfadarse por esto? A mí también se me han pasado cumpleaños de amigos, y últimamente él está muy liado en el trabajo”. Tal vez optes por enfadarte, pero también puedes recordárselo o lanzarle alguna indirecta.

Como dijimos en el recuadro “Cómo tu interpretación puede aumentar el estrés”, tu reacción emocional se basa en cómo interpretas los hechos, no en los hechos en sí. Antes de que se active la reacción por estrés, es necesaria una interpretación de los hechos.

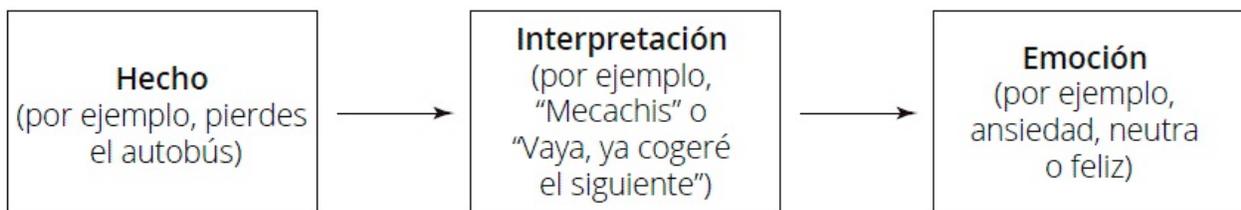


FIGURA 11-2: El papel de la interpretación en el estrés



EJERCICIO

Utiliza la ficha 11-5 para ser más consciente de tus reacciones por estrés (te ofrecemos un ejemplo para que te sirva de ayuda).

FICHA 11-5 Registro de mis reacciones por estrés

Situación estresante	Mi interpretación de la situación	Mis pensamientos, emociones, sensaciones corporales y acciones	¿Cómo puedo ser más consciente la próxima vez?
Demasiadas reuniones en un día.	¡No puedo con todas!	No puedo, ansioso, nervios en el estómago, pospongo todo lo que puedo.	Me digo: “Es solo un pensamiento”, voy poco a poco haciendo las cosas. Respiro profunda y conscientemente un par de veces cada hora.

La meditación de la pausa para controlar el estrés

Puedes emplear la meditación de la pausa que describimos en el capítulo 6 para controlar el estrés. La meditación es un breve ejercicio de conciencia que te llevará unos tres minutos. Si lo practicas cuando estás estresado, puede ocurrir cualquiera de las siguientes cosas positivas:

- Eres consciente de lo estresado que estás.
- Observas tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales por separado, en lugar de como algo único que te agobia.
- Comienzas a apagar el modo mental automático de Hacer y activas el modo Ser, más consciente (en el capítulo 4 hablamos de ambos modos).
- Tienes tiempo para distanciarte de tus pensamientos y emociones, una habilidad muy consciente que te ayudará a mitigar el estrés.
- Descansas un rato de la situación estresante.
- Respondes al estrés tomando una decisión consciente, en lugar de reaccionar en automático, lo que agravaría la situación (en la línea de lo que decíamos en el apartado anterior).



EJERCICIO

Practica la meditación de la pausa tres veces al día durante una semana y anota lo que observes en la ficha 11-6.

FICHA 11-6 **Cómo me siento tras realizar la meditación de la pausa durante una semana**

Distánciate de tus pensamientos y emociones para reducir el estrés

Distanciarte de tus pensamientos y emociones es una forma fantástica de controlar la respuesta al estrés. Al hacerlo, los pensamientos y emociones pierden fuerza y no te afectan, y tú puedes verlos sin involucrarte en ellos en exceso.

La figura 11-3 muestra las ventajas de este distanciamiento.

Identificarse o quedarse estancado con los pensamientos y emociones.
No aceptarlos.
Combatir con lo que está ocurriendo o salir huyendo.

Respuesta consciente al estrés.
Ser consciente de los pensamientos, sentimientos y del cuerpo y aceptar que eso es lo que está pasando.
Distanciarte de ello.

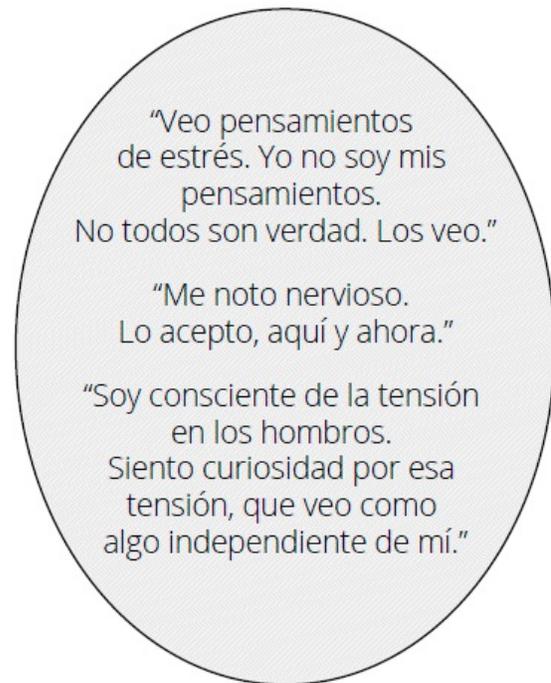
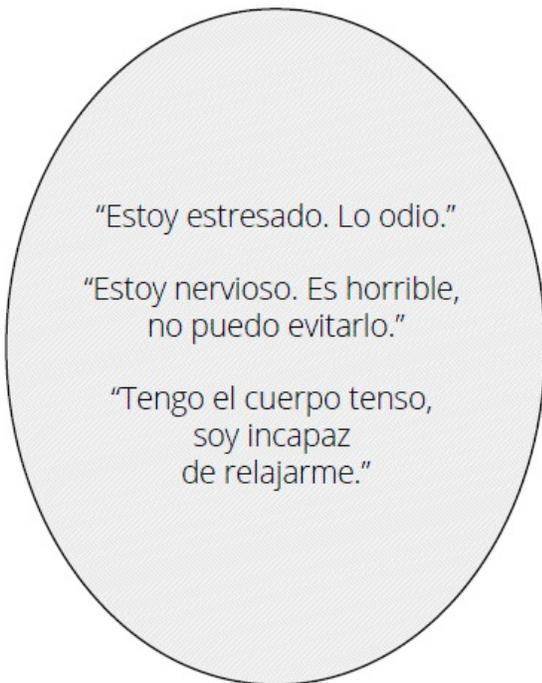


FIGURA 11-3: Distanciarse para reducir el estrés

El siguiente ejercicio es una manera muy práctica de gestionar las emociones difíciles. Puedes intentarlo varias veces cuando estés estresado. Cuando le hayas pillado el truco al método, úsalo en situaciones más estresantes. La técnica se basa en un acrónimo fácil de recordar: RÍAN.



EJERCICIO

Lee los pasos de la ficha 11-7 y anota el efecto que tiene cada uno de ellos.

FICHA 11-7 Contra el estrés, RÍAN

1. **Reconoce:** familiarízate con los pensamientos y sentimientos actuales. Tal vez pienses “No me puedo creer que haya tanta cola”, y te sientas ansioso. Pregúntate: “¿Qué me ocurre ahora?”. Los estudios dicen que el hecho de etiquetar la emoción que sientes es beneficioso. ¿Qué has observado?

2. Investiga con cariño. Sé consciente de cómo tus pensamientos generan la emoción. Observa dónde sientes la emoción en el cuerpo. A veces es difícil estar con las sensaciones, así que te recomendamos que utilices todo el cariño del que seas capaz. Mira las emociones como si fueran un niño que sufre: con comprensión.

¿Qué has observado al investigar con cariño?

3. Acepta. Reconoce que esto está ocurriendo aquí y ahora. Negar lo que sientes en el momento presente no te ayuda a liberarte del sentimiento. Por ejemplo, el sentimiento de ansiedad existe, es un hecho, está ahí. Deja de negar la realidad de este momento.

¿Qué tal te ha ido en este paso?

4. No te identifiques, distánciate y observa lo que estás viviendo desde una perspectiva más amplia. Este paso es una consecuencia natural de los anteriores. Das un paso hacia la conciencia y observas lo que te ocurre (por ejemplo, la ansiedad) sin identificarte con el sentimiento. Tú no eres la ansiedad. No te aferres a lo que ocurre.

¿Qué ha supuesto este paso para ti?

Sofoca las llamas del enfado

Shamash raramente se enfada. La última vez que perdió el control fue quizás hace más de diez años. Esta sensatez se debe, en parte, a cómo afronta la vida de forma consciente, algo que descubrió cuando estudiaba en la universidad. De vez en cuando se frustra e irrita, pero nunca llega a enfadarse. Tú también puedes emplear la presencia plena para controlar tus sentimientos de enfado, si lo necesitas.

Con frecuencia, llegan hasta nosotros relatos de clientes que hacen uso de la atención plena para calmar su enfado debido al daño que les ha producido la ira: ruptura de relaciones, falta de avance en el trabajo e incluso problemas de salud en casos extremos. En este apartado te ayudamos a abordar el enfado y a controlarlo.

Comprende el enfado

El enfado es una emoción humana natural, es una forma de protección. Observa a dos perros que se acercan el uno al otro; si uno de los dos se siente amenazado, gruñe y muestra los dientes, y de repente te encuentras con dos perros enfadados. Por debajo del enfado subyace un sentimiento de miedo: el perro teme ser atacado y el enfado surge como forma de protección. El miedo se convierte en la reacción física de alarma y el animal se prepara, ante la amenaza, para pelear o salir corriendo.



RECUERDA

Los seres humanos nos enfadamos por razones parecidas, para protegernos de otros animales ¡o de otros seres humanos! No obstante, tal vez no sea necesario que te enfades tan a menudo... Por ejemplo, imagínate que te enfadas cada vez que un coche te corta el paso mientras conduces. Esta reacción probablemente se deba a que te sientas amenazado. Quizás incluso hayas comenzado a imaginarte lo que podría haber pasado, y de ahí surge el enfado. Pero tu enfado no suele hacer que los demás conduzcan mejor e incluso puede provocar accidentes de tráfico si empiezas a conducir a lo loco a modo de venganza.

La presencia plena te permite ser consciente de tus pensamientos y emociones en sus primeras fases. Cuando lles un tiempo practicándola, te darás cuenta de que el sentimiento de enfado no surge tan a menudo, y si es así podrás observar el sentimiento en el cuerpo de manera fría, como si fueras un observador de las sensaciones en lugar de sentir que eres la propia sensación. En otras palabras, en lugar de “¡Estoy muy enfadado!”, di: “Noto que el enfado empieza acumularse en el cuerpo. Siento tensión en los hombros y en la parte superior del pecho”.

EL JEFE ENFADADO MEDITA

Shamash trabaja con clientes corporativos al teléfono porque a menudo suelen estar demasiado ocupados como para reunirse. Hace tiempo comenzó a trabajar con un jefe de una gran empresa, quien había estado de baja recientemente por estrés. Como parte del proceso de rehabilitación, decidió practicar la conciencia plena por teléfono. Gracias a los ejercicios y meditaciones, se dio cuenta de que tenía ataques de cólera a menudo, algo que nunca antes había observado.

Cada mañana, Shamash le daba una meditación guiada que escuchaba en el tren. La pista duraba lo mismo que su viaje. Todos los días, a la hora de comer, realizaba una minimeditación de tres minutos. Transcurridos un par de meses, ya le habían dado el alta y podía controlar sus enfados. Gracias a esta actitud de aceptación, surgían y se disipaban otros sentimientos. Comenzó a correr todos los días y salía del trabajo un poco más temprano. También se dio cuenta de que era más amable con sus compañeros, de que escuchaba sus problemas y les ofrecía ayuda en lugar de ignorarlos, como había hecho hasta entonces. Este cambio ilustra el efecto positivo que la meditación consciente puede tener en otros aspectos de tu vida. Shamash ahora solo se reúne con él una vez cada dos o tres semanas; el jefe sigue practicando por su cuenta y ha mejorado mucho.

¿Estás muy enfadado?



EJERCICIO

Antes de decidir si necesitas controlar tus ataques de ira, tómate una semana para valorar tus niveles de indignación usando un diario (ficha 11-8). Tal vez pienses que ya sabes hasta qué punto puedes llegar a enfadarte, pero dedicar un tiempo a pararte y anotar tus niveles de enfado puede ser uno de los pasos más importantes para controlarlo. A los clientes de Shamash les resulta muy útil.

FICHA 11-8 Mi diario del enfado

Fecha y hora	¿Qué o quién ha provocado mi enfado?	¿Cuánto me he enfadado? (en una escala del 1 al 10)	¿Qué sensaciones corporales he observado?	¿Qué he pensado?	¿Qué he hecho?
14 diciembre, 8 a.m.	Una persona me quita el sitio en el tren.	8	He sentido la cara ardiendo, y los hombros y la mandíbula tensos.	Qué maleducado, debería habérmelo cedido.	Le he mirado mal y he acabado sentándome en otro sitio.

Observa si puedes encontrar algún patrón. Piensa:

- ¿Siempre te enfadas por lo mismo?
- Cuando te enfadas, ¿siempre haces lo mismo?
- ¿Qué te resulta más eficaz a la hora de abordar tu enfado?
- ¿Tus pensamientos influyen en tu enfado?

La atención plena para atemperar el enfado

Si crees que te enfadas en exceso o muy a menudo y quieres controlar tus emociones, las siguientes fichas te ofrecen consejos prácticos y conscientes para gestionar tu ira. Se basan en ser consciente: no juzgar, ser curioso, amable y distanciarse de la experiencia.

Practicar la meditación consciente de manera habitual te puede ayudar a ser más consciente de tu mundo interior. Observarás tus sensaciones corporales, pensamientos, emociones y comportamientos que dan lugar a los sentimientos de enfado, así como todo lo que experimentas durante los mismos. Tendrás la sensación de que todo ralentiza el proceso y podrás observar lo que ocurre en lugar de sentir cómo, de repente, eres presa

de la ira. Entonces podrás tomar una decisión consciente sobre cómo lidiar con tu enfado, optas por expresarlo o por hacer otra cosa.

FICHA 11-9 Gestionar el enfado con la meditación

¿Has probado a meditar? ¿Qué efecto tiene en tu enfado?

Explora el enfado y tu cuerpo



EJERCICIO

La próxima vez que te enfades, siente las sensaciones en el cuerpo; todo lo que puedas. ¿Te late más rápido el corazón? ¿Sientes calor? ¿Te tiemblan las manos? ¿Qué ocurre con la respiración? ¿Tienes el cuerpo tenso? Al observar con esta curiosidad, dejas de luchar contra la emoción, lo que solo sirve para avivar las llamas del enfado. Observa el sentimiento con amabilidad y cariño, como si estuvieses preocupado por tu propio bebé. A este enfoque lo llamamos *no-reacción* en el cuerpo. Anota lo que observes en la ficha 11-10.

FICHA 11-10 Gestionar el enfado con la no-reacción

¿Qué has observado? ¿Qué efecto tiene este enfoque?

Explora el enfado y tus pensamientos

La próxima vez que te enfades, observa el tipo de pensamientos (que ya hemos definido en el apartado anterior, “Comprende el enfado”) que atraviesan tu mente. ¿Qué piensas? ¿Hay muchos “debería” o “no es justo”? ¿Sueltas palabrotas mentales o en voz alta? Sé curioso sobre tus pensamientos. Intenta imaginártelos subidos a las nubes que pasan. Si lo prefieres, imagínatelos a bordo de hojas en una corriente, o en los vagones de un tren que parte.

FICHA 11-11 Gestionar el enfado con la mente

¿Qué has observado? ¿Qué efecto ha tenido este experimento con los pensamientos? ¿Qué has descubierto sobre tus juicios?

Explora el enfado y tus emociones

Durante un enfado, intenta anotar lo que sientes de la forma más exacta posible. ¿Sientes otras emociones, además de enfado? ¿Sientes miedo o una amenaza de algún tipo? ¿Dónde lo sientes en el cuerpo? ¿Cambia la emoción de un momento a otro? ¿Qué ocurre si sientes esa sensación junto con la respiración?

FICHA 11-12 Gestionar el enfado con las emociones

¿Qué has observado? ¿Qué efecto ha tenido este enfoque?

Explora el enfado y tu comportamiento

La próxima vez que te enfades, realiza un esfuerzo por observar tu comportamiento. ¿Cómo actúas? ¿Qué dices? ¿Cómo se mueve tu cuerpo? ¿Cómo suena tu tono de voz? ¿Te comportas de forma diferente?

FICHA 11-13 Ser más consciente del comportamiento

¿Qué ocurre cuando observas el comportamiento con curiosidad?

Estos son cinco consejos conscientes para gestionar el enfado:



CONSEJO

- **Comunica.** Si alguien hace que te enfades, es vital que te comuniques con esa persona. Cuando el pico de tu enfado haya pasado, intenta decirle cosas como “Me sentí así cuando te comportaste de ese modo” en lugar de “Me has hecho esto”. De esta forma estarás siendo responsable de tus propios sentimientos en lugar de acusar a los demás.



RECUERDA

Tu tono de voz tiene un efecto más fuerte que tus palabras. Si hablas en un tono enfadado, es muy probable que la otra persona reaccione igual, lo que hará que el nivel de enfado de ambos se eleve en lugar de mantener una conversación sensata. Si puedes, habla con suavidad en lugar de con enfado.

- **No esperes que el cambio se produzca de inmediato.** Gestionar el enfado es un proceso difícil, así que sé paciente contigo. Perdónate cuando vuelvas a caer en los patrones habituales. No puedes esperar que los hábitos de toda una vida cambien en cuestión de semanas o meses.
- **Sé consciente en tu vida diaria.** Observa las cosas, a las personas y tus pensamientos y sentimientos. Si lo haces, es más probable que te des cuenta de cuándo surge el enfado.
- **Utiliza la respiración para anclarte.** Cuando el enfado te sobrepase y estés a punto de reaccionar, séparate de la situación y céntrate en la respiración. Vuelve a la situación cuando la respiración te haya calmado y vuelvas a tener el control de ti mismo.
- **Camina por la habitación y siente el contacto de los pies con el suelo.** Así no estarás huyendo del enfado ni sumergiéndote en el sentimiento. Mantén una atención equilibrada.



RECUERDA

Lo más importante es descubrir la causa del enfado observando tus pensamientos.

Carga las pilas con la atención plena

A todos nos gusta sentirnos llenos de energía. Imagínate que te despiertas con la mente despejada y el cuerpo relajado, que haces todo lo que tienes que hacer y aún te queda energía para jugar con los niños o socializarte con tus amigos. Si no tienes energía, se te resiste incluso la tarea más ínfima. Eres más propenso a sentirte molesto que alegre, menos capaz de terminar las cosas y la vida no te parece tan divertida.

¡Bueno, se acabó! La presencia plena te permite ajustar tu estilo de vida para que te sientas pletórico. No te podemos garantizar que te levantes por la mañana dando un salto mortal, pero poco a poco, cuando practiques los ejercicios de conciencia plena de este apartado con asiduidad, notarás más vigor.

Descubre tus niveles energéticos día a día

Gestionar tus niveles de energía comienza por valorar cómo fluctúa la energía en una semana normal (ficha 11-14). Tal vez creas que sabes cuánta energía tienes, pero mucha gente se sorprende con lo que descubre, así que te animamos a que lo intentes. Te ofrecemos un ejemplo para que te des cuenta de qué estamos buscando.

FICHA 11-14 Diario de niveles de energía

Día	Mañana	Primera hora de la tarde	Última hora de la tarde	Perspectiva del día
Lunes	Bajos, pero fueron subiendo.	Con sueño.	Bastante cansancio, pero me animé cuando pasó María a verme.	Interesante ver lo bajos que estaban mis niveles de energía por la mañana. Ver a María me animó. Tal vez la mentalidad influya.
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				



EJERCICIO

Reflexiona sobre las preguntas de la ficha 11-5 sobre cómo ser más consciente de tus niveles de energía:

FICHA 11-15 Valoración de mis niveles de energía

¿En qué momento del día me siento con más energía?

¿En qué momento del día me siento con menos energía?

¿Qué puedo hacer para sentirme con más energía?

Utiliza tus observaciones de la ficha 11-14 para descubrir qué te ayuda a sentirte con más energía, y úsalas. Por ejemplo, si comer una ensalada ligera ha hecho que no te sientas

tan aletargado a primera hora de la tarde, prueba a comer ensalada durante una semana y observa qué ocurre.

Descubre qué te drena tu energía y qué te la da

Hay actividades que te chupan la energía como si fueran sanguijuelas. Si descubres y te planteas de forma consciente qué te está quitando la energía, podrás hacer cambios en tu estilo de vida o potenciar actividades que te den “subidón”. Ejemplos de sanguijuelas pueden ser ver demasiada televisión, saltarte tu tiempo de deporte o trabajar en exceso.

