

VIVE  
TU  
MOMENTO  
(AQUÍ Y AHORA)



**Kirk D. Strosahl**  
**Patricia J. Robinson**

**Vive tu momento  
(aquí y ahora)**

Si desea recibir información gratuita sobre nuestras publicaciones, puede suscribirse en nuestra página web:

[www.amateditorial.com](http://www.amateditorial.com)



también, si lo prefiere, vía email:

[info@amateditorial.com](mailto:info@amateditorial.com)

Síguenos en:



@amateditorial



Editorial Amat

KIRK D. STROSAHL  
PATRICIA J. ROBINSON

**Vive tu momento**  
(aquí y ahora)



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

La edición original de esta obra ha sido publicada en lengua inglesa por New Harbinger Publications, Inc. 5674 Shattuck Avenue. Oakland, CA 94609 con el título *In this moment* by Kirk D. Strosahl & Patricia J. Robinson.

Todos los derechos reservados

© 2015, Kirk D. Strosahl y Patricia J. Robinson

© Para la edición en lengua castellana

Amat Editorial, 2016 ([www.profiteditorial.com](http://www.profiteditorial.com))

Profit Editorial I., S.L. Barcelona 2016

Traducción: Betty Trabal

Diseño cubierta : XicArt

Maquetación: NEMO Edición y Comunicación

ISBN ePub: 978-84-9735-835-4



# Referencias

## Sobre los autores

**Dr. Kirk D. Strosahl** es cofundador de la terapia de aceptación y compromiso

(ACT), además de conferenciante y formador en el International ACT. Es autor de varios libros, entre los que destacamos: *Terapia de aceptación y compromiso: proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness)*.

[Más información sobre el autor](#)

**Dra. Patricia J. Robinson** es directora de formación y de evaluación de un programa en Mountainvie Consulting Group, Inc. Es también formadora del International ACT cuya misión consiste en ayudar a la gente a vivir una vida más consciente.

[Más información sobre el autor](#)

## Sobre el libro

A lo largo del día nos encontramos con situaciones que pueden provocarnos un profundo estrés. A veces la causa es estar en mitad de un atasco, otras por tener que tratar con un jefe demasiado exigente y en ocasiones por estar haciendo cola en la caja del supermercado. El estrés forma parte de nuestra vida, pero con el tiempo las tensiones crónicas pueden acabar dañando nuestra salud mental y física. Por esta razón, es importante que las pequeñas dificultades o contratiempos con los que todos nos encontramos a diario no

nos afecten.

*Vive tu momento* ofrece una serie de técnicas basadas en el *mindfulness* y en la neurociencia que te ayudarán a mantener la calma en cualquier situación. Imagínate sentir el estrés y ser capaz de superarlo prestando atención a tus pensamientos y sentimientos en cualquier momento, sin importar dónde estés ni qué estés haciendo. ¡Es más fácil de lo que parece! Los consejos que presentamos en este libro te ayudarán a reforzar esas partes del cerebro que contribuyen a la vitalidad y a disfrutar del aquí y ahora. Con un poco de práctica, encontrarás el equilibrio que necesitas para superar los retos del día a día.

[\*Más información sobre el libro\*](#)

[\*Otros títulos de interés\*](#)



# Índice

## **Primera parte: Una nueva perspectiva sobre cómo enfrentarse al estrés diario**

1. Estrés, *mindfulness* y neurociencia
2. *Mindfulness* y el arte de vivir con la mente
3. Las cinco facetas del *mindfulness*

## **Segunda parte: Los cinco pasos para superar el estrés**

4. Observar
5. Describir
6. El distanciamiento
7. Quiérete a ti mismo
8. Actuar con plena conciencia

## **Tercera Parte: Desarrollar un estilo de vida plena y consciente**

9. Conoce tus puntos fuertes y débiles
10. Tener presente y equilibrar las rutinas diarias
11. El trabajador pacífico y efectivo
12. Cultivar relaciones plenas y conscientes