Haz lo siguiente para cargar las pilas:

- **Practica deporte de forma habitual.** Asegúrate de realizar alguna actividad física a diario.
- **Disfruta de comidas conscientes y regulares.** Asegúrate de que dispones de tiempo suficiente para comer y evita ingerir demasiados azúcares y grasas en cada comida.
- **Acuéstate y levántate todos los días a la misma hora.** Esto te ayudará a regular tu reloj corporal y te asegurarás de descansar lo suficiente por la noche.
- **Trabaja de forma equilibrada.** Trabajar en exceso suele ser una de esas sanguijuelas. Busca un equilibrio en tu vida laboral.
- **Haz aquello de lo que disfrutas.** Hacer lo que te gusta te aporta energía y te anima. Piensa en qué te gusta hacer y busca cómo satisfacer esa necesidad.

La siguiente lista contiene algunos grandes inyectores de energía mental:

- **Sé consciente durante el día.** Cuando centras la atención en el momento presente, no piensas en exceso en el pasado ni en el futuro, así que dejas que tu mente descance de tanto pensar. El cerebro usa más energía que cualquier otro órgano, aproximadamente un 20 % de toda la energía del cuerpo. Si vives en el momento presente, tienes menos probabilidades de entrar en un bucle de pensamientos y ahorras energía para cosas más interesantes, como ordenar tu colección de sellos (¡mis disculpas a cualquier filatelista que me esté leyendo!).
- **Medita de forma habitual.** La meditación (como las meditaciones del capítulo 5) son un tiempo adicional de conciencia plena, y unos cinco o diez minutos al día pueden bastar. Le estarás dando a tu cerebro el descanso que tanto ansía para alejarse del incesante modo Hacer.
- **Enfréntate a los pensamientos negativos.** Todos pensamos cosas negativas. Si te las crees, te quedarás sin energía. Intenta ver los pensamientos como pensamientos, sonidos o imágenes de la mente (en el capítulo 8 te explicamos más sobre cómo observar los pensamientos y distanciarse de ellos). Recuerda: estos pensamientos no son necesariamente una realidad, así que da un paso atrás y vuelve a llevar tu atención a aquello en lo que necesites concentrarte. Piensa en la cantidad de energía que puedes ahorrar y que ahora malgastas en emociones difíciles e innecesarias.
- **Practica ejercicios de relajación.** El estrés es un vampiro que chupa la energía, pues nos da mucha vitalidad a corto plazo y a ella le sigue un gran periodo de latencia (consulta el apartado anterior, “Atención plena para controlar el estrés”, si quieres aprender más sobre el estrés). Si practicas ejercicios de presencia plena, como la meditación del escaneo corporal del capítulo 5, reducirás los niveles de estrés a los que estás sometido y tendrás más energía durante el día. Los ejercicios de relajación también pueden ser de gran ayuda.



EJERCICIO

En la ficha 11-16 puedes anotar qué has hecho durante la semana para animarte. Escoge un consejo para cargar pilas cada día y anota sus efectos. ¡Recuerda que debes hacerlos de forma consciente para que sus efectos sean más potentes aún!

FICHA 11-16 Esfuerzos para potenciar mi energía

Día	Mañana	Primera hora de la tarde	Última hora de la tarde	Perspectiva del día
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				



CONSEJO

La tecnología puede ser agotadora. Regálate un día a la semana, o cada dos semanas, sin tecnología. Incluso una mañana o una tarde sin mirar una pantalla puede ofrecerte unos beneficios inmensos. La gente más consciente tiene la disciplina de apagar el teléfono, el televisor y otros dispositivos de forma habitual.

Meditaciones que irradian energía

Te ofrecemos tres meditaciones que Shamash creó para aumentar la energía. Utiliza la ficha 11-17 para valorar tu nivel de energía antes y después de cada meditación y observa si el ejercicio tiene un efecto positivo en ti. Por lo general, los resultados positivos de estos ejercicios son acumulativos, por lo que necesitarás unas semanas de

práctica semanal antes de observar cualquier cambio. Si tienes suerte, notarás sus efectos de inmediato.

FICHA 11-17 Aumentar la energía

Meditación	Nivel de energía antes (1 = muy bajo, 10 = muy alto)	Nivel de energía después (1 = muy bajo, 10 = muy alto)	Opiniones/observaciones

Meditación de la respiración vigorizante

En esta meditación se emplea una combinación de relajación, conciencia plena y una pequeña sonrisa para animarse y vigorizarse.



EJERCICIO

1. **Adopta una posición recta.** Asegúrate de que tienes la espalda recta y el pecho abierto, con los hombros hacia atrás. Mantener una postura abierta, erguida y digna te ayuda a revitalizarte.
2. **Realiza tres inhalaciones y tres exhalaciones profundas.** Siente cómo el aire entra y sale del cuerpo.
3. **Coloca una mano en el pecho y otra en el estómago.** Con la siguiente inhalación, asegúrate de que el aire llega hasta el estómago. La mano que tienes sobre el pecho ha de permanecer lo más inmóvil que puedas.
4. **Exhala lentamente por la boca.** Siente la sensación física mientras lo haces.
5. **Imagínate cómo te inunda la energía al inspirar.** Si eres una persona visual, imagínate que una luz dorada entra por el cuerpo y alimenta todas las células con su energía vigorizante. Si no te gusta la luz dorada, escoge cualquier imagen que funcione en tu caso; tú mandas.
6. **Mantén una ligera sonrisa durante toda la meditación.** Esto te ayudará a impulsar la energía.
7. **Guía tu atención cada vez que la mente se distraiga.** Hazlo con cariño y amabilidad.
8. **Termina la meditación tras unos diez minutos.** Abre los ojos poco a poco.

Sentir agradecimiento durante el escaneo corporal

Esta meditación se basa en el escaneo corporal del capítulo 5. El objetivo es llevar la atención al cuerpo y soltar cualquier tensión muscular. Luego, cuando te sientes con los pies en la tierra, utilizas el agradecimiento para minimizar los puntos de vista negativos y potenciar los niveles de energía.



EJERCICIO

1. **Túmbate sobre la espalda en un lugar cálido y tranquilo.** Si no te sientes cómodo, adopta la postura que te resulte mejor.
2. **Siente la respiración normal.** Observa la sensación física de cada respiración, de manera consciente.
3. **Comienza el escaneo corporal (tal y como describimos en el capítulo 5), comenzando por la cabeza.** A esta fase necesitas dedicarle solo unos minutos.
4. **Sé consciente de cualquier tensión que pueda haber en cada parte del cuerpo.** Imagínate que llevas la respiración hacia la tensión para aflojarla. Si la tensión no desaparece, tranquilo; basta con que seas consciente y pases a la siguiente parte del cuerpo.
5. **Piensa en las cosas por las que te sientes agradecido.** ¿En qué aspectos de la vida te va bien? Piensa que, por lo menos, tienes este libro y tiempo para practicar esta meditación. Dedicar un par de minutos a reflexionar sobre esta realidad.
6. **Termina la meditación con tres respiraciones profundas y conscientes.** Poco a poco, levántate y estírate bien antes de continuar con las tareas del día.

Preparación de un té consciente

En esta meditación te preparas un té o una infusión de forma consciente. Lo ideal sería que fuese una infusión, pero si necesitas estimulantes por la mañana, no pasa nada. La idea es no realizar varias tareas a la vez, sino centrarte en cada paso:

1. **Pon la bolsita de té en la taza y vierte en ella agua hirviendo.** Observa los diferentes aromas y escucha el sonido del agua que llena la taza. Fíjate en cómo sube poco a poco el vapor.
2. **Siéntate y observa el jardín, si lo tienes.** Si no, siéntate en un lugar agradable y cómodo.
3. **Sujeta la taza de té entre las manos.** Siente el calor de la taza. Fíjate en el peso de la taza. Siente unas cuantas respiraciones mientras esperas que el té se enfríe.
4. **Lleva el té lentamente a los labios y toma un sorbo.** Degusta el sabor y siente su calor. Disfruta del momento lo mejor que puedas. Sé consciente de cómo tragas el té e incluso de cómo llega hasta el estómago. Sé consciente de este momento tan enriquecedor; es un momento para ti.
5. **Sé consciente de cuándo tu mente se pierde en pensamientos.** Trae de nuevo tu atención al té, con cariño y amabilidad, con una ligera sonrisa.
6. **Tómate tu tiempo una vez que te acabes el té.** Siéntete agradecido por el tiempo que has dedicado al ejercicio, independientemente de cómo te haya ido.



RECUERDA

Todas las meditaciones conscientes te pueden hacer sentir más vigorizado porque te ayudan a preocuparte menos, a aceptar lo que estás viviendo en lugar de pelearte con ello y, como efecto secundario, suelen aliviar la tensión muscular.



CONSEJO

Utiliza la meditación de la pausa de tres minutos del capítulo 6 cuando tengas tiempo, a lo largo del día, para ayudarte a concentrarte y a vitalizarte.

Capítulo 12

Combate la ansiedad y la depresión con la atención plena

EN ESTE CAPÍTULO

Usarás la presencia plena para enfrentarte a la depresión

Descubrirás meditaciones contra la depresión

Aliviarás la ansiedad con la conciencia plena

La depresión y la ansiedad son formas comunes de angustia mental; la Organización Mundial de la Salud calcula que 350 millones de personas sufren depresión en todo el mundo. Las causas de la depresión y la ansiedad son complejas y pueden ser una combinación de factores biológicos, psicológicos, sociales, genéticos, ambientales y espirituales (creencias). La buena noticia es que hay pruebas de que la presencia plena es un tratamiento eficaz para estas dolencias. Los tratamientos psicológicos más recientes contra una gran variedad de enfermedades mentales incluyen el mindfulness y la aceptación.

En este capítulo te enseñamos cómo puedes utilizar la conciencia plena durante el resto de tu vida para abordar pensamientos o sentimientos difíciles que pueden derivar de la ansiedad o la depresión. Como el abanico de estos problemas es muy amplio, en este capítulo pretendemos cubrir casos entre leves y moderados, y ofrecemos muchos ejercicios y consejos para levantarte el ánimo. En concreto, describimos un enfoque llamado terapia cognitiva basada en el mindfulness (TCBM), que puede prevenir la depresión recurrente.



ADVERTENCIA

Sentirse deprimido o ansioso es normal en el ser humano; no obstante, se consideran un caso clínico cuando son algo más persistente o profundo, que puede llegar a afectar el sueño y tener un impacto importante en las actividades diarias. La depresión se caracteriza por un estado de ánimo decaído, baja autoestima y pérdida de interés por actividades de las que se suele disfrutar. La ansiedad, por su parte, se caracteriza por un

sentimiento excesivo de miedo, inquietud o demasiadas preocupaciones. Si sospechas que sufres depresión o ansiedad clínicas, contacta con tu médico de cabecera, quien valorará la situación y, si es necesario, te dará tratamiento. Si decides utilizar la presencia plena además del tratamiento médico, asegúrate de comunicárselo a tu médico o especialista.

Enfréntate a la depresión con plena conciencia

Cuando le dices a alguien “Estoy deprimido”, tal vez quieres decir que te sientes triste o cansado, con un estado de ánimo bajo y pasajero. Pero la depresión clínica es diferente: decaimiento junto con otros síntomas que duran, por lo menos, dos semanas. La depresión clínica es muy común, y afecta a dos de cada tres personas en algún momento de sus vidas.

Cuando estás deprimido, tal vez sientas que “deberías superarlo” o “curarte”, y, sin embargo, te parece que hacerlo es muy difícil, si no imposible.



RECUERDA

Como muestran las estadísticas, la depresión es muy común y no hay nada de lo que avergonzarse.

Comprende la depresión

La mayoría de las personas saben cuándo están deprimidas, pero, debido a muchos de los posibles síntomas físicos de la depresión, acuden al médico pensando que tienen un problema físico. Pueden no ser conscientes de que el origen del problema está en la depresión.

Hay muchos síntomas diferentes de la depresión. Estos son los dos principales:

- Estado de ánimo bajo.
- Pérdida de interés por actividades con las que antes disfrutaba.

Los síntomas adicionales pueden incluir:

- Cambios en los hábitos de sueño.

- Cambios en el apetito.
- Pérdida de energía o movimientos físicos más lentos.
- Incapacidad para concentrarse o tomar decisiones.
- Pensamientos sobre la muerte.
- Sentimiento de culpabilidad y baja autoestima.



RECUERDA

La depresión es algo recurrente. La primera experiencia de la depresión suele estar vinculada a un evento importante en la vida, como la muerte o enfermedad de un ser querido, un divorcio, una separación o la pérdida del trabajo. Sin embargo, pueden presentarse otros episodios de depresión sin motivo aparente. Cuantos más episodios de depresión sufras, mayor será la probabilidad de que la enfermedad vuelva. Por eso los expertos han desarrollado un tratamiento basado en el mindfulness, del que te hablamos en el siguiente apartado, para reducir las probabilidades de que la depresión se repita.

La atención plena para tratar la depresión recurrente

Tres grandes terapeutas y científicos, Mark Williams, Zindel Segal y John Teasdale, buscaban una nueva manera de tratar la depresión. Estudiaron si un curso de mindfulness con la terapia cognitiva podría reducir las recaídas y ayudar a la gente a solventar la situación de una manera más eficaz.

Su objetivo era combinar los antiguos enfoques de la atención plena con terapias psicológicas modernas y ver si el resultado era efectivo. Crearon así un curso de ocho semanas llamado terapia cognitiva basada en el mindfulness (TCBM), algunos de cuyos ejercicios describimos más adelante en el apartado “Combate la depresión con ejercicios de TCBM”.

Los científicos comenzaron a investigar la depresión y descubrieron algo interesante: cuando sufres depresión clínica, se establecen vínculos entre la tristeza, los pensamientos negativos y el dolor y el cansancio, y tal vez incluso la postura corporal y el movimiento (mira la figura 12-1). Cuando el episodio de depresión se ha calmado, aunque te sientas bien, estos vínculos latentes permanecen aletargados en el cerebro. Si experimentas una pequeña dificultad en la vida, las conexiones del cerebro pueden volver a desencadenar la depresión, y la más mínima tristeza puede convertirse en una depresión de tomo y lomo.

Cuanto más veces sufras depresión, más fuertes serán las conexiones y más probabilidades tendrás de que vuelva.

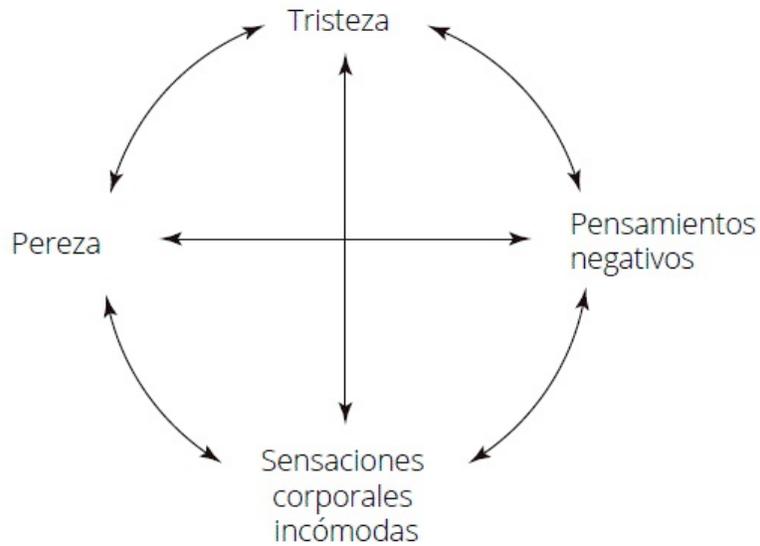


FIGURA 12-1: Vínculos entre pensamientos negativos, tristeza, sensaciones corporales incómodas y pereza

Pero... ¡buenas noticias! Estos mismos científicos descubrieron que la conciencia plena ofrece técnicas muy útiles para evitar que la tristeza se convierta en una depresión enorme (figura 12-2).

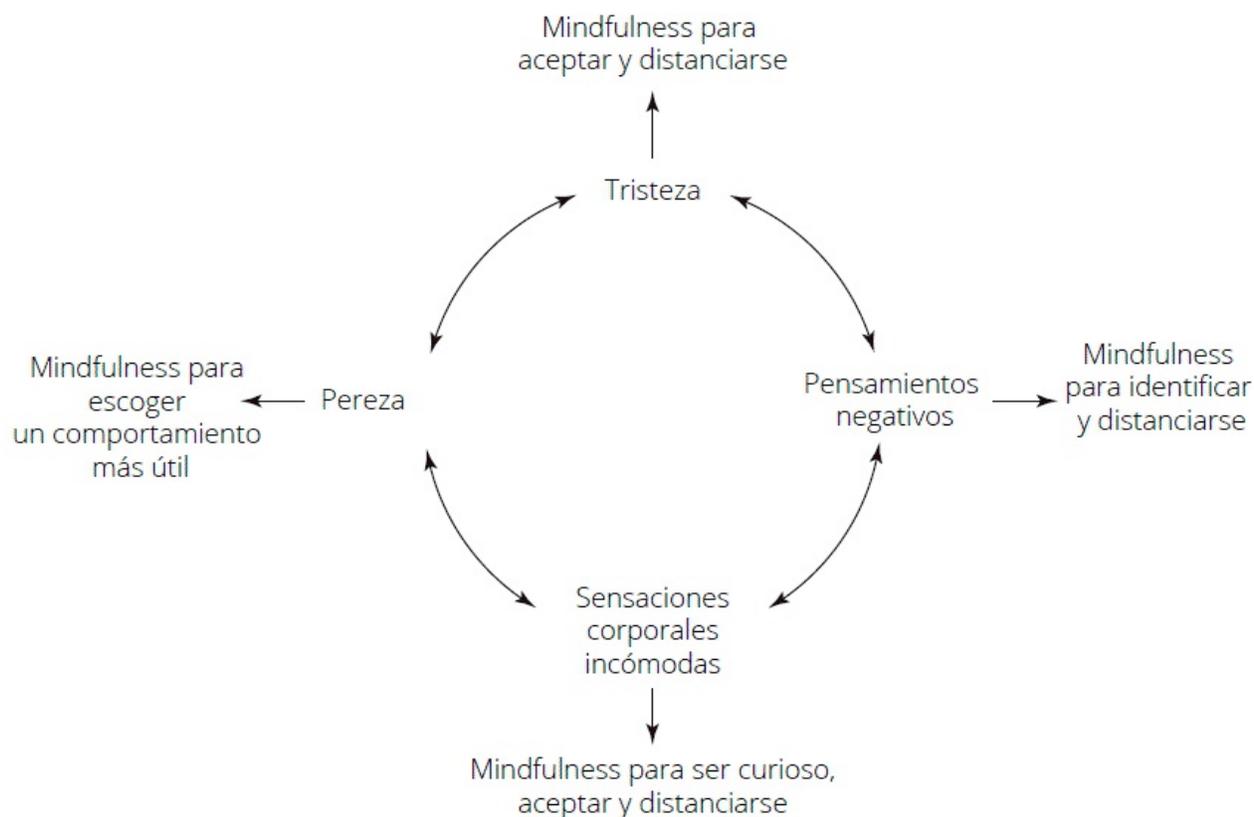


FIGURA 12-2: La atención plena rompe la relación entre la tristeza y otros pensamientos, sensaciones y comportamientos

Las principales técnicas de conciencia plena que te pueden ayudar son:

- **Distanciarse de los pensamientos.** Esta capacidad evita uno de los factores clave de la depresión, la rumiación (los pensamientos repetitivos, cíclicos y nada útiles). Tal vez te descubras sumergido en un bucle de pensamientos que se repiten una y otra vez, lo que no ayuda. La atención plena te ayuda a darte cuenta de lo que estás haciendo, para que puedas distanciarte de este esquema tan poco constructivo.
- **Encarar los sentimientos, pensamientos y sensaciones difíciles en lugar de evitarlos.** Tu tendencia natural quizá sea huir de las situaciones incómodas, pero evitarlas refuerza las emociones difíciles. Piensa en la emoción como si fuese un perro relativamente inofensivo del que tratas de huir: cuanto más corras, más rápido correrá el perro tras de ti. Sin embargo, si te acercas al perro, este suele ser manso y cariñoso.
- **Darte cuenta de que está comenzando la depresión y hacer algo consciente al respecto.** Si no eres consciente de los pensamientos negativos o de la tristeza, puedes terminar haciendo algo automático y poco útil, como luchar contra lo que está sucediendo. La presencia plena te ayuda a detectar las señales de advertencia (de las que hablaremos más adelante en el apartado “Crea un sistema de detección temprana contra la depresión”) y hacer algo más positivo y útil. Tal vez decidas practicar la meditación de la pausa del capítulo 6, dar un paseo suave y consciente (capítulo 6) o cambiar de actitud y pasar de querer cambiar la experiencia a aceptar lo que ocurre en este momento de manera consciente, tal como es.



RECUERDA

La presencia plena te ayuda a reducir los “¿Qué pasaría si...?” y los “Si hubiera...” de tu vida:

- Los primeros son las preocupaciones por el futuro.
- Los segundos son los remordimientos por el pasado.

Cuando vives en el momento presente, el único momento que existe, tienes menos tiempo para preocuparte en exceso por esos otros pensamientos. Por supuesto que no pasa nada por pensar en ello de vez en cuando; se trata de encontrar un equilibrio.

Combate la depresión con ejercicios de TCBM

En este apartado describimos varios ejercicios prácticos tomados del curso TCBM de ocho semanas, que ha sido demostrado clínicamente para evitar la aparición de depresiones recurrentes. Para saber más sobre el curso, lee los capítulos 7 y 8 de este libro. Consulta primero con tu médico si crees que sufres depresión clínica.

Cómo interpretar tus pensamientos y sentimientos

El objetivo de este ejercicio es demostrarte que lo que piensas sobre una situación afecta a cómo te sientes. Lee el siguiente párrafo e imagínate en dicha situación, esperando a un amigo. Tómate tu tiempo y observa en especial los pensamientos y sentimientos que surgen en tu caso. Puede que te des cuenta de que hay una diferencia en cómo te sientes; por ejemplo, si piensas “Siempre llega tarde” tal vez no te sientas muy mal, pero si piensas “Igual me he equivocado de fecha”, quizá te sientas ansioso o triste.



EJERCICIO

Imagínate que has quedado con un amigo en la cafetería del barrio a las cuatro de la tarde. Llegas minutos antes, pides algo para beber y te sientas a esperar, pero llega la

hora y ni rastro de tu amigo. ¿Cómo te sientes? ¿Qué piensas? ¿En qué parte del cuerpo notas el sentimiento? El tiempo pasa, son las 4.10 y sin noticias de tu amigo. Y ahora, ¿qué sientes y qué piensas? Las 4.15... 4.20... 4.30... y tu amigo sin aparecer. ¿Qué piensas? ¿Cómo te sientes?

El ejercicio acaba aquí. Ahora completa la ficha 12-1.

FICHA 12-1 Registro de pensamientos y sentimientos

Hora	Sentimiento	Pensamientos	Dónde siento las sensaciones corporales, cómo son	Qué hago (si hago algo)
4.00				
4.10				
4.15				
4.20				
4.30				

Ahora reflexiona sobre las siguientes preguntas en la ficha 12-2.

FICHA 12-2 Vínculo entre pensamientos y sentimientos

¿Observas alguna relación entre lo que piensas y lo que sientes?

¿Observas algún patrón repetido sobre dónde sientes las emociones en el cuerpo?

¿Te descubres juzgándote a ti o a tu amigo? ¿Y ahora?

¿Has hecho algo o solo le has esperado?

Imagínate que, antes de que todo esto ocurriese, estabas de muy buen humor. ¿Hubieras visto la situación desde otra perspectiva?



RECUERDA

Los pensamientos que brotan en tu cabeza son solo ideas, no hechos. No te los tomes muy en serio, pues suelen variar según el estado de ánimo en que te encuentres, lo que hayas hecho antes o el hambre que tengas. Intenta cuestionar tus pensamientos en lugar de creer siempre que son verdad, pues resultará muy útil para tu estado de ánimo.

Además, comprenderlo solo en teoría es muy diferente de vivirlo en la práctica. Por eso es muy importante que practiques estos ejercicios y observes los pensamientos a lo largo del día.

Descubre el panorama de la depresión

Este ejercicio te permite ver el proceso de la depresión como algo independiente de ti, por lo que te ayuda a no identificarte con la enfermedad.

En la ficha 12-3 enumeramos algunos patrones de pensamientos negativos vinculados con la depresión. Repasa la lista y reflexiona sobre cuáles se aplican en tu caso.



RECUERDA

Este ejercicio no pretende hacer que te sientas peor, sino mostrarte que la depresión origina estos pensamientos, no tú.

FICHA 12-3 Identificar patrones de pensamientos negativos

Tipo de pensamiento	Ejemplo	Mi pensamiento específico
“O todo o nada”	No he llamado a mi amigo hoy... soy un amigo inútil.	
Generalización	Siempre estoy cansado.	
Etiquetarte	Soy un perdedor. Soy un tonto.	
“Debería”	Debería trabajar más. No debería decir “X”.	
Razonamiento emocional	Soy tan patético... Doy pena.	
Sacar conclusiones precipitadas	Leer la mente: “Él cree que soy un idiota”. Adivinar el futuro: “Me voy a quedar en este trabajo para siempre”.	
Quitar valor a las cosas positivas	Dijo que le gustaba hablar conmigo, pero seguro que lo dice por educación.	

Si te descubres pensando de alguna de estas maneras, prueba lo siguiente y anota su efecto en la ficha 12-4:

1. Sé consciente del pensamiento en lugar de evitarlo.
2. Realiza la meditación de la pausa de tres minutos (capítulo 6).
3. Observa cómo te sientes.

Por ejemplo, ¿sientes que hay más espacio entre tú mismo y el pensamiento? Si no, prueba de nuevo la meditación de la pausa con cariño, bondad y curiosidad.

FICHA 12-4 Efecto de la meditación de la pausa

Ejercicio del punto de vista alternativo

Este ejercicio te permite descubrir cómo tu estado emocional afecta a tus pensamientos, emociones y reacciones.



EJERCICIO

Imagínate las siguientes situaciones:

- **Situación 1.** Entrás en la oficina del banco de tu barrio. Compruebas tu saldo y la persona que te atiende es un antipático. No te presta atención, no sonríe y te da la información mal. Tardas más de lo que esperabas. Al salir del banco, ves a una amiga y quieres hablar con ella, pero te dice que está muy ocupada y marcha a toda prisa. Observa lo que piensas y sientes en ese momento.
- **Situación 2.** Entrás en la oficina del banco de tu barrio. Compruebas tu saldo y la persona que te atiende es amable. Te dedica toda su atención y te ayuda. Todo procede de manera sencilla y eficiente. Al salir del banco, ves a una amiga y quieres hablar con ella, pero te dice que está muy ocupada y marcha a toda prisa. Observa lo que piensas y sientes en ese momento.

Ahora completa la ficha 12-5.

FICHA 12-5 Comprobar cómo los pensamientos y emociones cambian según mi estado de ánimo

Situación	Pensamientos	Sentimientos	Sensaciones corporales
1			
2			

Observa cómo lo que piensas y sientes por tu amiga es diferente, a pesar de que ella se comportó igual en ambos casos. Este ejercicio es una forma práctica de ver cómo tu estado de ánimo influye en los pensamientos, que a su vez repercuten en tus emociones. Es un claro ejemplo de por qué no deberías tomarte tus pensamientos muy en serio, sobre todo si estás bajo de ánimos.

Descéntrate de tus pensamientos

Descentrarte (es decir, separarte) de los pensamientos te da espacio para verte a ti mismo, o la situación en la que estés, con mayor claridad. Esta técnica es muy útil cuando te encuentras rumiando pensamientos dañinos (algo de lo que ya hablamos en el apartado “La atención plena para tratar la depresión recurrente”).



EJERCICIO

En la ficha 12-6 especificamos algunas formas de descentrarte de tus pensamientos. Pruébalas y observa qué efecto tienen en tu ánimo cuando te descubras rumiando.

FICHA 12-6 Efecto de descentrarme de mis pensamientos

Técnica	¿Conseguí descentrarme de mis pensamientos?
Meditación de la pausa de tres minutos (capítulo 6).	
Imaginar hojas que flotan en la corriente y poner mis pensamientos en ellas durante unos minutos.	
Decirme: “Los pensamientos son pensamientos, no hechos” cuando surjan pensamientos difíciles y volver a centrarme en lo que estoy haciendo.	
Visualizar nubes que surcan el cielo y poner mis pensamientos en ellas durante unos minutos.	
Visualizar burbujas que flotan en el cielo e imaginarme mis pensamientos dentro de ellas.	
Imaginarme sentado en el tren, contemplar el paisaje y colocar mis pensamientos en el paisaje.	
Meditación de la montaña (capítulo 9).	
Decirme: “Estoy pensando ‘X’”.	



CONSEJO

En la atención plena no tienes que preocuparte por si un pensamiento es verdad o no; piensa si te resulta útil. Por ejemplo, pensar “Soy un inútil” no suele ser de gran ayuda, así que utiliza una técnica de descentramiento para separarte de él. Ser consciente de lo que ocurre en el momento presente es más importante que estar siempre juzgándote a ti mismo y a los demás.

Crea un sistema de detección temprana contra la depresión

A medida que eres más consciente, te das cuenta de que hay unas señales que te advierten de que se acerca una depresión. Por ejemplo, tal vez sientas tensión en el pecho, comiences a criticar a todo el mundo, estés irascible o evites quedar con amigos. Cuando te des cuenta de estas señales, toma medidas para cortar el proceso de raíz en lugar de sumergirte en una pelea o salir corriendo.

Para ayudarte a tomar una decisión adecuada cuando estés triste, es bueno crear un sistema de detección temprana para ti. En él enumeras todas las señales de advertencia y las estrategias de acción consciente para enfrentarte a la depresión.

Estos son algunos ejemplos de estrategias de acción consciente que tal vez te ayuden:

- Realizar la meditación de la pausa de tres minutos del capítulo 6, o sentir tu respiración durante unos minutos.
- Hacer lo que tengas que hacer pero de forma consciente, en total conexión con los sentidos.
- Salir a pasear o a correr.
- Llamar por teléfono o quedar con un amigo o una persona positiva que te sirva de apoyo.
- Practicar tu pasatiempo favorito de manera consciente.

Estos ejemplos o realizar una actividad que te resulte agradable, como dijimos en el capítulo 8, pueden hacerte sentir que tienes el control. Puedes crear tu propio sistema con la ficha 12-7.

FICHA 12-7 Mi sistema de detección temprana

Mis señales de advertencia

Mis estrategias de acción consciente

Pensamientos Sentimientos Sensaciones corporales Comportamiento

TRANQUILÍZATE, ¡ES SOLO UN CORREO ELECTRÓNICO!

Hace poco Shamash abrió el correo electrónico y tenía un mensaje de un compañero. Shamash trabaja en un nuevo programa de radio sobre atención plena, en el que cada semana entrevista a diferentes autores sobre el tema. Su amigo había escuchado el último programa, en el que Shamash se mostraba muy animado y, en lugar de compartir su alegría, le escribió una larga lista de críticas. Su respuesta le sorprendió y estuvo a punto de responderle mientras se sentía molesto, pero se contuvo.

Se dio cuenta de que tenía una opción y decidió no responder desde el sentimiento. Se concentró en sus sensaciones corporales con cariño. Sentía un poco de tensión en los hombros y el pecho, que poco a poco se fue aflojando a medida que iba aceptando el sentimiento. Fue consciente de su respiración. Observó cómo se iba ralentizando y calmando. Decidió que no iba a responder al correo hasta que se hubiese tranquilizado. Desde una perspectiva diferente, ahora se da cuenta de que el correo es una lista de ideas constructivas que puede emplear para mejorar su programa. El correo es el mismo, pero la respuesta cambió con una interpretación diferente.

Si tienes un día bueno, te puedes dar cuenta de tus pensamientos antes de entrar en un bucle de juicios poco útiles y acciones que más tarde podrías lamentar. Otras veces no te das cuenta de ello, y en esos días es bueno tener una actitud consciente para perdonarse e intentar mejorar en el futuro.

Apacigua la ansiedad con la atención plena

La ansiedad es una respuesta humana natural. Por ejemplo, si tienes que dar una charla, ir a una entrevista o hacer un examen, es probable que te sientas ansioso y eso te ayudará a concentrar tu energía y atención en la situación. Sin embargo, si te dejas llevar por las preocupaciones y miedos, estos obstaculizarán tu vida diaria y afectarán a tu sueño, por lo que puedes sufrir un trastorno de ansiedad.

Si estás preparándote para un examen y te sientes nervioso a medida que se aproxima la fecha, es normal, es una ansiedad sana. Si siempre te preocupas, tienes miedos irracionales, evitas situaciones diarias por la ansiedad o tienes ataques de pánico y palpitaciones, tal vez sufras un trastorno de ansiedad.

Existen muchas causas de este trastorno, pero las principales son factores genéticos, situaciones difíciles en la vida, el uso de drogas recreativas o la cafeína.

En este apartado te ofrecemos algunas técnicas conscientes para calmar la ansiedad y apaciguar los miedos.

¿Qué es un trastorno de ansiedad?

La ansiedad pasa a ser un problema cuando interfiere con tus actividades diarias (el trabajo, las relaciones, la vida familiar). Llegados a este punto, la ansiedad pasa de ser algo que te motiva y te da energía a convertirse en un trastorno para el que necesitas la ayuda de un médico o terapeuta. La presencia plena te puede ayudar a controlarlo, pero consulta primero a un especialista.

Los trastornos de ansiedad suelen tener síntomas físicos, derivados de la respuesta de alarma del cuerpo (que explicamos en el capítulo 11). Por ello, muchas personas creen que tienen una enfermedad física en lugar de ansiedad.

Los síntomas físicos más habituales del trastorno de ansiedad son dificultad para respirar, molestias estomacales, palpitaciones, dolor de cabeza, insomnio, fatiga, sudor, tensión muscular o temblores. Los síntomas emocionales del trastorno por ansiedad incluyen miedos irracionales, preocupaciones excesivas, estar tenso, falta de concentración, ponerse en lo peor en cualquier situación, inquietud e irritabilidad.

Piensa en las preguntas de la ficha 12-8. Si respondes “Sí” a unas cuantas y los síntomas no desaparecen, tal vez sufras un trastorno de ansiedad.



ADVERTENCIA

Visita a tu médico de cabecera si también sufres muchos de estos síntomas físicos, para asegurarte de que no sufres ningún problema de salud, como de tiroides, asma o hipoglucemia. Si la causa parece ser la ansiedad, pídele a tu médico que te derive a un especialista en tratamientos para trastornos de ansiedad. La terapia conductual cognitiva (TCC) es un tratamiento demostrado y eficaz contra la ansiedad; algunos terapeutas de TCC también utilizan la atención plena, lo que tal vez te interese.

FICHA 12-8 ¿Sufro un trastorno de ansiedad?

Síntoma	Sí/No
¿Estoy siempre tenso o preocupado?	
¿Siento palpitaciones repentinas?	
¿Evito situaciones que me producen ansiedad?	
¿Creo que me va a pasar algo malo si no hago las cosas de una manera determinada?	

¿Me agobia algún miedo irracional del que no me puedo librar?	
¿Me afecta la ansiedad o interfiere con mis responsabilidades diarias?	
¿Pienso de manera casi constante que me va a pasar algo peligroso?	

Controla la ansiedad con la atención plena

Estas son algunas de las maneras en que la atención plena te puede ayudar a controlar la ansiedad:

- **Acercarte a los sentimientos, en vez de huir de ellos.** La ansiedad se perpetúa cuando evitas el sentimiento, lo que es una respuesta natural porque las sensaciones son desagradables. La evasión se produce por un sentimiento de miedo, que a su vez crea más ansiedad. Si te acercas a los sentimientos y los aceptas, poco a poco, de forma consciente en cada momento, puedes establecer una relación más sana con la ansiedad.
- **Negarte a identificarte con la ansiedad.** La presencia plena te enseña a observar las sensaciones y emociones sin identificarte con ellas, es decir, reconociendo que sois dos cosas independientes. Cuando te distancias del sentimiento, puedes ver cómo surge y, tal vez, cómo se disipa. Al fin y al cabo, estás ampliando tu perspectiva y distanciándote de lo que te ocurre.
- **Distanciarte de los pensamientos automáticos y baldíos.** La ansiedad se caracteriza por la preocupación. Cuando eres consciente, descubres cualquier patrón de pensamientos que no te llevan a ninguna parte y puedes llevar tu atención a otra cosa, como la respiración, las sensaciones de los pies o lo que tengas que hacer.
- **Desarrollar la capacidad para tolerar las sensaciones físicas o emociones difíciles.** Gracias a la atención plena, aprendes a convivir con las situaciones difíciles sin reaccionar ante ellas. Cuando consigues hacerlo sin ansiedad, es menos probable que el sentimiento empeore.
- **Generar una sensación de control.** La presencia plena te permite escoger cómo abordar tu sentimiento. Por eso sientes que tienes el control de la situación, lo que a su vez puede reducir la ansiedad.



EJERCICIO

Este es un ejercicio práctico que puedes probar para controlar la ansiedad cuando surja. Se llama STOP, que son las siglas de Stop ('para'), Toma aire, Observa y Prosigue.

1. **Stop**, para. Si estás en medio de una tarea o actividad, detente un momento, si puedes. Si estás tan ocupado que ni siquiera puedes hacer una pausa de unos minutos, es probable que necesites dicha pausa. El hecho de dejar de hacer lo que estás haciendo no es fácil, pero tiene un efecto positivo.
2. **Toma aire unas cuantas veces.** En esta fase, realiza unas cuantas respiraciones profundas y conscientes. Siente cómo el aire llega hasta el estómago. Asegúrate de que tu estómago se expande al inspirar y se contrae al expirar. Estás volviendo a centrar la atención, en lugar de ahogarte en un mar de pensamientos, emociones y sensaciones corporales.

3. **Observa.** Cuando estés listo, fíjate en tus sensaciones corporales. En concreto, si puedes, lleva la atención hacia la molestia física. Intenta dejar que las sensaciones corporales sean tal como son. Siéntelas junto con tu respiración, con cariño, en lugar de juzgarlas. Eres un ser humano y es natural que sientas ansiedad. Usa la respiración como ancla, para llevar tu atención a la molestia corporal. Luego, tras observar el cuerpo durante un rato, pasa a las emociones y pensamientos. Obsérvalos y déjales espacio para que se disipen, poco a poco, si quieren.
4. **Prosigue.** Vuelve a llevar tu atención a aquello que estabas haciendo. A medida que llevas la atención al mundo exterior, presta atención a los sentidos en lugar de sumirte en los pensamientos. Continúa tus actividades diarias aceptando y reconociendo mejor tus sentimientos tal como son, sabiendo que todos los sentimientos son temporales y acaban pasando.

ESTUDIOS PROMETEDORES SOBRE EL USO DEL MINDFULNESS PARA TRATAR LA ANSIEDAD

Los estudios realizados por la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts (Estados Unidos) demostraron que la práctica de la presencia plena tiene efectos positivos sobre la ansiedad. Los investigadores impartieron un curso de atención plena de ocho semanas a un grupo de pacientes con un trastorno generalizado de ansiedad. Descubrieron que los pacientes presentaban una disminución importante de ansiedad y pánico inmediatamente después del curso, tras un seguimiento de tres meses, e incluso transcurridos tres años. Muchos miembros del grupo seguían practicando conciencia plena después de tres años, quizá porque se daban cuenta de que les resultaba útil. La terapia conductual cognitiva tiene la mejor base empírica para tratar los trastornos de ansiedad, pero el mindfulness ofrece cada vez resultados más prometedores. No obstante, deben pasar muchos más años de investigación antes de que las pruebas sean concluyentes, pues los estudios cualitativos son un proceso lento.

Ahora completa la ficha 12-9, en especial cuando te agobie la ansiedad, y anota qué efecto tiene el ejercicio STOP.



RECUERDA

No estás intentando liberarte de la ansiedad, sino cambiar tu actitud hacia ella, para verla con aceptación, curiosidad y sin juzgar.

FICHA 12-9 Práctica y valoración del ejercicio STOP

Fecha y hora de la práctica	Efecto del ejercicio en mis pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y actitud en general



CONSEJO

Puedes utilizar el ejercicio STOP para todo tipo de situaciones en las que necesites poner los pies en el suelo, no solo cuando te supere la ansiedad. También puedes realizarlo varias veces al día, independientemente de cómo te sientas, para mejorar tu capacidad de concentrarte y apagar el piloto automático.

Lee estos consejos para controlar la ansiedad de forma consciente en tu día a día:

- **Dedica un poco de tiempo cada día para practicar meditación consciente.** Lo ideal serían veinte minutos al día, pero incluso unos minutos son mejor que nada.
- **Realiza el ejercicio STOP o la minimeditación de la pausa (del capítulo 6) tres veces al día.**
- **Haz una cosa cada vez, en lugar de sumirte en la multitarea.** Cuando haces una cosa cada vez, le dedicas a ella toda tu atención. Por ejemplo, mientras escribo, he apagado internet y el teléfono, ordenado la mesa y cerrado la puerta. Todo esto aleja la distracción, lo que puede provocar mucha ansiedad.
- **Practica el agradecimiento.** Piensa en todas las cosas que te van bien en la vida antes de acostarte, cuando te despiertes o en cualquier momento del día.
- **Dedica tiempo cada día a realizar un pasatiempo del que disfrutes de forma consciente.** Puede ser jardinería, cocinar, tejer, caminar por la naturaleza, acariciar a tu gato o sacar brillo al coche. Cuando te concentras en una actividad, calmas la mente y mejoras tu capacidad para alejar tu atención de pensamientos baldíos.