## **Apéndice: Cuestionario de las cinco facetas del *mindfulness***

### Resultados



**Primera parte:**  
**Una nueva perspectiva para tratar**  
**con el estrés diario**



# 1

## Estrés, mindfulness y neurociencia

*La realidad es la causa principal del estrés entre aquellos que están en contacto con ella.*

JANE WAGNER

Es muy probable que hayas escogido este libro porque estás preocupado por la cantidad de estrés que tienes y quieres encontrar una solución. Felicidades por tu decisión de querer hacer algo con el estrés antes de que consiga acabar contigo. Estar estresado es muy incómodo porque el estrés afecta a todos los aspectos de tu salud y bienestar, incluso a tus funciones corporales (causa indigestión, dolor de cabeza, diarrea, dificultades para dormir, pérdida de apetito y muchos otros problemas); a tu salud emocional (malhumor, tristeza, ansiedad y demás); a tu salud mental (pérdida de concentración, despistes o distracciones); y a tu relación con los demás (debido a la irritabilidad te apartas de los demás y te aíslas).

Si estás experimentando alguno de estos síntomas del estrés, queremos asegurarte que no eres el único: un estudio realizado por la American Psychological Association descubrió que siete de cada diez americanos tienen síntomas físicos debidos al estrés, un 67 % dijo tener un nivel elevado de estrés diario.

Los principales responsables de su estrés indudablemente te sonarán familiares: problemas económicos, pagar facturas, inestabilidad laboral, presión en el trabajo, economía en general, problemas con las relaciones, problemas de salud propios o de tus seres queridos, y preocupaciones por la

seguridad personal. Además, el 60 % de los encuestados afirmó que no se cuidaba demasiado. Solo uno de cada cuatro dijo hacer ejercicio regularmente y la mitad dijo estar preocupada por su salud física, además de toda una variedad de conductas insanas como comer en exceso, saltarse comidas o abusar del alcohol o las drogas.

Es un hecho comúnmente aceptado que el estrés crónico está asociado al desarrollo de enfermedades físicas tales como la hipertensión (presión elevada), ataques al corazón, infartos, diabetes y cáncer. Lo que mucha gente no valora es que los desórdenes psicológicos derivados del estrés pueden ser un factor mucho más importante en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares que el riesgo de tener malos hábitos como el tabaquismo, la obesidad o la falta de ejercicio. Para empeorar aún más las cosas, la exposición prolongada al estrés está asociada al desarrollo de enfermedades de salud mental. Por ejemplo, un 50 % de la gente entrevistada afirmó tener problemas recurrentes de depresión, ansiedad, preocupación, irritabilidad, ira o insomnio. Puesto que el estrés que no se combate puede dañar a tu salud física y mental, queremos felicitarte por querer atajar este problema ahora mismo, antes de que empeoren las cosas. Queremos ayudarte a superar el estrés y crear una vida plena y consciente.

En este libro, aprenderás una técnica práctica y muy eficaz que se compone de cinco fases para desarrollar un refugio personal antiestrés y sus efectos negativos sobre tu salud física y mental. Dentro de este «refugio», podrás ser consciente del estrés que te rodea sin que te consuma. Serás consciente de tus emociones, pensamientos, memorias o síntomas físicos sin tener que luchar contra ellos. Te amarás a ti mismo por ser como eres, con todas tus imperfecciones. Podrás conectar con aquellos asuntos de tu vida y actuar con una sensación de misión personal. Conforme vayas leyendo los conceptos del libro y vayas practicando las técnicas que ofrecemos, considéralos como tu misión para dejar de ser un velcro en el que cualquier pequeña tensión se engancha aunque intentes despegarla, y pases a ser un teflón en el que el estrés simplemente resbala sin que tú tengas que hacer ningún esfuerzo.

### **Los problemas diarios: ¡son las cosas pequeñas las que te abruma!**

Aunque es cierto que los grandes acontecimientos de la vida, tales como el divorcio, la quiebra o la muerte de tu cónyuge, tienen un impacto negativo en

el bienestar físico y mental, resulta que las pequeñas tensiones del día a día ejercen a largo plazo una influencia mucho mayor. En este libro, en ocasiones, utilizamos la frase «problemas diarios» para referirnos a este tipo de tensiones diarias. Un estudio de varios años realizado sobre los problemas diarios demuestra que estos tienen un impacto directo negativo sobre la salud física al cabo de unos diez años, especialmente entre la gente con un alto nivel de estrés. Los problemas diarios funcionan algo así como la antigua práctica china de la tortura del agua: una gota de agua sobre la cabeza no parece nada pero si recibes esa gota de agua durante un periodo de tiempo prolongado los resultados son tremendos.