EJERCICIO

En la ficha 12-10 anota algo de la lista anterior que te comprometes a hacer esta semana y que te puede ayudar a controlar la ansiedad. Cuando termine la semana, escribe el efecto que tuvo y prueba otro elemento durante la semana siguiente.

FICHA 12-10 Controlar mi ansiedad

Lo que voy a hacer esta semana para controlar la ansiedad.

Efectos que he observado.

TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT)

Otra terapia interesante que hace uso de la presencia plena es la ACT (por sus siglas en inglés), la terapia de aceptación y compromiso, desarrollada a principios de la década de 1980 por Steven Hayes. Se basa en principios científicos pero cuenta con elementos que recuerdan a las antiguas ideas orientales. Las pruebas son cada vez más numerosas y hasta ahora parece que la TAC resulta eficaz para tratar la ansiedad social, la depresión, el trastorno obsesivo compulsivo, el trastorno límite de la personalidad, el estrés laboral, el dolor crónico, el control de peso, la diabetes, dejar de fumar y mucho más.

La TAC te ayuda a aceptar lo que está fuera de tu control y a comprometerte a hacer algo por mejorar tu vida. Lo consigue:

- Empleando la atención plena para abordar los pensamientos y emociones difíciles.
- Ayudándote a determinar tus valores (lo que es importante para ti) y ofreciéndote formas para vivir acorde a ellos.

La parte de presencia plena se basa en cuatro principios:

- **Descentramiento.** Uso de técnicas para dejar de lado los pensamientos, creencias y recuerdos difíciles, para ver los estos como imágenes y sonidos de la mente. Por ejemplo, si piensas “Soy un inútil total”, puedes ver esa frase ante ti con curiosidad. Luego te imaginas a Mickey Mouse diciendo una y otra vez esas palabras con su voz tan característica. Por último, te lo imaginas bailando y diciendo “Soy un inútil total”. Esta es una de las muchas maneras de separarse.
- **Aceptación.** Dejar espacio para los pensamientos, sentimientos y sensaciones dolorosos sin luchar contra ellos. La aceptación no consiste en admitir la derrota, en resignarse ni en pensar que la experiencia va a durar para siempre, sino más bien en dejar de luchar contra lo que vives en el momento presente.
- **Momento presente.** Estar en contacto con lo que ocurre aquí y ahora, con curiosidad y una cierta apertura.
- **Observarte.** Dar un paso atrás, como observador o testigo de la experiencia, con una conciencia abierta. Descubres cómo observar los pensamientos y emociones que surgen y pasan de largo, en lugar de identificarte con la experiencia.

La principal diferencia entre el enfoque de la TAC y otros enfoques que emplean la atención plena reside en el énfasis que se pone más en la acción y menos en las largas meditaciones. La idea es utilizar las técnicas de presencia plena para ayudarte a controlar los pensamientos y emociones difíciles mientras pasas a la acción basándote en tus principales valores. Shamash emplea algunas técnicas de TAC con sus clientes, pues les ayuda a aclarar qué es lo más importante en su vida y comprometerse a adoptar medidas en esos ámbitos; así la vida se vuelve más rica y valiosa.

Para saber más sobre la TAC, echa un vistazo a *Sal de tu mente, entra en tu vida*, de Steven Hayes o *La trampa de la felicidad: deja de sufrir, comienza a vivir* de Russ Harris.



RECUERDA

La presencia plena no es la única forma de controlar la ansiedad. También puedes hacer deporte, practicar la relajación (por ejemplo, la respiración profunda o el yoga), cambiar tu dieta, dejar el alcohol, la nicotina y la cafeína, unirte a un grupo de apoyo o leer libros de autoayuda sobre la ansiedad que te recomiende algún médico especialista. ¡Lo que mejor funcione en tu caso!

Enfréntate a tus miedos

Estos son algunos consejos para enfrentarte a la ansiedad y los miedos, facilitados por el sistema sanitario nacional del Reino Unido. Muchos se basan en la aceptación y en avanzar hacia tus miedos, lo que no deja de ser un tipo de conciencia:

- **Descansa.** Incluso una pausa de quince minutos dando una vuelta a la manzana, o un baño caliente, puede darte espacio para ver las cosas en perspectiva.
- **Pregúntate: “¿Qué es lo peor que puede pasar?”.** No suele ser tan malo ni tan aterrador como pensabas en un principio.
- **Enfréntate al miedo.** Por ejemplo, si te da miedo ir a fiestas, ve a fiestas y quédate un rato. Al final, el miedo desaparece.
- **Acepta lo peor, en lugar de salir corriendo.** Si te aterra que el pánico te provoque un ataque al corazón, piensa en la posibilidad de un ataque al corazón: es imposible; tus miedos acabarán disipándose.
- **No esperes la perfección.** La vida es un lío. A veces es mejor esperarse el 80 que el 100 %.
- **Visualiza un lugar sereno y placentero.** Por ejemplo, imagínate una playa y observa los colores, los olores, los sonidos y los sentimientos.
- **Duerme.** Si por la noche no te puedes dormir, por mucho que lo intentes, para. En su lugar, ¡intenta quedarte despierto! El esfuerzo de intentar dormir te puede poner nervioso y evitar que te duermas.
- **Prémiate cuando superes tus miedos.** Si te aterran los espacios cerrados pero consigues entrar en un ascensor, regálate una chocolatina, invítate a ver una peli, sal a pasear por un lugar bonito ¡o vete a hacer la manicura! Lo que te haga más feliz.

Capítulo 13

Cómo sanar el cuerpo de forma natural

EN ESTE CAPÍTULO

Comprende las conexiones reales entre cuerpo y mente

Explora tu capacidad natural para sanar

Descubre cómo controlar el dolor de manera consciente



CULTURA
GENERAL

“Las fuerzas naturales que se encuentran dentro de nosotros son las que verdaderamente curan las enfermedades.”

HIPÓCRATES

La salud es más que la ausencia de enfermedad. Consiste en vivir de forma íntegra, solventando las dificultades con destreza y positividad y ser amable y compasivo con uno mismo cuando no lo consigues.

En este capítulo descubrirás la estrecha conexión que existe entre cuerpo y mente, lo que te ayudará a cambiar la forma en que te relacionas con tu cuerpo, sobre todo cuando estés enfermo o sufras dolor. La enfermedad es más que un trastorno físico. Al igual que lo que vives a nivel físico (por ejemplo, el dolor) impacta en tu estado mental (por ejemplo, frustración), usar la mente con destreza (a través de las técnicas de conciencia plena) te permite tener un impacto positivo en el cuerpo. Por ejemplo, en lugar de sentirte roto o dañado tras el brote de una enfermedad, intenta sentirte completo o íntegro a pesar de la enfermedad. También hablaremos de cómo puedes controlar los sentimientos difíciles que derivan del dolor físico para minimizar el sufrimiento en lugar de agravarlo.

Así, puedes crear las condiciones para que tus síntomas se reduzcan o disminuyan, como les ha sucedido a otras personas que emplean la presencia plena.



ADVERTENCIA

Si crees que padeces alguna enfermedad o te duele algo, visita a tu médico. Si vas a usar el mindfulness para tratar tu enfermedad, tu médico debe darte su visto bueno.

Descubre la conexión mente-cuerpo

“Sanar es una cuestión de tiempo, pero a veces también es cuestión de oportunidad.”

HIPÓCRATES

Aunque la medicina occidental contempló la mente y el cuerpo como dos entidades independientes durante centenares de años, muchas de las principales universidades de todo el mundo estudian y enseñan la medicina cuerpo-mente, usando el hecho de que tus pensamientos y emociones influyen en tu salud y bienestar físico. La medicina cuerpo-mente incluye y utiliza prácticas como el yoga y la meditación consciente.

Los enfoques que incluyen el cuerpo y la mente, como el mindfulness, pueden ayudarte a sanar porque, al reducir el estrés, el sistema inmunitario es más eficaz (consulta el apartado “Estimula el sistema inmunitario para reducir el estrés” más adelante en este capítulo). Pero la atención plena es más que la mera reducción del estrés: es un viaje para conocerte mejor, una oportunidad para entrar en contacto con tu propio cuerpo y mente con más aceptación y cariño. Desde luego que te ayuda a reducir el estrés, pero también genera una relación positiva contigo mismo. Por tanto, si estás enfermo, serás capaz de responder a la dificultad de forma sana y útil.



EJERCICIO

La mente y el cuerpo se influyen mutuamente todo el tiempo. Para demostrarte lo que queremos decir, haz este pequeño experimento. Dedicar un minuto a pensar en algo que te dé miedo, ya sea dar una charla frente a un gran público o enfrentarte a unas arañas. Sumérgete en la situación e imagínatela con pelos y señales. Puede tratarse de algo que ya te haya sucedido o puedes inventártelo. Imagínate en esa situación durante un minuto.

Ahora anota en la ficha 13-1 el efecto que esta visualización ha tenido en tu ritmo cardíaco y en la respiración. ¿Has observado algún cambio en el cuerpo?

FICHA 13-1 Comprobar la conexión cuerpo-mente

Es muy probable que tu corazón se acelere y que tu respiración se vuelva rápida y entrecortada. Incluso tal vez sientas más calor.

“Bueno, ¿y qué?”, puedes pensar. Este es un pequeño ejemplo con grandes repercusiones, pues muestra que los pensamientos y las imágenes de tu mente influyen en tus emociones, lo que a su vez repercute en el mecanismo físico del cuerpo.



RECUERDA

Además, y lo que es más importante, esto también sugiere que si puedes controlar tu mente de forma eficaz, esto tendrá un efecto positivo en el cuerpo.

LOS PLACEBOS FUNCIONAN

La credibilidad que suscita un tratamiento tiene un efecto físico en el cerebro. Un estudio realizado por el Instituto Neuropsiquiátrico de la UCLA sobre el efecto placebo en la depresión comparó durante semanas el efecto de la ingesta de antidepresivos con la de placebos y descubrió que los pacientes que tomaron el placebo presentaban una mayor actividad cerebral en diferentes partes del cerebro en comparación con el grupo que había tomado la medicación. Por lo tanto, el efecto placebo tuvo efectos físicos en el cuerpo.

Otro ejemplo probó el efecto placebo para el tratamiento del dolor. A los participantes se les suministró una inyección de placebo en la mandíbula y se les dijo que les habían dado un analgésico. El placebo redujo el dolor en muchos de los pacientes. Los investigadores descubrieron que los cerebros de los pacientes liberan hormonas analgésicas naturales (endorfinas) al torrente sanguíneo.

Una de las maneras más eficaces de demostrar cómo influye la mente en el cuerpo es el efecto placebo. Un placebo es una píldora no activa (por ejemplo, hecha con azúcar) o un tratamiento (como una inyección, líquido o procedimiento) que alguien cree que le ayudará con una enfermedad. El placebo no contiene medicación, así que no debería tener efecto; pero, por increíble que parezca, en un tercio de los casos ¡los pacientes se recuperan! A veces creer que una pastilla te ayudará resulta tan eficaz como la propia

medicina. En el recuadro anterior “Los placebos funcionan” puedes ver algunos ejemplos de su eficacia.



EJERCICIO

Prueba a utilizar el poder de tu mente para reducir el estrés. Intenta poner en práctica los ejercicios de la ficha 13-2 y anota el efecto que tienen en tu frecuencia cardíaca. Este ejercicio es una diversión, ¡así que no te lo tomes muy en serio! Necesitarás hacerlo varias veces para obtener un resultado preciso, pero inténtalo y observa qué ocurre.

FICHA 13-2 Efecto de la atención plena en mi frecuencia cardíaca

Ejercicio de mindfulness	Latidos por minuto antes	Latidos por minuto después	Lo relajado que estaba antes	Lo relajado que estoy después	¿El ejercicio me ha ayudado a reducir el estrés?
Respiración consciente durante diez minutos (capítulo 5)					
Meditación de la pausa durante diez minutos (capítulo 6)					
Escuchar los sonidos a mi alrededor de forma consciente (sin juzgar) durante diez minutos (capítulo 9)					
Meditación de la montaña o del lago de los capítulos 3 y 9 (escuchando los audios como ayuda)					

Si descubres que tu nivel de estrés disminuye tras el ejercicio, ¡fantástico! Pero no te preocupes si no es así; en la atención plena, la relajación no es el objetivo (quizá tengas demasiados objetivos en tu vida por los que preocuparte). Los ejercicios de presencia plena son un momento para dejar de lado todos los objetivos y, en su lugar, estar con cada vivencia, pase lo que pase. Un tiempo para, simplemente, ser.

Usa el poder de tu mente para curarte

Como hemos explicado en el apartado anterior, el cuerpo y la mente mantienen una relación muy estrecha. Si usas la mente de forma sana, podrás influir de manera positiva en el cuerpo. La atención plena te permite cultivar un estado mental positivo y ayuda al proceso de sanación en tu cuerpo; también evita que enfermes fácilmente.

Estimula el sistema inmunitario para reducir el estrés

El estrés es la epidemia de nuestra época. Lo que en la década de 1950 se consideraban niveles clínicos de ansiedad entre los jóvenes es ahora la media. Existen muchas posibles causas para estos altos niveles de estrés: estar siempre ocupados, conectarnos las veinticuatro horas del día, la ruptura con la familia tradicional, la falta de apoyo de la comunidad, unas mayores demandas de productividad, una menor seguridad laboral en el trabajo, las preocupaciones por la usurpación de identidad, el cambio climático y un panorama financiero desolador son algunas de ellas.

Cuando te sientes estresado, tu cuerpo libera hormonas del estrés (corticosteroides) al torrente sanguíneo, que afectan a los diferentes sistemas del cuerpo: sube la presión sanguínea, el sistema inmunitario recibe menos energía y se reduce la capacidad natural para sanar. Al usar el mindfulness para reducir el estrés, el sistema inmunitario se refuerza y es probable que mejores antes.

El estrés crónico, es decir, prolongado, te hace ser más propenso a enfermarse, pues las hormonas del estrés inhiben el sistema inmunitario, por lo que tu cuerpo es más susceptible frente al ataque de una enfermedad. El estrés crónico también hace aumentar la frecuencia cardíaca (pues forma parte de la reacción de alarma) y aumentan tus probabilidades de sufrir una enfermedad cardiovascular. Otro efecto de la respuesta al estrés es la inhibición del sistema digestivo, por lo que el estrés crónico se vincula con problemas como las úlceras gástricas.



EJERCICIO

Piensa en los diferentes momentos de tu vida en los que has sufrido altos niveles de estrés, como durante los exámenes, al perder el trabajo, al tener problemas financieros o al fallecer un ser querido. ¿Qué cambios físicos observaste? ¿Enfermaste? Si es así, ¿cómo? Escribe las respuestas en la ficha 13-3. Tal vez descubras algunos patrones y la relación que hubo entre el estrés y la enfermedad en tu caso, lo que te puede ayudar a tomar medidas para reducir los niveles de estrés.

FICHA 13-3 Cómo identificar las señales de advertencia de estrés

Situación que provocó el estrés	Nivel de estrés (alto, medio o bajo)	Cambios físicos o tipo de enfermedad

Tómate un descanso para curarte

“La única discapacidad en la vida es una mala actitud.”

SCOTT HAMILTON

Curarse lleva tiempo. Si estás demasiado ocupado con el trabajo y otras cosas, es probable que tardes más en curarte. Confía en tu instinto y date espacio. Con algunas enfermedades, como la gripe, si dejas que tu cuerpo descanse, muchas veces puede curarse solo. Si quieres leer una anécdota personal, ve al siguiente recuadro “Bajar el ritmo para seguir”.

BAJAR EL RITMO PARA SEGUIR

En un momento de su vida, Jo vivió una situación de mucho estrés con una mudanza, cambio de trabajo y ruptura sentimental. Por aquel entonces siempre estaba cansada, pero hacía frente al agotamiento trabajando a todas horas y encontrando un hueco para ir al gimnasio cuando podía. Pero seguía agotada y acabó yendo al médico, quien le diagnosticó anemia. Tomó el hierro que le recetó y siguió con su ritmo de trabajo, pero continuaba agotada.

Solo cuando dejó de trabajar tantas horas y de ir al gimnasio comenzó a sentirse mejor. Comía más sano, estaba más relajada y tenía tiempo para meditar cada día; cuando se sintió suficientemente fuerte, poco a poco fue recuperando su rutina, pero no hasta el punto de sentirse agotada. Cuando volvió a revisión con el médico un par de meses después, ya no tenía anemia. Dedicó tiempo a curarse y no ha vuelto a tener anemia.

El Dalái Lama resume la situación con este texto sobre conocer tus límites y tomarte tiempo para curarte y estar bien:



CULTURA
GENERAL

“El hombre [...] sacrifica su salud para ganar dinero. Luego sacrifica dinero para recuperar su salud. Y luego está tan ansioso por el futuro que no disfruta del presente; así que no vive ni en el presente ni en el futuro; vive como si nunca fuera a morir, y luego muere sin haber vivido realmente.”



EJERCICIO

Responde a las preguntas de la ficha 13-4 si no te encuentras bien y quieres curarte. No reflexiones mucho sobre las respuestas: confía en tu instinto.

FICHA 13-4 Mi equilibrio actividad-salud

¿Crees que te dejas espacio y tiempo suficientes para curarte?

¿Hay algo que hagas en exceso? Trabajar, socializar, dormir, deporte...

¿Hay algo que no haces lo suficiente? Descansar, relajarte, caminar, socializar, hablar, meditar...

Plantéatelo. Si sigues estando de acuerdo con tus respuestas, comienza a hacer los cambios necesarios. Empieza poco a poco y cuéntale a un amigo de confianza cuáles son tus objetivos, para que te motive a lo largo del trayecto.

Tú no eres tu enfermedad

“El hombre moderno está enfermo porque no está completo.”

CARL GUSTAV JUNG

Uno de los problemas de la salud frágil es que es muy fácil identificarse con la enfermedad. Si sufres ansiedad, por ejemplo, que provoca mucho desasosiego físico y mental, puede que digas “Soy un ansioso”. O en el caso de otras enfermedades puede que digas “Soy un deprimido”, “Soy un estresado” o “Soy un enfermo”. Sin darnos cuenta, nos identificamos con la enfermedad, decimos que “somos” la enfermedad. Esta identificación no está exenta de problemas, pues al pensar que eres una enfermedad te sentirás peor. En las frases anteriores, prueba a cambiar *ser* por *estar*.

Para cambiar el modo de ver las cosas, resulta útil verse a tres niveles diferentes:

- **Yo físico.** Tu cuerpo físico, con brazos, piernas, cabeza y el resto de las partes que lo componen.

Si crees que eres tu cuerpo, piensa en lo siguiente: si en un accidente perdieras una parte de tu cuerpo, como un brazo o una pierna, ¿dejarías de existir? Por supuesto que tu vida cambiaría y tal vez tu aspecto y tu actitud también, pero ¿cambiarías como persona? La mayoría de las personas opinan que no.

- **Yo pensante.** Tu mente, pensamientos y emociones. Cuando estás absorto en tus pensamientos, te identificas con tu yo pensante. Cuando reflexionas sobre algo, conectas con tu yo pensante. Sin duda, esta parte de ti te resultará muy familiar.

Si crees que tú eres tu yo pensante, al cambiar de idea, ¿cambia tu identidad? La mayoría de las personas opinan que no.

- **Yo observador.** La parte de ti que observa tu cuerpo físico, tus pensamientos y emociones y el mundo que te rodea. Tú eres tu yo observador todo tiempo. Otra manera de describirlo es como conciencia pura y dura. No puedes verlo de forma directa, de la misma manera que tampoco puedes ver tus ojos directamente, pero sabes que tienes ojos porque ves el mundo que te rodea. De igual manera, no serías consciente de lo que te ocurre si no tuvieses un yo observador.



CONSEJO

Piensa en tu yo observador como si fuera el cielo limpio y, aquello que te ocurre, como si fueran las nubes. Estas vienen y se van, como los pensamientos, emociones, sensaciones, vivencias, pero el cielo (tu yo observador) se mantiene impasible. Comprender tu yo observador puede resultar difícil, pues va más allá de cualquier concepto, palabra o idea; pero es el que observa cómo surgen los conceptos y las ideas. Reflexiona sobre esto durante unos minutos.

Estas son algunas de las características de tu yo observador. El yo observador:

- Siempre está presente.
- Siempre observa lo que te ocurre sin involucrarse ni dejar que le afecte.
- Permanece inalterable a lo largo de tu vida, desde tu infancia.
- Es tu verdadera esencia.
- No es tu yo que piensa, siente o tiene un cuerpo, sino la parte de ti que es consciente de que piensas, sientes y tienes un cuerpo, y todo lo demás.
- Te aporta una sensación de libertad y espacio, especialmente de las emociones, los pensamientos o las sensaciones difíciles.
- No es algo en lo que tengas que creer o no. Es algo que deduces de tu propia observación.



EJERCICIO

A través de la siguiente meditación puedes percibir a tu yo observador.

1. **Encuentra una posición en la que te sientas cómodo, en un lugar en el que nadie ni nada te vaya a molestar.** Apaga cualquier posible distracción, como el teléfono, y dedícate un tiempo para practicar este ejercicio.
2. **Sé consciente de tu respiración.** Siente el aire que entra y sale. Fíjate en que una cosa eres tú, que observas el aire (tu yo observador), y otra cosa es el aire; son independientes.
3. **Observa tus sensaciones físicas.** Lleva la atención a todo tu cuerpo. Fíjate en cómo observas tu cuerpo. Vuelve a ser consciente de que tú y tu experiencia sois dos realidades separadas.
4. **Sé consciente de los sonidos que te rodean.** Algunos son altos; otros, bajos. Observas los sonidos de forma consciente. Eres la persona que escucha y los sonidos son lo que estás observando.
5. **Lleva tu atención a tus pensamientos y emociones.** Fíjate en la gran variedad de pensamientos. Sé consciente de cómo a menudo tu atención se deja arrastrar por los pensamientos. Aun así, puedes ser consciente de cómo surgen los pensamientos, unos tras otros.
6. **Abre tu conciencia a lo que suceda.** Permítete ser consciente de lo que predomine en tu conciencia. Siente cómo eres el yo observador (conciencia), y cómo lo demás aparece y desaparece de tu conciencia.
7. **Observa en todo momento cómo observas, miras o escuchas lo que ocurre.** Eres el observador.

Tras la meditación, responde a las preguntas de la ficha 13-5.

FICHA 13-5 Reflexiones sobre la meditación del yo observador

¿Cómo te salió este ejercicio?

¿Qué observaste?

¿Te diste cuenta de lo que significa descubrir el yo observador?

A menudo, si has sufrido una enfermedad física o emocional larga, te sientes roto. Quizá creas que algo ha quedado dañado para siempre, que no se puede curar. Si empiezas a identificarte con el yo observador de vez en cuando, tal vez notes que algo cambia. Te darás cuenta de que hay un aspecto de tu ser que permanece intacto por la enfermedad, los pensamientos difíciles y las emociones. Te darás cuenta de que ese ámbito de ti es siempre puro, perfecto, completo e íntegro.



CONSEJO

Una de las maneras más útiles de entrar en el yo observador es practicar la meditación consciente tan a menudo como te sea posible. Aunque sean unos minutos varias veces al día.

Atención plena para enfrentarte al dolor

Todos sufrimos dolor, forma parte de la vida; y recuerda que tiene una utilidad: protegernos de cualquier daño. Si no sintieses dolor, en pocas horas estarías cubierto de moratones y te habrías cortado sin darte cuenta.

A veces, el dolor es una señal de advertencia de que algo va mal; por ejemplo, un dolor de cabeza puede indicarte que tienes que beber más agua, y el dolor de espalda tal vez te esté diciendo que tienes que descansar, corregir tu postura o salir a caminar. Si escuchas el dolor y tomas las medidas correctoras adecuadas, cuidarás mejor de tu cuerpo, lo que te ayudará a curarte a corto y largo plazo.

En resumidas cuentas, el dolor puede ser de dos tipos:

- **El dolor agudo** surge a corto plazo para indicar un problema. Por ejemplo, un dolor de cabeza que te dura todo un día puede indicar que tienes que beber más agua o relajarte más.
- **El dolor crónico** dura mucho. Las señales de dolor de tu sistema nervioso pueden machacarte durante meses o años. El dolor crónico puede producirse por muchas razones: puede desencadenarlo una enfermedad como el cáncer o la artritis, o puede comenzar solo. Se calcula que 1.500 millones de personas sufren dolor crónico en todo el mundo, por lo que es un problema enorme.

En este apartado descubrirás que la atención plena es un tratamiento eficaz y transformador para el dolor, en especial si es de tipo crónico. Algunos estudios demuestran que la gente que sufre dolor crónico experimenta una reducción del 50 % del dolor tras seguir un curso de presencia plena.

¿Cómo te puede ayudar la atención plena?

El dolor puede paralizar tu vida. No puedes practicar tus actividades habituales y tal vez tengas que dejar de hacer planes a largo plazo. El dolor puede convertirse en lo único en lo que piensas, por encima de cualquier otra cosa. Unas de las técnicas que se recomiendan para controlar el dolor son los enfoques que incluyen el cuerpo y la mente, como la atención plena (para saber más, consulta el apartado anterior “Descubre la conexión mente-cuerpo”).



RECUERDA

La idea de emplear la conciencia plena para aliviar el dolor tal vez te resulte extraña. Después de todo, el dolor es algo muy físico, así que ¿por qué usar el mindfulness como si el dolor fuese algo psicológico? Bueno, aunque el dolor físico es real, tiene un impacto directo en el bienestar emocional, lo que aumenta la molestia física.

Cuando sufres periodos prolongados de dolor, puedes ignorar otras señales del cuerpo, por lo que acaba siendo la pescadilla que se muerde la cola. Tal vez te sientes estresado, ansioso o con dolor, pero lo ignoras y continúas. En algún momento, acabas sintiendo mucho dolor y te desplomas, sin energía ni atención. Acabas evitando las actividades diarias, pues temes sentir más dolor, y cada vez ves menos a tus familiares y amigos.

La atención plena te ayuda a ser más consciente de las señales iniciales de advertencia que te envía el cuerpo, para que puedas tomar cartas en el asunto antes de que el dolor sea mayor. Al mismo tiempo, la presencia plena te ayuda a no huir de las actividades por miedo a que vuelva el dolor. En la figura 13-1 se muestra cómo el mindfulness te ayuda a romper el círculo vicioso del dolor.



FIGURA 13-1: Cómo la atención plena te ayuda a salir del círculo vicioso

Para que comprendas cómo la presencia plena te ayuda a controlar el dolor, piensa que el dolor consiste en los siguientes tres niveles:

- **Dolor físico.** Experiencia física del dolor, de la sensación real que sientes en el cuerpo. La mayoría cree que esta es la única dimensión del dolor.

- **La reacción emocional.** Emociones que surgen como resultado del dolor, como enfado, frustración y ansiedad. Esta reacción frente a una sensación física que no quieres tener es perfectamente comprensible.
- **La reacción mental.** Pensamientos que asaltan tu mente. Pueden ser pensamientos negativos sobre el pasado, el presente o el futuro, como “Si no hubiera hecho (algo). No puedo hacer nada, no valgo para nada. Odio estar así. No aguanto más. ¿Qué va a ser de mí? ¿Cómo voy a vivir con este dolor para siempre? ¿Qué sentido tiene?”. Tal vez todo esto te resulte familiar y te lo repitas cada dos por tres. También puede ser algo tan sutil que ni siquiera te des cuenta de que está ahí, pero te acabe pasando factura.

Como puedes ver, dos de los tres componentes del dolor no son físicos, sino que están conectados con la mente y las emociones. Estos problemas son, de hecho, sufrimiento emocional. Cuando entiendes la diferencia entre dolor y sufrimiento emocional puedes usar la presencia plena para reducir el segundo y evitar que la situación empeore.



RECUERDA

El dolor es una parte inevitable de la vida, pero el sufrimiento no. El mindfulness te ofrece técnicas para mitigar el sufrimiento.

Alivia el sufrimiento emocional con la atención plena

La presencia plena consiste en separar la sensación física del dolor del sufrimiento emocional que se genera automáticamente; así se descubre cómo llevar la conciencia al dolor mediante las actitudes correctas. En este apartado describimos formas de gestionar el dolor de forma consciente.

Vivir el momento

Cuando sufres dolor, tal vez te descubres pensando sobre el pasado y lo bueno que fue todo, y el futuro y lo desolador que te parece, y acabes cayendo en una espiral. Pero una de las principales ventajas de usar la conciencia plena para el dolor es descubrir cómo vivir el momento presente, que es el único momento que en realidad existe. Puedes convivir con casi cualquier dolor sabiendo que solo tienes que vivirlo en este momento y que no volverás a sufrirlo. Entonces aprendes a vivir la vida momento a momento, sintiendo cariño por ti mismo, conectando con los sentidos y lo que te rodea y buscando formas creativas y flexibles de sobrellevar el dolor.



EJERCICIO

En lugar de agobiarte pensando en todo lo que tienes que hacer cada día, descompón la jornada en partes. Comienza con el desayuno; hazlo paso a paso. Intenta saborear una sola cucharada. Si puedes, prueba con la siguiente. Luego pasa, por ejemplo, a la ducha. Siente la temperatura del agua durante unos instantes. Al dividir las actividades y centrar la atención en cada momento, tal vez no te produzca tanta ansiedad pensar en todo el día.



CONSEJO

Intenta hacerlo lo mejor que puedas en lugar de martirizarte por no ser totalmente consciente, lo cual es imposible. Con que hagas lo que puedas, es perfecto.

Pasar del enfado al cariño

Es muy comprensible que odies tu dolor. Querrás combatirlo y hacer que desaparezca, pero, por desgracia, así no ganarás ninguna batalla, pues pelearse con el dolor solo activa la respuesta al estrés. Los músculos se tensan y liberas hormonas al torrente sanguíneo (para saber más, consulta el apartado “Estimula el sistema inmunitario para reducir el estrés”, más arriba en este capítulo). Si los músculos se tensan, aumentará el dolor físico y entrarás en un círculo vicioso.

La presencia plena te anima a que intentes abordar el dolor con cariño. Esta actitud puede parecer que va en contra de toda lógica, pero es muy útil para liberarse del estrés que genera nadar contra corriente.

Cuando sientas dolor, lleva tu atención a él; si puedes con una mínima, ínfima, sensación de cariño hacia él. Ahora completa la ficha 13-6.

FICHA 13-6 Llevar cariño al dolor

¿Qué ocurrió cuando probaste el ejercicio? ¿Y con tu nivel de dolor y sufrimiento? ¿Descubriste algo interesante?

Verte como el observador del dolor

Como describíamos en el apartado “Tú no eres tu enfermedad”, tú no eres solo tu cuerpo físico, tus sensaciones o pensamientos o emociones. También eres el yo observador, conciencia pura más allá de los pensamientos y las emociones, que te permite vivir las cosas.



EJERCICIO

Te invitamos a que pienses en esa dimensión de ti, íntegra, completa y sin sufrimiento. Intenta decirte “Estoy viendo el dolor” en lugar de “¡Me duele!”. Intenta sentir el dolor con curiosidad en lugar de con juicios negativos. Intenta identificarte con el observador de la experiencia y no con la experiencia en sí. La sensación sigue ahí, pero tal vez te genere menos tensión y estrés. Este ejercicio no es sencillo, tómatelo como un experimento. Observa qué ocurre y responde a las preguntas de la ficha 13-7.

FICHA 13-7 Observo el dolor

¿Qué les pasó a tus niveles de dolor y sufrimiento cuando probaste esto? ¿Qué descubriste?

Escribe un diario de dolor consciente

Tener un diario donde anotes cuándo, dónde y cómo sentiste el dolor puede ser útil por varias razones:

- Estás llevando a cabo una actividad de conciencia plena. Cuando observas lo que haces cada día y el nivel de dolor que sientes, puedes identificar esquemas y ajustar tu ritmo de vida para abordar el dolor de manera consciente.
- Puedes decirle a tu médico con precisión cómo fluctúan tus niveles de dolor, y él podrá identificar lo que tienes que hacer para controlarlo.
- Estás haciendo algo (escribir un diario) que es muy sano a nivel emocional. No tienes que ceñirte al formato de la ficha 13-8. Si lo prefieres, escribe cómo te sientes cada día y anota sin reservas cuáles son tus miedos y preocupaciones. También te será útil escribir ideas que te motiven, citas que te sirvan de inspiración y transmitir cómo van tus relaciones. Así mitigarás el estrés y esto tendrá un impacto positivo en ti.



EJERCICIO

Lleva un diario del dolor como en la ficha 13-8 o en el formato que prefieras.

FICHA 13-8 Diario del dolor

Día	Hora	Nivel de dolor (0 = sin dolor; 10 = el peor dolor de mi vida)	Descripción del dolor (p. ej., quemazón, sordo, agudo, intenso, cosquilleo, pulsátil, etc.)	Qué estaba haciendo cuando empezó



RECUERDA

La atención plena consiste en estar con lo que te pasa en cada momento, sea como sea, en lugar de esperar que sea diferente.

Usa las meditaciones para afrontar el dolor

Puedes utilizar todas las meditaciones conscientes de este libro para cultivar una conciencia más curiosa, con mayor comprensión y sin prejuicios. Puedes probar las que se describen en el capítulo 5 (te recomendamos que empieces por la meditación de la respiración):

- Meditación consciente de la respiración.
- Meditación del escaneo corporal.
- Meditación sedente (conciencia abierta).
- Estiramientos, yoga o taichí conscientes.

A continuación te ofrecemos una meditación guiada específica para trabajar el dolor. Puedes leerla en voz alta, grabarte y escucharla mientras practicas; o puedes leer un párrafo, ponerlo en práctica durante unos minutos y pasar al siguiente. Marcamos con puntos suspensivos los momentos en los que puedes pararte y reflexionar.



CONSEJO

También puedes comprar varias grabaciones sobre atención plena para el dolor. Si sabes inglés, te recomendamos las de Jon Kabat-Zinn o Vidyamala Burch.

1. **Encuentra una postura en la que no sientas mucho dolor.** Tal vez quieras sentarte recto, o necesites tumbarte o adoptar cualquier otra posición que sea mejor para ti. Puedes utilizar cojines y mantas para estar

más cómodo.

2. **Lleva tu atención a las exhalaciones.** Seguro que el dolor está llamando tu atención y evita que te concentres. Es comprensible, así que no te flageles por ello. Concéntrate en sentir tu siguiente exhalación por completo... Si has podido, inténtalo también con la siguiente... Siente cómo sale el aire, independientemente de todo el dolor que te esté reclamando...
3. **Cuando estés listo, intenta sentir tu siguiente inhalación.** Siente solo las inhalaciones... Concentra tu atención en toda la inhalación, lo mejor que puedas... Observa si puedes... Si es así, intenta la siguiente inhalación, a pesar de cualquier sensación de dolor que intente llamar tu atención...
4. **Si puedes, siente cada inhalación y cada exhalación... Sé consciente de cada inhalación, de cada parte cuando toque.** Tómatelo con calma, inhalación y exhalación... inhalación y exhalación... Tu dolor sigue ahí, pero tú te concentras en la respiración...
5. **Cultiva una actitud de curiosidad y exploración.** Observa qué ocurre cuando intentas estar con la respiración... manteniéndote firme en ella...
6. **Si el dolor te supera, concéntrate en otra cosa.** Quizá puedes llevar la atención a la sensación de dolor y respirar hacia ella, imaginándote que el aire entra y sale del dolor... Deja que el aire diluya la sensación de dolor... como las olas del mar... el aire entra y sale del dolor. Así, estarás sintiendo la respiración y el dolor a la vez, como una sola cosa, dejando que coexistan en tu conciencia...
7. **No intentes deshacerte de la sensación de dolor, ni que disminuya o cambie.** Limitate a ser consciente de la sensación de dolor, sin prejuicios; solo has de sentirla... Deja que el aire diluya el dolor, igual que las olas del mar bañan la orilla. Mantén la atención en esta zona, y observa qué ocurre...
8. **Lleva cariño, calor y ternura a esta sensación intensa y no deseada; intenta entablar amistad con ella...** Puede que descubras que la sensación no es fija, sino que cambia, fluctúa y se mueve de una forma sutil. Intenta descubrir su naturaleza cambiante, si puedes...
9. **Reflexiona sobre lo siguiente: ¿mi yo observador siente dolor o es solo mi yo físico?** Quizá consigas verte con conciencia, sin dolor. Si es así, tómate un tiempo para explorar esta sensación... observa qué ocurre... Tal vez notes que tu conciencia es mayor que tu dolor, pues tu conciencia no solo contiene tu dolor, sino también tu respiración y quizás otras sensaciones corporales...
10. **Si experimentas un torbellino de pensamientos y emociones durante esta meditación, como “¿Por qué siento este dolor?”, “¿Dejaré algún día de tener dolor?”, “Mi vida está arruinada” o “No lo soporto”, piensa que son pensamientos, no un reflejo de la realidad...** Tal vez observes que, cuando surgen estos pensamientos, influyen en lo que te ocurre. Intenta ser consciente de ello... Los pensamientos alimentan a las sensaciones, y estas a tus sensaciones corporales. Observa cómo ocurre todo esto. Ser consciente de este sutil pero implacable proceso lo deja al descubierto y abre la posibilidad de ser consciente de cómo funciona tu mente...
11. **Observa que la palabra dolor es un pensamiento.** ¿Cada cuánto aparece la palabra *dolor* en tu mente mientras sientes dolor...? Tal vez quieras explorar la posibilidad, durante una respiración o dos para comenzar, de sentir el dolor sin el pensamiento. Observa el efecto que tiene la palabra *dolor* en la sensación...
12. **Intenta abrir la conciencia a otras experiencias, si eres capaz.** Aunque sea durante unos instantes, intenta dar un paso atrás hacia una conciencia abierta y espaciosa, y observa qué experiencia predomina. Puede que sea tu sensación de dolor, tus pensamientos, emociones en el cuerpo, sonidos u otras cosas. Lleva a todo ello una cierta curiosidad o interés, con el corazón abierto, y vívelo todo en su momento.
13. **Cuando estés listo, termina la meditación.** Intenta mantener una conciencia abierta en la siguiente actividad que tengas que realizar.

Tras probar la meditación, reflexiona sobre las preguntas de la ficha 13-9. No te preocupes por responder al detalle; ¡haz lo que puedas!

FICHA 13-9 Reflexión sobre la meditación del dolor

¿Has llegado a encontrar una posición cómoda? La próxima vez, ¿probarás otra? ¿Cuál?

¿Has llegado a concentrarte en cada parte de la respiración? ¿Qué has observado?

¿Has explorado el efecto que tiene sentir la molestia en el cuerpo junto con la respiración? ¿Qué ha ocurrido?

¿Qué has pensado y sentido? ¿Has intentado ver los pensamientos como pensamientos en lugar de ver la experiencia desde los pensamientos? ¿Qué has sentido? ¿En qué parte del cuerpo lo has sentido?

¿Has conseguido aceptar el dolor al final de la meditación, en comparación con el principio? ¿Ha habido algún cambio en tu relación con el dolor? ¿En qué ha consistido? Lo que buscas es un cambio, por minúsculo que sea, así que perfecto.

Capítulo 14

La atención plena y los niños

EN ESTE CAPÍTULO

Aprende a ser un padre consciente

Presenta la conciencia plena a los niños

Utiliza los ejercicios adecuados para cada edad

En cierto modo, los niños son más conscientes que los adultos. Viven en el presente en lugar de revivir el pasado o preocuparse por el futuro, son por naturaleza curiosos y les entusiasman las novedades. Son como minigurús de mindfulness deambulantes. Puedes enseñar conciencia plena a niños desde los cinco años hasta los diecisiete. Cuanto antes empieces, mejor.

A medida que los niños crecen, se forman un sentido de la identidad personal, del yo, me, mí, conmigo, de lo que tal vez derive un cierto egoísmo. Es obvio que desarrollar esta identidad es necesario y sano, pero puede acarrearles problemas cuando intentan relacionarse con otros y forjarse una vida feliz y productiva. Todos los seres humanos, y los niños también, necesitamos pasar por este proceso de conexión con algo mayor que nosotros mismos, de relacionarnos con los demás y con la naturaleza, y maravillarnos por el universo en su conjunto. La presencia plena puede ayudar a los niños a iniciar este viaje interior y a enfrentarse al desafío de cambio constante que viven al crecer.

Enseñar conciencia plena a los niños supone más que guiarles en unas meditaciones; implica inculcarles una serie de valores sobre autocompasión, agradecimiento y curiosidad. En este capítulo descubrirás no solo cómo adentrarles en la atención plena y proponerles varios ejercicios, sino también te darás cuenta de la importancia de ser consciente en tus propias relaciones con los pequeños. A la hora de enseñarles, lo principal es establecer el ejemplo correcto sobre una vida consciente. Esperamos que este capítulo resulte útil no solo para los padres y otros miembros de la familia, sino también para profesores y cualquier adulto que esté en contacto con niños.

Ser padres conscientes: el arte de vivir

Ser padres es una de las experiencias más enriquecedoras de esta vida. Ver cómo tu hijo crece y madura con lo mejor que tú le puedes ofrecer es algo profundamente satisfactorio. Pero lo que está claro es que criar hijos no es fácil. Tal vez la situación te ponga nervioso y te preocupe; quizá te sientas confuso en la vorágine de consejos para educar a tus hijos. El constante ajeteo de las cosas del colegio, comidas, mal comportamiento y actividades, así como el resto de tu vida, puede resultar agobiante.