Un factor clave a considerar es que tratar con estos problemas diarios es algo muy propio del estilo de vida actual y, por lo tanto, es necesario añadir unas medidas antiestrés como parte de tu rutina diaria. La buena noticia es que no tendrás que usar medidas heroicas como sería el caso si tuvieras que enfrentarte a un acontecimiento de gran envergadura, sino que simplemente tendrás que aprender una serie de estrategias diarias fiables que te ayudarán a superar el estrés diario y a recargar las pilas.

El único inconveniente es que, como el estrés diario crónico casi seguro no desaparecerá, tenderás a ignorarlo o minimizar su impacto. A lo mejor, incluso piensas en lo bien que estás comparado con otra persona: «Oh, mi estrés no es nada. Mira a mi vecino Sam, él ha perdido a su hijo en Afganistán. Esto sí que es estrés de verdad». En otras palabras, la gente tiende a hacer caso omiso al estrés diario y piensa que simplemente forma parte de la vida y que no puede hacer nada contra eso. Pero cuando su salud mental o física empieza a flaquear es cuando de verdad entra en acción, y entonces, a lo mejor, es demasiado tarde.

Con el tiempo, los problemas y tensiones diarias te van minando y tu motivación por la vida va mermando, entonces empiezas a ir por la vida como si fueras con el piloto automático puesto y a hacer las cosas por obligación o por costumbre, en lugar de por deseo. Es algo así como el cruise control del coche: simplemente aprietas un botón y el coche se encarga de algunas de las principales funciones de la conducción. Para un viaje largo este dispositivo puede ser muy útil, pero evidentemente no funciona como estrategia para vivir una vida plena y consciente. Cuando vives la vida por encima, es muy probable que dejes de hacer actividades que aumentarían tu sensación de vitalidad y de estar vivo de verdad. Por ejemplo, en lugar de

llevar a tus hijos al cine, te inventas una excusa y haces que tu mujer vaya con ellos. Después, cuando vuelven a casa, estás echándote la siesta o viendo la televisión como un zombi.

### *Ejercicio: Estudio de observación del estrés*

Antes de que te enseñemos más sobre nuestro método para superar el estrés, nos gustaría que hicieras este pequeño estudio que te ayudará a tener una idea más precisa sobre qué nivel de estrés diario podría estar afectándote. Los ítems de este estudio reflejan algunas de las sensaciones diarias típicas que resultan del estrés y de vivir con el piloto automático. Lee cada uno de ellos y señala aquellos con los que te sientas identificado:

- Al final de un día típico me encuentro agotado.
- Me parece ir siempre con prisas aunque esté siendo puntual.
- Tengo problemas para hacer las cosas con más calma, incluso cuando tengo tiempo.
- Suelo pensar en lo que está pasando en mi día en lugar de prestar atención al momento presente.
- Muchas veces quiero que me dejen solo cuando llego a casa del trabajo o de la universidad.
- Durante el día suspiro muchas veces.
- Por la mañana muchas veces tengo la sensación de que los ojos me queman.
- A menudo me olvido de hacer descansos por culpa de la presión que tengo.
- Me cuesta relajarme, incluso en mi tiempo libre.
- Cuando tengo tiempo libre, prefiero hacer actividades para desconectar.
- Me cuesta motivarme para hacer cosas más saludables para mí.
- Al final del día casi siempre me encuentro agotado.
- Siempre me da la sensación de que voy retrasado en todo.
- Tengo la sensación de que siempre tengo cosas que hacer, también en

casa.