HABLAR CON CALMA HACE MARAVILLAS

Jo solía trabajar en una escuela donde algunos de los niños venían de entornos desfavorecidos. Cuando un adolescente se portaba mal, le enviaban al despacho donde ella trabajaba y su compañero se encargaba de ellos. Solían llegar enfadados, gritando y frustrados, pero, en lugar de gritarles, ella les solía pedir que se sentaran, se preparasen algo de beber y que le contasen qué había ocurrido y por qué estaban enfadados. A menudo se lo decían y se echaban a llorar. Jo intentaba recordar cómo les trataban en casa, con padres ocupados y estresados que a menudo les gritaban. Como ella solía dedicarles tiempo para escucharlos y prestarles la atención que se merecían, casi siempre se calmaban.

Es normal que los retos de la vida familiar te estresen, al menos de vez en cuando. Pronto te das cuenta de que necesitas ofrecer amor, pero también mucho más. Tienes que desarrollar la capacidad de hacer malabares con todas las demandas para controlarlas en lugar de que estas te arrastren.

El concepto de ser padres conscientes puede ayudarte; consiste en cuidar de ti y de tu hijo, en tomar tu tiempo para realizar meditaciones conscientes cuando puedas, en tener un poco de tiempo tranquilo cada día y fijarte expectativas realistas en lugar de estrictas exigencias. También se trata de cultivar tu relación con tu pareja, si tienes, y con tus hijos.

Este apartado no es solo para padres, sino para cualquiera que cuide de niños habitualmente. Échale un vistazo al recuadro “Hablar con calma hace maravillas”.

Cuídate



EJERCICIO

Ser un padre consciente supone cuidar de ti, y la ficha 14-1 contiene varios consejos para hacerlo. Lee cada idea y escribe debajo si estás o no de acuerdo. Si lo estás, decide cuándo vas a realizar la actividad.

FICHA 14-1 Cuidar de ti

Dedica un tiempo cada semana a hacer de forma consciente una actividad de la que disfrutes.

Controla tu tiempo: deja un tiempo para ti, para la familia, para tu pareja y para tus amigos. Y acuérdate de decir “no” a las personas que quieren robarte dicho tiempo.

Practica una actividad física consciente, como nadar, caminar, correr o incluso las tareas de la casa, varias veces por semana. Hazlo con conciencia plena en lugar de a toda prisa para acabar antes. En el capítulo 6 encontrarás más información sobre cómo hacer las actividades diarias de forma consciente.

Come lo más sano que puedas y de forma consciente. En otras palabras, dedica a la comida toda tu atención y agradecimiento y observa si comes para calmar tus emociones y no para saciar el hambre. Acuérdate de ser amable y no reprenderte cuando comas para evitar las emociones difíciles. No hay nada malo en darse un capricho de vez en cuando.

Ten un poco de tiempo tranquilo para reflexionar, meditar y descansar. Aunque sean unos minutos.

Descubre tus puntos fuertes y débiles. Cuestionario sobre padres conscientes

En cierta forma, el ser padres conscientes es algo ancestral y relativamente nuevo a la vez. Responde a las preguntas del cuestionario sobre padres conscientes de Shamash, en la ficha 14-2, para saber si tú lo eres.

Con este cuestionario no pretendemos que te critiques. En lugar de eso, utiliza el resultado para desarrollar tus destrezas como padre consciente como mejor te parezca. Todos los ejercicios de atención plena de este libro te pueden ayudar.



EJERCICIO

Rodea las respuestas que surjan en tu cabeza tras leer las preguntas de la ficha 14-2. Anota el número que aparece junto a cada respuesta y suma los resultados. No seas demasiado analítico, ¡confía en tu instinto!

FICHA 14-2 Descubre si eres un padre consciente

Cuando estás con tus hijos, ¿andas ajetreado y en modo multitarea?

A menudo con prisas (1) A veces con prisas (2) Rara vez con prisas (3)

¿Sueles juzgarte y criticarte como padre o a tu hijo?

A menudo crítico (1) A veces crítico (2) Rara vez crítico (3)

¿Muestras comprensión hacia ti y hacia tu hijo? Si haces algo mal, ¿eres comprensivo, o te criticas por haber cometido un error? Cuando tus hijos hacen algo mal sin querer, ¿lo ves desde su perspectiva o no te importa?

A menudo comprensivo (3) A veces comprensivo (2) Rara vez comprensivo (1)

¿Sientes curiosidad por ti mismo o el mundo que te rodea? ¿Te preguntas por tus pensamientos, emociones o sensaciones corporales, o por temas que te interesen? ¿Fomentas la curiosidad en tus hijos?

A menudo curioso (3) A veces curioso (2) Rara vez curioso (1)

¿Eres indulgente o albergas rencores durante mucho tiempo cuando alguien hace algo con lo que no estás de acuerdo? ¿Perdonas a tu hijo?

Perdono cuando es necesario (3) Perdono a veces (2) Rara vez perdono (1)

¿Vives tu vida en automático con tus hijos o fomentas un enfoque consciente y pensado?

A menudo en automático (1) A veces en automático (2) A menudo consciente (3)

¿Eres una persona agradecida? ¿Piensas a menudo en lo bien que te van las cosas en la vida y aprecias lo que tienes?

A menudo agradecido (3) A veces agradecido (2) Rara vez agradecido (1)

Cuando hablas con los demás, ¿estás concentrado y atento?

Concentrado (3) A veces concentrado (2) A menudo distraído (1)

¿Tienes tiempo cada día para practicar meditaciones conscientes o algo parecido, como otro tipo de meditación, yoga, taichí o algún tipo de actividad física consciente?

Tengo tiempo cada día (3) A veces tengo tiempo (2) Nunca tengo tiempo (1)

¿Aceptas tus emociones cuando surgen o intentas esconderlas de alguna forma?

Siempre las acepto (3) A veces las acepto (2) Rara vez las acepto (1)

Ahora suma la puntuación:

- Una puntuación del 10 al 15 indica que te vendría genial aprender a ser consciente. Si realizas los ejercicios de este libro, pronto obtendrás grandes beneficios transformadores para ti y para tus hijos.

- Una puntuación del 16 al 24 indica que eres bastante consciente, pero puedes profundizar en tus destrezas como padre consciente. Algunos de los ejercicios de este libro te pueden resultar muy beneficiosos.
- Una puntuación entre 25 y 30 sugiere que eres un padre muy consciente y que solo tienes que afinar tus destrezas en algunos aspectos. Tal vez te interese ayudar a otros padres a ser más conscientes.

Déjate inspirar por estos consejos

En este apartado te ofrecemos algunos consejos sobre cómo ser un padre consciente. Tras leerlos, puedes anotar algunas reflexiones sobre cómo te va en ese aspecto y cómo esperas desarrollar esa capacidad. Así ampliarás tus habilidades para ser un padre consciente.

Escúchate a ti mismo y a tu hijo con toda tu atención



CONSEJO

Asegúrate de que escuchas lo que dicen tus hijos y te fijas en su tono de voz y lenguaje corporal. Así, escuchas sus palabras y comprendes su estado emocional y lo que necesitan en cada momento.

También es importante que te escuches. De vez en cuando, realiza la meditación de la pausa (capítulo 6) para valorar cómo te sientes y lo que necesitas para ser más eficiente.



LA ACEPTACIÓN SURTE EFECTO

A Richard Branson, fundador del Virgin Group, cuando era pequeño sus profesores solían pegarle por sus malas notas. Pero es que era disléxico y él lo hacía lo mejor que podía. A los profesores no les gustaban sus malos resultados y pensaban que el castigo corporal obraría milagros, según la cultura de la época. Por suerte, sus padres eran muy cariñosos y lo aceptaban tal como era; lo animaron a destacar en los deportes y como emprendedor, haciendo que abordara los desafíos y animándole todo el tiempo. El resto es historia.

Acéptate a ti y a tu hijo

Es normal que tengas expectativas respecto a tus hijos, pero si son demasiado elevadas, solo conseguirás que todos seáis infelices. Tus hijos necesitan sentirse aceptados por lo que son y por lo que pueden conseguir. Obviamente, esto no significa que nunca los debas animar a mejorar. La clave está en encontrar el equilibrio; la disciplina y la supervisión son necesarias, pero les comprenderás mejor si aceptas el momento presente. A tus hijos les gusta que les acepten y les alaben, igual que a ti.

Cultiva la conciencia emocional de ti mismo y de tu hijo

Educar a los hijos es muy difícil y puede resultar muy intenso desde el punto de vista emocional. La conciencia plena te ayuda a darte cuenta de cuándo las emociones están a flor de piel para no reaccionar de forma automática ante ellas; en su lugar, toma decisiones conscientes sobre qué es lo mejor que puedes hacer.



CONSEJO

La presencia plena te permite ser consciente del estado emocional de tus hijos y enfrentarte a sus necesidades a medida que estas surjan, evitando el mal comportamiento. Puedes conseguirlo si observas tus propias emociones siempre que puedas, las etiquetas mentalmente y eres consciente de tu estado físico (la mayoría de las emociones tienen una sensación corporal asociada; en el capítulo 5 encontrarás la meditación del escaneo corporal, que te ayuda a entrar en contacto con el cuerpo y las emociones). Practicar la meditación consciente te ayuda a identificar las emociones, distanciarte de ellas y pensar antes de actuar.

Demuestra compasión por ti y por tus hijos

Los padres pueden ser los críticos más exigentes. Si no consigues ser el buen padre que esperabas, siente compasión y cariño por ti mismo. Si eres más comprensivo y te recuerdas que nadie es perfecto, que todos cometemos errores y que tal vez solo se trate de un mal día, te sentirás mejor y serás mejor padre o madre.



RECUERDA

La compasión por tu hijo surge de la compasión por ti mismo. Entonces serás más comprensivo cuando tu hijo cometa un error, sufra o necesite cariño. Intenta ver el mundo desde su punto de vista siempre que puedas; seguro que tu compasión por ellos aumentará.

Enseña la atención plena a los niños

Enseñar presencia plena a los niños es muy beneficioso, pues se concentran mejor y atienden más, ejercitan la memoria, son más conscientes de sí mismos y se aceptan mejor; todo esto les aporta calma interior.

La infancia no es siempre una época despreocupada y sencilla. Muchos niños carecen del lujo de jugar de forma creativa sin preocuparse por el tiempo que pasa. Están apuntados a un montón de actividades y siempre tienen prisa. Si escuchan a sus padres o familiares discutir o hablar de preocupaciones, también se preocuparán. Incluso las noticias pueden ser una fuente de ansiedad para ellos. Las imágenes o noticias violentas pueden crearles miedos irreales sobre el mundo y su propia seguridad. A todo ello hay que sumar la presión del colegio, las comparaciones constantes con sus compañeros, la necesidad de impresionar y sentirse aceptado, por no hablar de los exámenes.

Niveles elevados y constantes de estrés durante la infancia pueden provocar enfermedades mentales. Los niños de ahora sufren depresión a edades más tempranas que antes y, según un estudio llevado a cabo en Estados Unidos, uno de cada ocho niños sufre trastorno de ansiedad. La conciencia plena es una forma muy eficaz de enseñar a los niños cómo tomar un respiro en este acelerado y estresante mundo.

Puedes enseñar presencia plena a los niños para que aprendan a enfrentarse al estrés y encontrar momentos de alegría, calma y concentración. Si lo empleas junto con otras técnicas de relajación seguro que tus hijos llevan una vida más sana y feliz.

Predica con el ejemplo

La mejor manera de enseñar conciencia plena a los niños es siendo consciente de tus relaciones con ellos. Los niños aprenden de lo que ven, así que intenta relacionarte con ellos con toda la conciencia y sensatez que puedas.



EJERCICIO

En la ficha 14-3 encontrarás una serie de situaciones que se pueden presentar. Escribe cómo reaccionarías de forma habitual y piensa en lo que puedes hacer para que tu respuesta sea más consciente de aquí en adelante. Una respuesta consciente es aquella en la que no reaccionas en automático, sino que observas lo que ocurre, das un paso atrás para ver las cosas desde una perspectiva más amplia, decides si hacer algo o no y luego respondes de forma consciente y controlada.

FICHA 14-3 Respuestas conscientes para situaciones difíciles

Les pides a tus hijos que hagan algo y se niegan a hacerlo.

Tu reacción típica:

Respuesta consciente:

Tu hijo tarda mucho en vestirse o en acostarse.

Tu reacción típica:

Respuesta consciente:

Tu hijo trae a casa malas notas.

Tu reacción típica:

Respuesta consciente:

Tu hijo tiene un capricho.

Tu reacción típica:

Respuesta consciente:

Tu hijo se queja por algo.

Tu reacción típica:

Respuesta consciente:

Tu hijo deja la habitación desordenada.

Tu reacción típica:

Respuesta consciente:

Tu hijo solo piensa en ver la tele o jugar al ordenador todo el día.

Tu reacción típica:

Respuesta consciente:



CONSEJO

Si te cuesta responder de forma consciente, lo que es muy comprensible, puedes hacer el ejercicio STOP que describimos en el capítulo 13: Stop ('para'), Toma aire, Observa (tus sentimientos y los de tu hijo) y Prosigue.



RECUERDA

No es fácil responder a una situación de forma consciente en lugar de reaccionar en automático. Necesitas vivir con conciencia a diario, lo que significa tomarse pequeñas pausas conscientes de vez en cuando, reservar un tiempo cada día o cultivar una conciencia plena de la manera que prefieras. Así te resultará más fácil responder de forma consciente y sensata a tus hijos.

Técnicas que les gustan a los niños

Cuando enseñes presencia plena a tus hijos, hazlo de forma divertida, sobre todo si tienen menos de doce años. Tal vez esto te resulte práctico:



EJERCICIO

Utiliza la ficha 14-1 para elaborar una lista de actividades que les gustan a tus hijos, como jugar al escondite, al ordenador o montar en bici. Luego busca ideas creativas para que estos juegos sean más conscientes. Por ejemplo, puedes ir en bici con ellos de vez en cuando y comentarles lo mucho que te gusta la sensación del viento en la piel, la importancia de sentirse agradecidos por tener una bici (muchos niños no tienen) o preguntarles durante cuánto tiempo pueden concentrarse en la respiración y las vistas antes de distraerse.

FICHA 14-4 Cómo hacer que las actividades divertidas sean más conscientes

Actividades que les gustan

Cómo hacerlas más conscientes



RECUERDA

Te recomendamos que limites la cantidad de tiempo que tus hijos pasan delante del televisor, los videojuegos y el móvil. Lo mejor para su mente y para que sean más conscientes es que jueguen con otros niños, hagan deporte y pasen buenos momentos con sus padres o cuidadores.

Juegos conscientes

Para que empieces a sentirte más creativo, te ofrecemos una serie de juegos, ejercicios y meditaciones que puedes probar con tu hijo, o con tus alumnos, si eres profesor. Se trata de meras sugerencias, así que puedes adaptarlas según las necesidades, los intereses y la capacidad de atención de los niños. Algunos son capaces de jugar durante más tiempo, mientras que con otros es mejor comenzar con juegos más cortos.

En este apartado sugerimos las edades de cada juego, pero solo son una orientación. Puedes adaptar la mayoría de los ejercicios a diferentes edades o al humor del que esté el niño.



EJERCICIO

Cada vez que hagas un juego consciente, tal vez quieras anotar los avances de tu hijo. Completa la ficha 14-5 con todo lo que observes sobre su comportamiento; intenta identificar algún patrón que pueda serte útil.

FICHA 14-5 Efectos de los juegos conscientes en mi hijo

Observaciones	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Juego							
¿Cuánto tiempo ha dormido?							

¿De qué humor estaba? En una escala del 1 al 10, 1 es gruñón y 10 muy feliz.							
¿Cómo se comportó? En una escala del 1 al 10, 1 es muy mal y 10 muy bien.							
¿Cuánta energía tenía? En una escala del 1 al 10, 1 es muy poca y 10 mucha.							



RECUERDA

Puedes hacer cada ejercicio durante unas semanas o hasta que el niño comience a aburrirse o se frustre.

Escuchad el alfiler

Este juego es fantástico con niños pequeños, de entre cinco y diez años.



EJERCICIO

1. **Di “Sentaos en silencio.** Vamos a ver quién sabe escuchar. Vamos a estar en silencio y yo voy a dejar caer un alfiler. Tenéis que estar sentados con los ojos cerrados y escuchar, a ver quién lo oye caer. Cuando lo oigáis, levantad la mano muy despacio para que los demás no os oigan. No vale mirar, hay que tener los ojos cerrados hasta que yo os diga que los abráis”.
2. **Deja que los niños estén sentados en silencio durante unos minutos.** Recuérdales que deben tener paciencia. Aquellos que abran los ojos o hagan ruido, pierden un punto (opcional).
3. **Deja caer el alfiler y observa qué ocurre.**
4. **Repite el juego, pero con un alfiler más pequeño o dejándolo caer desde más abajo para que haga menos ruido.** Sigue haciendo ajustes hasta que casi no se oiga cuando caiga.

Escribe cualquier comentario en la ficha 14-6 sobre las cosas que salen bien, las que no y posibles mejoras para el futuro.

FICHA 14-6 Escuchad el alfiler

¡No despertéis a los leones!

Este juego es adecuado para niños de entre cinco y nueve años, y resulta fantástico cuando necesitan tranquilizarse. Lo hemos adaptado un poco a partir de un juego clásico para que sea un juego de conciencia plena.



EJERCICIO

1. **Di a los niños que van a ser leones que duermen.** Pídeles que se tumben en el suelo y hagan como que duermen, como si fueran un león que duerme plácidamente.
2. **Diles que la mejor manera de hacerlo es contar las respiraciones en silencio.** Cuando inhalan tienen que pensar “1”; cuando exhalan, “2”. Cuando lleguen a 10, tienen que volver a empezar.
3. **Diles que, si alguien se mueve, queda eliminado.** A ver quién puede quedarse muy quieto y no mover ni un músculo durante cinco minutos.
4. **Camina lentamente, o quédate quieto y obsérvalos.** Al final del ejercicio, pregúntales cómo consiguieron quedarse quietos y si les sirvió contar las respiraciones.

Escribe cualquier comentario en la ficha 14-7 sobre las cosas que salen bien, las que no y posibles mejoras para el futuro.

FICHA 14-7 ¡No despertéis a los leones!

¡Hora de dibujar!

Este juego es muy bueno para enseñar a los niños a ser observadores, así como para trabajar la coordinación y la memoria visual. Puedes adaptarlo a cualquier edad.



EJERCICIO

1. **Pregunta a los niños si quieren hacer un juego de dibujo que es muy difícil y que solo lo pueden hacer niños con súperpoderes.** Esto debería animarlos de inmediato.
2. **Llévalos a un lugar muy bonito:** un parque, un lago o delante de un árbol muy bonito.

3. **Diles: “Vale, tenéis cinco minutos [pueden ser más o menos] para contemplar el paisaje.** Fijaos en todas las formas y colores, observadlos bien. No os esforcéis mucho, la mente trabaja mejor cuando está relajada. Seguid mirando hasta que yo os diga que paréis. Luego os giraréis y tenéis que dibujar el paisaje de memoria”.
4. **Cuando hayan terminado, pueden volver a girarse y comprobar cómo lo han hecho.** Puedes decirles que la mente se hace más lista si hacen este juego a menudo.



CONSEJO

También puedes decirles que se pongan nota y que evalúen sus progresos.

Escribe cualquier comentario en la ficha 14-8; anota lo que sale bien y lo que puedes mejorar o adaptar en el futuro.

FICHA 14-8 ¡Hora de dibujar!

La meditación del lugar feliz

Esta meditación de tipo visualización estimula lo que Shamash llama los “sentidos interiores” de los niños y les hará ser más conscientes en su vida diaria. Puedes adaptarla a cualquier edad.



EJERCICIO

1. **Pide a los niños que encuentren una postura cómoda.** Luego diles que cierren los ojos.
2. **Diles que se imaginen el lugar más feliz y tranquilo del mundo.** Puede ser un sitio donde fueron de vacaciones, una habitación de su casa o en el colegio, o un lugar que se inventen. En su lugar feliz puede haber más gente, y pueden estar jugando con sus amigos, con la familia o abrir los regalos de cumpleaños.
3. **Escoge el sentido de la vista y pídeles que se concentren en él durante un par de minutos.** Diles que observen lo que pueden ver en su lugar feliz. ¿Qué colores? ¿Qué o a quién ven en la distancia? ¿Está saliendo el sol o se está poniendo? Haz lo mismo con el resto de los sentidos.
4. **Anímalos a que se imaginen el sitio como si estuviesen allí.** Dale tiempo para que se sumerjan en la experiencia. Si están tranquilos, dales más tiempo para que disfruten de su lugar feliz. Si tienen los ojos cerrados y sonrían, ¡buena señal!

5. **Termina pidiéndoles que sientan la respiración.** Pídeles que se fijen en la respiración mientras siguen en la visualización. Pueden disfrutar de la respiración en su lugar feliz.
6. **Diles que este lugar feliz está en su interior, en su corazón.** El fondo de su corazón siempre es alegre, solo que a veces lo ocultan otras emociones. Las emociones vienen para enseñarles algo, pero luego se van. Cuando estén enfadados, pueden volver a este lugar feliz o a otro que se les ocurra.



CONSEJO

Con niños más mayores puedes cambiar la palabra *feliz* por *tranquilo* o *apacible* si lo prefieres. También funciona con los adultos. Cuanto mayores sean, más tiempo puede durar la meditación y la conciencia de la respiración al final.

Escribe cualquier comentario en la ficha 14-9; anota lo que sale bien y lo que puedes mejorar o adaptar en el futuro.

FICHA 14-9 La meditación del lugar feliz

Los pensamientos son nubes del cielo

Puedes utilizar esta visualización con niños de todas las edades. Les ayuda a distanciarse de los pensamientos, algo de vital importancia en la conciencia plena. Al hacerlo, los niños descubren que no tienen que hacer todo lo que sus pensamientos les digan que hagan, ni creerse que los pensamientos difíciles son verdad.



EJERCICIO

1. **Diles a los niños que se tumben, se relajen y cierren los ojos.**
2. **Pídeles que se imaginen que están tumbados en un parque, en un cálido día de sol.**
3. **Diles que están mirando al cielo y que ven pasar las nubes.**
4. **Diles que, durante un minuto, observen cómo pasan las nubes.**
5. **Pídeles que se fijen en qué están pensando.** Diles que ellos no son los pensamientos y que, si miran con atención, pueden ver cómo surgen los pensamientos en la cabeza, como palomitas.

6. **Diles que, cada vez que piensen algo, se imaginen que ponen el pensamiento en una nube y que lo ven alejarse sobre ella.**
7. **Recuérdales que pongan el pensamiento en las nubes.** Si guardas silencio durante mucho tiempo se acaban aburriendo o perdiéndose en los pensamientos.
8. **Termina diciéndoles que pueden hacer esta meditación cuando tengan la cabeza demasiado llena de pensamientos o siempre que les apetezca.** Si les cuesta dormirse, pueden hacerla por la noche.

Escribe cualquier comentario en la ficha 14-10; anota lo que sale bien y cualquier cosa que se te ocurra para adaptarlo o mejorarlo.

FICHA 14-10 Los pensamientos son nubes del cielo

Gestos espontáneos de amabilidad

Un gesto espontáneo de amabilidad es una buena acción que alguien hace para ayudar a otra persona, y a menudo le hace sonreír. Describe a los niños (de cualquier edad) los beneficios de ser amable con los demás: uno es feliz, ¡y la otra persona también!

Estos son algunos ejemplos:

- Dar los buenos días a las personas con las que te encuentras, con una sonrisa.
- Escribir una carta al profesor o padre diciendo lo agradecidos que están y por qué le aprecian.
- Regalar uno de sus juguetes a un amigo al que le guste mucho.
- Sacar a pasear al perro de un amigo cuando este se haya ido de vacaciones (en el caso de niños mayores).
- Ayudar en el colegio a algún compañero a quien le cueste alguna asignatura que a ellos se les dé bien.
- Ordenar la casa, aunque no sea su turno para hacerlo.

Puedes pedir a los niños que piensen en una nueva idea cada día y preguntarles cómo se sintieron después de hacerlo.



CONSEJO

En la página web www.randomactsofkindness.org encontrarás muchos consejos en inglés para tener pequeños gestos inesperados, incluso una guía para clase, si eres profesor.

Diez respiraciones profundas con el estómago

Si te cuesta enseñar algunas meditaciones conscientes a los niños, prueba con esta, que es adecuada para cualquier edad.



EJERCICIO

1. **Pide a los niños que se tumben y, si lo consideras oportuno, tumbate a su lado.**
2. **Pídeles que puntúen lo tranquilos que se sienten en una escala del 1 al 10.**
3. **Diles que vas a ver quién tarda más en realizar diez respiraciones lentas y profundas con el estómago.**
4. **Inhalad todos juntos y asegúrate de que los estómagos de los niños suben.**
5. **Deteneos un momento y luego exhalad poco a poco, asegurándote de que los estómagos de los niños bajan al exhalar.**
6. **Continúa hasta llegar a diez respiraciones.**
7. **Pídeles que puntúen lo tranquilos que se sienten ahora en una escala del 1 al 10.**

Pueden practicar este ejercicio sentados, pero es más difícil respirar con el estómago, a menos que para los niños sea algo natural.



RECUERDA

Respirar con el estómago activa la relajación, por lo que los niveles de estrés de los niños se reducen de forma automática.

Envía amor y felicidad para todos

Este ejercicio es muy bueno para practicarlo con niños pequeños (entre cinco y diez años) pero se puede adaptar a niños mayores.



EJERCICIO

1. **Pídeles que se tumben y se pongan cómodos.** Dales mantas y almohadas para que estén a gusto.

2. **Pídeles que pongan las manos sobre el pecho y sientan o se imaginen que el calor brota del pecho.** Puedes decirles que se imaginen una luz cálida roja o blanca, si les gusta. El calor representa el amor y la felicidad que se envían a sí mismos. Pueden decir para sí “Que el amor y la felicidad me inunden”.
3. **Diles que se imaginen que están con su familia y sus amigos más queridos.** De nuevo, pueden enviar amor y felicidad a estas personas, quienes sonrían al recibir su amor. Pueden decir o pensar “Que el amor y la felicidad inunden a mis amigos y familiares”.
4. **Pídeles ahora que se imaginen que envían amor y felicidad a todas las personas que conocen, tanto si les gustan como si no.** Todos queremos ser felices y sentirnos queridos, así que pueden imaginarse que su deseo se cumple y que todos están felices. Pueden decir o pensar “Que el amor y la felicidad nos inunden a todos”.
5. **Ahora tienen que mandar amor y felicidad a todos los seres vivos del planeta: todos los peces del mar, las aves del cielo y los animales y plantas de la tierra.** Han de imaginarse mandándoles amor y felicidad a todos ellos. Pueden decir o pensar: “Que todos los seres vivos del mundo se llenen de amor y felicidad”.
6. **Termina este ejercicio dejándoles que realicen una respiración profunda y consciente.**



CONSEJO

Puedes adaptar este ejercicio a niños mayores si utilizas aspectos de la meditación de la bondad amorosa del capítulo 5.

Juego para practicar el agradecimiento

Es fantástico que niños de cualquier edad desarrollen una actitud de agradecimiento; este ejercicio funciona muy bien con los pequeños, de entre cinco y doce años, pero lo puedes adaptar a cualquier edad. Algunos estudios demuestran que los niños que realizaron un diario de agradecimiento durante tres semanas obtuvieron notas más altas en el colegio a final del curso.



EJERCICIO

En la ficha 14-11 los niños pueden anotar cada noche cinco cosas por las que se sienten agradecidos: jugar con un amigo, cenar algo rico, una sesión de mimos, etc.

FICHA 14-11 Cosas por las que me siento agradecido

Día

¿Por qué me siento agradecido hoy?

Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	



CONSEJO

Una buena idea es hacer un seguimiento del humor y el comportamiento del niño mientras hace este juego, y seguirlo durante tres semanas, si es posible. Este juego tal vez no resulte obvio a simple vista, así que si no mencionan nada positivo, no te decepciones. Los niños llevan su propio ritmo a la hora de cultivar el agradecimiento.

5

Los decálogos

EN ESTA PARTE...

Descubrirás formas sencillas pero eficaces para vivir de forma consciente.

Cultivarás una actitud de agradecimiento.

Darás los primeros pasos en la terapia de aceptación y compromiso (ACT).

Crearás un espacio consciente en casa.

Encontrarás un grupo con el que meditar.

Capítulo 15

Diez consejos para una vida plenamente consciente

EN ESTE CAPÍTULO

Descubre los principales aspectos para llevar una vida plenamente consciente

Sigue algunos consejos para potenciar la mente

Utiliza las estrategias adecuadas para desarrollar la resistencia y el bienestar

Este es uno de nuestros capítulos favoritos: una enumeración de formas sencillas y prácticas para vivir de manera consciente. Si solo tienes tiempo de leer un capítulo, que sea este. Ya te adentrarás más tarde en el resto del libro conociendo algunas formas básicas de integrar la atención plena en tu vida.

Las ideas y enfoques más fáciles pueden convertirse en tu mayor fuente de inspiración. Algo tan sencillo como ser consciente de la respiración, que consiste en sentir cómo respiras, puede transformar tu vida al nivel más profundo que te puedas imaginar.

Así que sumérgete en este capítulo sintiendo un cierto reconocimiento por la presencia plena, que es una tradición ancestral y una ciencia muy moderna a la vez. Nunca se sabe: tal vez tu vida nunca vuelva a ser la misma.

Reserva cada día un tiempo consciente para ti

Un tiempo consciente para ti implica dedicar un tiempo, todos los días si es posible, a practicar una meditación u otra actividad consciente. Si eres de esas personas activas que siempre piensa en los demás y que nunca tiene tiempo para sí mismo, tal vez sea hora de que lleves este valioso principio a tu vida.

La meditación consciente habitual es tal vez la manera más difícil pero más eficaz de ser más consciente. Quizá tu vida sea muy ajetreada y te cueste encontrar tiempo; sin

embargo, jefes de gobierno y primeros ministros han encontrado tiempo para meditar, ¡así que tú también puedes!

Puedes reservar este tiempo tranquilo para ti en cualquier momento del día, da igual su duración. No obstante, te recomendamos que sea por la mañana o a media tarde, unos diez minutos al día; es un buen comienzo.

En tu tiempo consciente diario puedes hacer cualquiera de las siguientes cosas:

- La meditación consciente de la respiración (capítulo 5).
- La meditación de la pausa en tres pasos (capítulo 6).
- La meditación de la bondad amorosa (capítulo 5).
- Tomarte un té o un café de forma consciente (capítulo 5).
- Practicar un poco de yoga o taichí consciente.
- Darte un baño o ducha conscientes (lee el recuadro “Meditar en un baño de burbujas”).

Puedes ser creativo y convertir cualquier actividad en una actividad consciente.

Si te cuesta motivarte para encontrar tiempo para ti, recuerda estas ventajas de la conciencia plena:

- Menos estrés, ansiedad y depresión.
- Mayor concentración, resistencia y bienestar.
- Mejores relaciones contigo mismo y con los demás.
- Mayor tranquilidad y paz interior.



CONSEJO

Si aun así te cuesta hacer de ello una costumbre, plantéate la posibilidad de meditar con un amigo, de unirte a un grupo local o hacer un curso de los que se ofrecen en internet.

Completa la ficha 15-1 para llevar un registro de tu tiempo consciente para ti y practicarlo de manera habitual.

MEDITAR EN UN BAÑO DE BURBUJAS

Incluso un largo baño de burbujas, o una ducha, pueden ser una actividad consciente. Encuentra unas sales o un gel de baño que huelan de maravilla, desconecta el teléfono y disfruta de la sensación del agua cálida sobre la piel. Siente cómo el agua relaja la piel y los músculos. Aprovecha este momento para ser consciente y mimarte.

FICHA 15-1 Tiempo consciente para mí

Día	Actividad consciente	Duración	Comentarios u observaciones
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Reúnete con gente de forma consciente

Las relaciones son muy importantes. Los humanos somos seres sociales por naturaleza, pero llevarse bien con los demás puede resultar difícil.

La presencia plena te ayuda a mejorar la calidad de tus relaciones con los demás:

- **La atención plena te ayuda a mejorar la comunicación.** Escuchas mejor a los demás cuando eres consciente, así que es menos probable que se produzcan errores de comunicación. Las conversaciones serán más valiosas y tus relaciones serán más profundas, tanto si se trata de tu jefe, de tu pareja, de tus padres o de tus amigos.
- **La presencia plena te enseña a responder en lugar de a reaccionar.** Por ejemplo, cuando alguien te diga algo que te hace daño, en lugar de reaccionar de manera instantánea, podrás distanciarte y responder después de considerar las opciones. Gritar y enfadarse no es la mejor forma de avanzar, y la presencia plena te ofrece una posibilidad diferente a la respuesta habitual y automática. En el capítulo 6 hablamos sobre cómo responder de manera consciente a los demás.
- **La conciencia plena reduce el estrés.** Cuando estás estresado, es más probable que interpretes como una amenaza lo que dicen los demás. Con menos estrés podrás hablar con mayor bondad en lugar de mostrarte agresivo y hostil.



CONSEJO

Estos son algunos consejos para mejorar tus relaciones de forma consciente:

- **No juzgues.** Cada vez que te sorprendas juzgando a una persona mientras la escuchas, intenta dejar el juicio a un lado. Es probable que no te gustase si la otra persona te estuviese juzgando a ti, así que no hagas tú lo mismo. En el capítulo 3 hablamos más a fondo sobre cómo ignorar los juicios.
- **Prepárale una bebida a alguien.** Con un gesto de amabilidad tan sencillo como prepararle a alguien un té o un café, te sentirás mejor, y seguro que la otra persona también. Prepara la bebida de forma consciente y ofrécela con una sonrisa, como gesto de buena voluntad, sin esperar las gracias ni nada a cambio.
- **Sé consciente de tu expresión facial.** Sé consciente de tu cara cuando estés con otra gente. Regala una sonrisa a los demás. Todos somos mucho más guapos al sonreír. Las sonrisas se pueden contagiar de una persona a otra.

Cuando alguien sea antipático contigo, piensa que tal vez no sepas lo que le está pasando. Yo participé en una obra en la clase de teatro en la que uno de los personajes era una señora maliciosa que se portaba mal con sus criados. Todos los estudiantes estaban de acuerdo en que era una mujer horrible, pero el profesor les pidió que se preguntasen por qué se comportaba así. Entonces se dieron cuenta de que tenía un pasado pobre y que había luchado por llegar a lo más alto por sus hijos, para ofrecerles lo mejor. Esta obra, sin duda, les enseñó que no hay que juzgar a las personas con dureza, ya que nunca conoces toda su historia.

Disfruta de la naturaleza

Esta mañana, Shamash tuvo la suerte de dar un paseo. Anduvo a lo largo de un alegre arroyo, cruzó un mar de guijarros y se adentró por un camino que serpenteaba por el bosque hasta llegar a un claro. Disfrutó de montañas, ríos y de una pequeña carretera por la que apenas pasaban coches. Sobre él, la cima de la montaña estaba cubierta por unas gruesas nubes blancas que, poco a poco, se fueron alejando. De vez en cuando, un ave cruzaba el horizonte. El perfume del bosque lo cubría todo.

¿Cómo te has sentido mientras leías esta descripción? El hecho de escribirla ya transmite tranquilidad. Hay algo especial en la naturaleza que calma los sentidos y despeja la mente. Tómate tu tiempo para estar en la naturaleza con asiduidad. Escucha el viento que silba mientras juega con tu pelo. Observa los árboles, altos y erguidos. Huele el dulce aroma de una rosa y siente la suave lluvia que te acaricia la piel.

Pasar tiempo en la naturaleza es una manera de reposar tu yo interior, lo más profundo de tu ser.

Si tienes niños, también puedes explorar la naturaleza con ellos. Cuando era pequeña, una vez Jo cogió una oruga y cuidó de ella. Junto con su madre, fue testigo de su desarrollo, de una pequeña oruga verde a una crisálida y, finalmente, se convirtió en una preciosa mariposa. Le encantó ponerla en libertad y verla volar, maravillada por lo bonita que es la naturaleza.



CONSEJO

Estos son algunos consejos para conectar con la naturaleza:

- Planifica unas vacaciones en la naturaleza en lugar de una escapada a una ciudad.
- Trabaja en el jardín.
- Ten plantas en casa y pasa tiempo cuidando de ellas y regándolas.
- Observa la naturaleza de camino al trabajo. Fíjate en los pájaros, los árboles y las flores. Fíjate en cómo se suceden las estaciones.
- Cuando puedas, contempla una puesta de sol o un amanecer. Por la noche, observa las estrellas que centellean en el cielo, o la pálida luna, y reflexiona sobre el tamaño y la belleza del universo.

Aunque algunas de estas actividades puedan parecer obvias, tal vez estés tan inmerso en tus preocupaciones, problemas y quehaceres que a veces se te olvide fijarte en lo que te rodea. Acuérdate de entrar en contacto con la naturaleza.

Acepta las influencias conscientes

Constantemente, influyen en ti la gente con la que pasas tiempo, los periódicos y revistas que lees, los programas de televisión que sigues y los anuncios que ves. Cuando eres consciente, también identificas cualquier influencia que no te sirva de ayuda, lo que te permite buscar otras que te ayuden a vivir la vida que quieres, en lugar de estar siempre condicionado por factores externos.

Estos son los principales factores que influyen en ti y cómo manejarlos:

- **Los medios de comunicación.** No se suelen hacer eco de la información positiva y de los millones de obras buenas que ocurren cada día en todo el mundo. ¡Es fácil creerse que todo se desmorona si siempre ves las noticias! Date un respiro. No pongas las noticias antes de empezar a trabajar, o antes de acostarte; si lo haces, empezarás el día con mal pie o lo terminarás de malas, por lo que te costará descansar. En su lugar, ve las noticias o lee el periódico a mediodía o por la tarde, para que no te afecte al comienzo ni al final del día.

Deja de leer revistas de belleza, si lo haces, pues la maquillada irrealidad hará mella en tu autoestima.

- **Amigos y familiares.** Si quieres ser más consciente de tu vida, busca amigos que valoren el ser consciente. Si quieres tener una opinión más positiva sobre las cosas, pasa tiempo con gente positiva; es difícil conseguirlo si te rodeas de gente negativa.
- **Libros y música.** Lee todos los días algo que te inspire: puede ser una página de un libro de mindfulness, la historia de un triunfo conseguido con sudor y lágrimas o sobre alguien que haya superado una dificultad o luchado por algo en lo que creía. ¡Disfruta de inspiración consciente en dosis diarias!

Escucha música clásica o que te motive para crear un ambiente consciente. Cualquier música con un ritmo relativamente lento te puede ayudar a sentirte calmado, concentrado y presente.

Valora lo que tienes



CULTURA
GENERAL

“Seamos agradecidos con las personas que nos hacen felices, ellos son los encantadores jardineros que hacen florecer nuestra alma.”

MARCEL PROUST

El agradecimiento es una emoción y una costumbre sencilla pero muy poderosa. Tienes mucho por lo que sentirte agradecido, pero es probable que solo pienses en todo aquello que no tienes. Si te centras en todo lo que tienes, la vida es mucho más agradable.

He aquí cinco consejos para ser más agradecido en la vida:

- **Haz un diario de agradecimiento.** El hecho de escribir por qué te sientes agradecido puede disparar tus niveles de bienestar. Empiezas a darte cuenta de más cosas por las que dar las gracias. Inténtalo durante una semana. En el capítulo 3 encontrarás un diario de agradecimiento que te puede servir de ayuda.
- **Sé consciente de tus pensamientos.** Si observas tus pensamientos, tal vez descubras que a menudo piensas en negativo acerca de una situación. En tal caso, piensa que son solo pensamientos y reflexiona sobre lo siguiente: “En esta situación, ¿por qué cosas o personas puedo dar gracias?”.
- **Comprométete delante de tus amigos o familiares.** Si les dices a tus amigos o familiares que te estás esforzando por ser una persona más agradecida, te verás en la obligación de dedicar tiempo a plantearte por qué te sientes agradecido. Y ellos te recordarán que has de serlo.

- **Rodéate de personas agradecidas.** Robert Emmons, investigador sobre el agradecimiento en la Universidad de California, dice: “Si nos rodeamos de personas desagradecidas, se nos ‘pegará’ un determinado conjunto de emociones; si optamos por rodearnos de personas más agradecidas, la influencia será la opuesta. Busca a una persona agradecida y pasa más tiempo con ella”.
- **Utiliza recordatorios.** Pega frases de agradecimiento en la pared, el espejo o el ordenador, y lleva una foto de tu familia al trabajo. Todo esto te recordará que tienes que ser agradecido.

En el capítulo 3 podrás encontrar más consejos para desarrollar esta actitud de agradecimiento.

Vive en el momento presente



CULTURA
GENERAL

“La habilidad de estar en el momento presente es un componente principal de la salud mental.”

ABRAHAM MASLOW

El mindfulness es una práctica y un modo de vida que fomenta la presencia. Si vives en el aquí y el ahora observarás más sobre ti y lo que te rodea, sentirás mayor curiosidad, te sentirás más vivo y descubrirás nuevas oportunidades. Si vives en el presente, te forjas un futuro mejor.

Cuando estás conectado con los sentidos o eres consciente de los pensamientos que aparecen en tu cabeza o de las emociones que surgen, estás en el momento presente. Cuando te preocupas por el futuro o piensas sobre el pasado, ya no estás en el presente.

Ahora mismo, mientras lees estas palabras, esto es todo lo que existe. Es la única realidad que hay. Tus pensamientos sobre el pasado son solo eso: pensamientos. Tus planes para el futuro son solo eso: planes. Nadie sabe lo que va a pasar en los próximos segundos, así que no digamos mañana. Si vives en el momento presente, vivirás en la única realidad de la que puedes estar seguro.

Vivir en el presente es una cuestión de equilibrio; no necesitas vivir cada segundo en el presente, es imposible, irrealista ¡y quizás incluso estresante! Pero la presencia plena te

ayuda a estar más en el aquí y el ahora para vivir la vida con la misma pureza que un niño.



EJERCICIO

Vivir en el aquí y el ahora es especialmente útil cuando pasas por una situación difícil. Puedes tomarte las cosas poco a poco, momento a momento, en lugar de preocuparte por todo el problema. Di: “Viviré la vida con una respiración cada vez y veré qué ocurre”.

Acepta lo que no puedes cambiar

Aceptación. ¡Qué concepto tan importante! Muchos estudios han demostrado que aceptar que las cosas no siempre pueden cambiar es inmensamente terapéutico.

El aspecto más transformador para cultivar la aceptación son las emociones difíciles e incómodas. Cuando estás triste, nervioso o frustrado, aunque no te guste el sentimiento, puedes intentar no evitarlo, lo cual (a menos que el sentimiento sea superficial o pasajero) solo haría que el sentimiento fuese aún más intenso. Estarías luchando contra tus sentimientos o huyendo de ellos.

En su lugar, intenta aceptar lo que sientes. Esto no significa que tenga que gustarte, o que te tengas que resignar durante el resto de tu vida. No. Aceptación significa que en este momento te sientes así, y no pasa nada. Sabes que las cosas son así ahora.



RECUERDA

La aceptación puede ir más allá de tus emociones. Has de aceptar cualquier aspecto de tu vida que no puedas cambiar. Esta aceptación te permitirá tener una perspectiva más clara de cómo están las cosas y eso conllevará cambios en el futuro.

En el capítulo 3 encontrarás más información sobre la aceptación.

Ve los pensamientos como pensamientos

Los pensamientos son solo sonidos e imágenes que surgen en tu conciencia. Sin embargo, cuando surgen pensamientos problemáticos, crees que son reales.

Si ves los pensamientos como lo que son, pensamientos, pasas a dominarlos y puedes decidir si el pensamiento te resulta útil o no.



RECUERDA

La atención plena no consiste en pensar siempre en positivo; eso sería poner un pensamiento más encima de los negativos. La presencia plena te permite ver los pensamientos desde una perspectiva diferente, a vista de pájaro, de manera consciente. Desde este punto de vista, los pensamientos son como las palabras que brotan de la radio o las imágenes en la pantalla de un cine. Son interesantes, pero no te definen. La presencia plena te pone a ti en el lugar del piloto, en lugar de a tus pensamientos.

Para potenciar esta capacidad, practica la conciencia de pensamientos que se describe en el capítulo 5.

Diviértete

La alegría puede ser muy útil a la hora de poner los problemas diarios en perspectiva.

Una inyección de felicidad aligera la carga que llevas en el corazón, así que pon más diversión en tu vida. Intenta ver el lado divertido de las cosas.

Las ventajas del humor son:

- El cuerpo se relaja. La tensión física del cuerpo se libera a la vez que se reducen los niveles de estrés.
- Potencias tu sistema inmunitario. Aumenta tu capacidad para enfrentarte a las enfermedades.
- Mejoras tu salud cardiovascular.
- ¡Te sientes mejor!

Pero lo mejor de todo: diviértete y riéte porque sí. Los niños no se preguntan por qué quieren divertirse: lo hacen porque se sienten bien. Una vez fuiste un niño, así que ese deseo innato sigue dentro de ti.

Estas son algunas maneras de incorporar más humor a tu vida:

- Pasa tiempo con gente alegre y divertida. Su actitud es más contagiosa que el peor de los catarrros.
- Añade un toque de humor a tus conversaciones. Preguntar “¿Qué es lo más divertido que te ha pasado nunca?” es una manera fantástica de alegrar cualquier charla.
- Dedica tiempo a actividades divertidas. Puedes ir a jugar a los bolos, a un bar donde hagan monólogos o apuntarte a una clase de yoga de la risa. ¡Sí, sí, existe!

Utiliza la terapia de aceptación y compromiso (ACT)

La terapia de aceptación y compromiso (ACT, por sus siglas en inglés) es una terapia basada en la presencia plena de la que hablamos en el capítulo 12. Puedes utilizar este ejercicio siempre que sientas una emoción fuerte o te encuentres en una situación difícil para ayudarte a vivir la vida de una forma más consciente.

- **Acepta.** Acepta tus reacciones, sentimientos y pensamientos estando presente con lo que sientes, pero dando un paso atrás y distanciándote para verlos en perspectiva. Mantén una actitud de aceptación. Observa la sensación en tu cuerpo, fíjate en cómo es el sentimiento sin juzgarlo. Deja que la sensación permanezca ahí. Siente la respiración y quédate presente con las cosas tal y como son. Deja espacio para que los pensamientos y sentimientos estén presentes sin agobiarte, si puedes.
- **esCoge.** Escoge apostar por acciones que enriquezcan tu vida y le aporten significado. Siente cómo estás con los sentimientos en lugar de salir corriendo o huir de ellos. Cuando te enfrentes a emociones fuertes, sal a caminar, habla con un amigo o date un baño. Deja que tu elección sea consciente y deliberada en lugar de inconsciente y automática.
- **acTúa.** Actúa según lo que has escogido de manera consciente. Tu elección te ayudará a tranquilizarte o a afrontar un problema. Sé consciente de cómo un pensamiento se convierte en una acción porque tú lo decides. Y haz que la actividad sea consciente conectando con los sentidos, la respiración u observando los pensamientos y sentimientos que surgen mientras actúas. Por ejemplo, si tu novia se marcha enfadada, puedes optar por seguirla y hablar con ella con calma.

Capítulo 16

Diez maneras de motivarte a meditar

EN ESTE CAPÍTULO

Descubre diferentes formas de motivarte a meditar

Aprende a disfrutar más de la meditación

Conoce las ventajas que meditar tiene para tu estilo de vida



CULTURA
GENERAL

“La gente suele decir que la motivación no dura. Bueno, tampoco lo hace el baño: por eso lo recomendamos a diario.”

ZIG ZIGLAR

Entrar en la rutina de practicar la meditación consciente puede ser difícil si eres una persona muy ocupada que siempre tiene cosas que hacer. No obstante, practicarla con frecuencia puede ayudarte con tu ajetreada vida, pues estarás más centrado y serás más capaz de lidiar con las fuentes de estrés; tal vez también notes que tienes más energía. Este capítulo es lo más parecido a una charla motivacional, en la que te daremos diez consejos para motivarte a meditar.

Si te cuesta meditar, deja a un lado esa batalla interior y, en su lugar, descansa de la meditación. No intentes meditar. Transcurrido un tiempo, un mes o así, intenta uno de los siguientes consejos que te damos a continuación y observa qué ocurre. La meditación está aquí para ayudarte; no se trata de algo más que añadir a tu lista de tareas pendientes. Comienza poco a poco, sintiendo compasión por ti mismo. El día menos pensado, meditar te resultará de lo más natural.



CONSEJO

Quédate quieto y busca dentro de ti; ahí encontrarás tu motivación para meditar.

Supera las dificultades

Habitualmente, la razón por la que no puedes meditar de forma habitual es por un determinado problema o dificultad. Si meditar no supusiese un problema, ¡lo harías más a menudo! Piensa en las siguientes dificultades y, si son tu caso, prueba la solución que te ofrecemos.



EJERCICIO

MEDITACIÓN PARA BEBER PAZ

Cierra los ojos y haz unas respiraciones profundas con el estómago. Imagínate que estás de pie, en la orilla de un hermoso lago. El sol brilla y se refleja en el agua, que resplandece. Es un día cálido y sientes el sol en la piel, lo que te resulta relajante y agradable. Sientes la hierba suave bajo los pies y miras por encima del lago, hacia el horizonte. Te adentras en el lago. El agua está muy agradable; te sientes acogido y en paz. Mientras entras, el sentimiento de paz te rodea. Pones las manos en forma de copa y recoges agua del lago. Comienzas a beberla. A medida que la bebes, observas cómo el sentimiento de paz entra dentro de ti. La paz descende hasta las piernas, los pies y los dedos de los pies; hasta los brazos y las manos. Continúa por el tronco, inunda los pulmones y sube por el cuello y la cabeza. Bebes de nuevo y la paz alcanza cada rincón de tu cuerpo. Miras a tu alrededor y estás inmerso en esta agua tan apacible. Das unos pocos sorbos más a esta agua purificadora hasta que notas que ya has bebido suficiente. Siente la respiración. Cuando estés listo, abre los ojos.



CONSEJO

Tómate tu tiempo para echar un vistazo a tu vida. Piensa en lo que realmente quieres, aquello que subyace a todo lo demás. Si miras más de cerca, observarás que la meditación te ofrece una manera de alcanzar tus deseos más profundos, como paz, lucidez y felicidad.

- **Sé creativo con el aburrimiento.** Puedes escoger entre muchos tipos y técnicas de meditación. Si la meditación del escaneo corporal (que explicamos en el capítulo 5) te resulta aburrida, puedes probar algunas visualizaciones que requieren imaginación, como la meditación para beber paz (en el recuadro anterior), la meditación de la montaña (capítulo 9) o la meditación del lago (capítulo 3), que figuran en el audio que acompaña a este libro en www.dummies.es/ejercicios/mindfulness. Las visualizaciones son una combinación de los ejercicios de conciencia plena, como sentir la respiración o el cuerpo, junto con imaginarte que estás en un lugar concreto. También puedes llevar una cierta curiosidad a tu sentimiento de aburrimiento y preguntarte: “¿Por qué me aburro?”, “¿Dónde siento el aburrimiento en el cuerpo?”, “¿Qué se siente cuando uno se aburre?”. ¡La curiosidad hace que el aburrimiento se disuelva de inmediato!



CONSEJO

Lee libros sobre atención plena o meditación: pueden ser fascinantes y muy motivadores. Pero ¡ten cuidado con no pasarte todo el tiempo leyendo sin practicar!

- **Busca tiempo en un día muy atareado.** La gente suele dejar de meditar porque dice que está muy ocupada. Sin embargo, la meditación te puede ayudar a concentrarte y a hacer más en menos tiempo. Si crees que no tienes tiempo para practicar, dedica cinco o diez minutos a sentir la respiración o tomarte una taza de té o café de forma consciente; ¡eso también es meditar!
- **No pienses que lo estás haciendo mal.** No hay meditación “buena” o “mala”; no lo puedes hacer “bien” o “mal”. La meditación consciente se trata de estar presente en el aquí y el ahora, no en dejar de pensar ni en forzarte a relajarte. Pase lo que pase durante la meditación, es tu meditación y está bien. Tal vez te relajes, o tal vez no. Sé consciente de tus pensamientos y emociones y vive la meditación con cariño y curiosidad. No te está saliendo mal, no puedes hacerlo mal.

En la ficha 16-1, haz una lista de todas las razones por las que puedes estar evitando la meditación. Junto a ella, pon las ideas que se te ocurran sobre cómo contrarrestar dicha evasión.

FICHA 16-1 Motivarme a meditar

Razones por las que evito meditar	Lo que puedo hacer para combatirlo
No tengo tiempo para meditar.	Hacer la meditación más corta o meditar en el tren de camino al trabajo.

Programa la meditación

Olvidarse de meditar es muy sencillo, sobre todo si tienes una vida muy ajetreada. Prueba esto: fija una cita contigo mismo, igual que harías para una reunión o una visita al médico. Ver el recordatorio puede ser una fuente de motivación para practicar un poco de meditación. A muchas personas del mundo empresarial les encanta este consejo, pues a menudo consultan su agenda.

Crea un recordatorio en el móvil, en el calendario o en la agenda para practicar cada día. O pon una pequeña nota en el interior de la puerta de tu dormitorio, o en el espejo del baño.



RECUERDA

Si no quieres hacer una meditación larga, programa varias meditaciones cortas. Esto también implica que, durante todo el día, estarás en un estado mental más meditativo.

Haz una lista de las ventajas

Crear una lista de todos los beneficios que puede comportar la meditación frecuente puede motivarte a practicarla con asiduidad. Estas son solo algunas razones por las que practicar la atención plena de forma habitual puede ser beneficioso:

- **Aumenta la concentración.** Cuando tienes muchas cosas que hacer, la meditación te puede ayudar a concentrarte y, por tanto, lo harás todo con mayor facilidad y sin estrés.
- **Evita las trampas mentales de la resolución de problemas.** Cuando intentas dar con la solución a un problema, a veces puedes sentir como si te estuvieses dando cabezazos contra una pared. Con la presencia plena se descubren soluciones más fácilmente, pues activas tu capacidad para pensar de forma creativa. Accedes a las soluciones que te ofrece tu subconsciente, que es formidable e intuitivo.
- **Puedes aliviar el dolor.** Las personas que meditan con regularidad consideran el dolor menos desagradable porque encuentran formas diferentes de relacionarse con él. De hecho, los científicos han descubierto que la meditación puede reducir la percepción del dolor a la mitad. Si quieres saber más sobre cómo mitigar el dolor con la atención plena, dirígete al capítulo 13.
- **Empatía por los demás.** ¿Te has preguntado alguna vez por qué los líderes espirituales como el Dalái Lama y muchos otros siempre parecen estar felices y sonriendo, aunque lo estén pasando mal? Porque practican las meditaciones de bondad amorosa, que crean empatía por los demás y disuelven el enfado. En el capítulo 5 encontrarás más información sobre estas meditaciones.

Estas son solo cuatro ventajas de practicar la meditación consciente, pero ¡hay más! Intenta anotar en la ficha 16-2 las que se te ocurran, además de cómo te podrías beneficiar de la meditación consciente.

FICHA 16-2 Beneficios de la meditación consciente

Beneficios de la meditación consciente	Cómo me puede ayudar la meditación consciente
Mayor concentración.	Me ayudará a dar mis charlas en el trabajo.

Crea un espacio consciente en casa

Disponer en casa de un lugar tranquilo y relajante puede motivarte a meditar. Si dispones de espacio, busca un rincón tranquilo y coloca en él unos cojines o pufs, varitas de incienso y cualquier cosa que te haga sentir cómodo y relajado en un espacio para meditar.

Si preparas un rincón así en tu casa, el mero hecho de verlo te empujará a meditar. Si practicas la meditación ahí con frecuencia, al mirarlo o imaginártelo tu mente entrará en un estado más meditativo.

A Jo le gustaban los colores que había en el centro de yoga al que acudía. Solía meditar en el dormitorio, y quería reproducir ese efecto tranquilizador del centro de yoga. No cambió la decoración de todo el dormitorio, sino que se limitó a comprar sábanas nuevas y una nueva pantalla para la lámpara de la mesita de noche, para que diera un brillo anaranjado. Sé creativo y observa cómo te sientes.

Busca un grupo con el que meditar

Meditar con un grupo de gente que piensa de manera similar a ti puede ser formidable y motivarte para meditar con asiduidad. Si encuentras un grupo en tu barrio al que puedas acudir un par de veces por semana, es probable que mantengas la práctica de meditar. Busca en internet grupos de meditación o de atención plena cerca de donde vives. Puedes buscar grupos en www.meetup.com, un sitio web que conecta grupos de personas con diversos intereses.



CONSEJO

Si no puedes encontrar un grupo físico, comienza uniéndote a un grupo por internet. Shamash tiene varios miles de miembros en www.facebook.com/mindfulnessfordummies.

Haz de la meditación un hábito

Todos los días sigues una rutina al levantarte, asearte, lavarte los dientes... Ni siquiera tienes que pensar en ello porque lo repites a diario; es un hábito. Intenta incluir la meditación en esa rutina. Haz que te resulte tan natural como cepillarte los dientes después de las comidas.

Para que se convierta en un hábito, lo mejor que puedes hacer es decidir cuándo vas a meditar al día siguiente. Luego, ese día, asegúrate de que meditas a la hora que habías pensado. Si puedes hacerlo con una cierta determinación durante unas tres semanas, crearás el hábito de meditar. Luego, cuando te saltes una meditación, la echarás en falta. Meditar se habrá convertido en parte de tu día a día.



CONSEJO

Si no meditas cuando habías pensado hacerlo, sé consciente de ello. En lugar de reprenderte por ello, sé curioso respecto al proceso que se abre ante ti. Observa cómo te afectan tus emociones. Sé consciente de los pensamientos que surgen y que te alejan de la meditación.

Asume las emociones

A veces, en medio de una meditación, pueden surgir emociones y pensamientos molestos e incómodos, lo que hace que te resulte más difícil motivarte para meditar.



RECUERDA

La atención plena no consiste en librarte de estas emociones, sino en aceptarlas y escucharlas. Si crees que no estás listo para ello, habla con un orientador, un grupo de apoyo o incluso con amigos. Luego, cuando estés listo, retoma la práctica de la meditación.

A continuación te ofrecemos otros consejos para gestionar tus emociones de forma consciente:

- Etiquetar la emoción en la mente como *enfado* o *tristeza*. Las investigaciones sugieren que esto facilita el sobrellevar las emociones.
- Siente la emoción en el cuerpo.
- Observa la emoción con cariño en lugar de evitarla.
- Siente la emoción junto con la respiración.
- Quédate con el sentimiento momento a momento en lugar de imaginarte que la emoción te acompañará el resto de tu vida.

En el capítulo 5 encontrarás más consejos para enfrentarte a emociones difíciles que pueden surgir durante la meditación.

Elimina las distracciones

Si estás rodeado de demasiadas distracciones, meditar te costará. Encuentra un lugar tranquilo lejos del televisor y el ordenador, desconecta el teléfono. ¡Incluso desconecta el timbre de la puerta, si lo necesitas! Asegúrate de que, durante tu tiempo de meditación, tienes las menos distracciones posibles.

Si tienes hijos, intenta meditar cuando estén en el colegio o acostados, o inclúyelos en la meditación, si puedes.

Cuando vayas adquiriendo experiencia, podrás incluir las distracciones en tu meditación y conseguirás meditar en el tren, en el autobús o cuando estés haciendo cola con los ojos abiertos.

Practica con música

“Después del silencio, lo que más se acerca a expresar lo inexpresable es la música.”

ALDOUS HUXLEY

Mientras meditas, puedes escuchar música, si no te gusta hacerlo en silencio. Encuentra una música suave y escúchala junto con las meditaciones guiadas que vienen con este

libro.

Tu meditación puede consistir en escuchar música de forma consciente. Puedes escuchar música clásica, y obtendrás unos beneficios relajantes fantásticos.

Cambia de postura

Si meditar sentado con las piernas cruzadas te resulta incómodo, no lo hagas. Escoge una posición cómoda. No te esperes ser, desde el principio, un experto moje budista que se sienta durante horas en la posición de loto. ¡Puede ser muy desmotivante! Si necesitas tumbarte, tumbate. Si durante la meditación estás incómodo y quieres moverte, muévete. Recuerda: haz tuya la meditación.

Si te pones en una postura cómoda, es probable que disfrutes del ejercicio y saques provecho de él. Y esto puede tener un efecto positivo y motivarte a seguir practicando. ¡Perfecto!

Ejercicios de mindfulness para Dummies
Shamash Alidina y Joelle Jane Marshall

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Mindfulness Workbook For Dummies*

© 2013 by John Wiley & Sons, Inc.
© de la traducción, Paula González, 2018

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

© Centro Libros PAF, S. L. U., 2018
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2018

ISBN: 978-84-329-0495-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

¡La fórmula del éxito!	3
Prólogo	5
Acerca de los autores	7
Dedicatoria	9
Agradecimientos de los autores	10
INTRODUCCIÓN	12
PARTE I: PRIMEROS PASOS EN LA ATENCIÓN PLENA	20
Capítulo 1. Comienza el viaje de la atención plena	21
Capítulo 2. Disfruta de los beneficios de la atención plena	38
PARTE II: PREPARA EL TERRENO PARA UNA VIDA CONSCIENTE	61
Capítulo 3. Cómo adoptar una sana intención y una actitud consciente	62
Capítulo 4. Una mentalidad consciente	90
PARTE III: ¡MANOS A LA OBRA!	104
Capítulo 5. La meditación consciente	105
Capítulo 6. La atención plena en el día a día	127
Capítulo 7. El curso de ocho semanas de atención plena: primera parte	145
Capítulo 8. El curso de ocho semanas de atención plena: segunda parte... y más allá	163
Capítulo 9. Supera las dificultades de la atención plena	182
PARTE IV: RECOLECTA LOS FRUTOS DE LA ATENCIÓN PLENA	202
Capítulo 10. Aumenta tu felicidad de forma consciente	203
Capítulo 11. Cómo controlar el estrés, el enfado y la fatiga con la atención plena	224
Capítulo 12. Combate la ansiedad y la depresión con la atención plena	246
Capítulo 13. Cómo sanar el cuerpo de forma natural	264
Capítulo 14. La atención plena y los niños	281
PARTE V: LOS DECÁLOGOS	299
Capítulo 15. Diez consejos para una vida plenamente consciente	300
Capítulo 16. Diez maneras de motivarte a meditar	310
Créditos	318

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

319