- Muchas veces sueño despierto cuando estoy con mi pareja o con mis hijos.
- Suelo llevarme a casa los problemas del trabajo o de la universidad.
- Me suelo despertar a media noche pensando en cosas que me estresan.
- Noto que me pongo impaciente e irritable con cosas sin importancia.
- Muchas veces hago cosas como las tareas domésticas sin pensar en ellas.
- Tengo la sensación de que si me tomo tiempo para relajarme me retrasaré en alguna obligación o responsabilidad.

¿Te suena alguna de estas afirmaciones? Si es así, es muy probable que las tensiones diarias estén influyendo en tu manera de funcionar. A menudo, este efecto es muy sutil y no se hace evidente hasta que te tomas un minuto para pensar en ello. Queremos ayudarte a detener este proceso e impedir que se haga enorme y llegue a dañar tu salud mental o física.

### *Ejercicio: Escribir los problemas diarios y las ayudas*

Incluso en esta parte inicial del libro te podría ser de gran utilidad que empezaras a pensar más exactamente en algunos de los problemas diarios a los que te enfrentas y los escribieras. Por ahora, nuestro principal propósito es hacerte pensar en este tipo de estrés insidioso y en las formas específicas que tienen en tu vida. Después, en el capítulo 9, te invitaremos a realizar una autoevaluación exhaustiva de estos eventos molestos y que perjudican tu estado de ánimo.

Como ya hemos sugerido antes, puedes tener algunas ayudas diarias: comportamientos de referencia que te ayudarán a recargar las pilas y a desatar el efecto drenante de tu estrés diario. Empieza por sentir y hacer una lista de las cosas que te ayudan a liberar tu estrés ahora en una tabla que se denomine «Problemas diarios y ayudas». Después, en la tercera parte del libro, te ayudaremos a crear un plan de vida en el cual tú deliberadamente equilibrarás tus problemas diarios con tus ayudas diarias.

Si no te gusta utilizar tablas o escritos estructurados, simplemente toma notas

en la forma que tú quieras. El objetivo principal de este ejercicio es que empieces a pensar en estos problemas de tu vida de una manera un poco diferente. Después, utilizaremos la información que has recogido para desarrollar un enfoque nuevo que te ayudará a superar el estrés.

## **Víctimas del estrés diario**

Como practicantes de la psicología, vemos de primera mano los efectos devastadores del estrés en la vida de la gente que nos viene a pedir ayuda. Uno de los aspectos más notables de las historias que nuestros clientes nos cuentan sobre el estrés es cómo los acontecimientos normales del día a día, apilados uno encima de otro, acaban por crear un ser humano completamente abrumado. Los problemas diarios son auténticamente engañosos. Si se cogen de uno en uno, no parecen peligrosos, pero cuando se nos amontonan es cuando aparecen los problemas importantes. Los siguientes ejemplos de la vida real te darán una pincelada de la inmensa variedad de tensiones diarias que hay y de cómo pueden enmarañar la vida de los seres humanos.

## **La historia de Mary**

Mary se siente víctima del estrés a sus casi treinta años. Se graduó en la universidad cuando le tocaba, después rompió con su novio con el que llevaba años para emprender una carrera profesional y explorar otras opciones en sus relaciones. Le resultó muy difícil ascender profesionalmente ya que eso requería horas interminables de trabajo y pocos incentivos económicos. Mary se decepcionó especialmente en una ocasión que no le promocionaron cuando ella estaba convencida de que se lo merecía. Salió con unos compañeros a tomar algo y se dio cuenta de que después de unas cuantas copas estaba más relajada y menos enfadada con su trabajo. Poco a poco empezó a adquirir la costumbre de beber en casa después del trabajo, y antes de que se diera cuenta, estaba bebiendo casi todo el fin de semana. No fue hasta que un amigo íntimo le mencionó que la bebida estaba echándola a perder que Mary decidió hacer algo al respecto.

Consultó a un especialista del trabajo en programas de asistencia para empleados, quien le enseñó algunos ejercicios de respiración consciente y le recomendó que los practicara cuatro o cinco veces al día. Las estrategias de la

respiración le ayudaban cuando se acordaba de hacerlas pero su larga jornada laboral y el poco tiempo libre del que disponía hacían muy difícil para ella la práctica regular. Su asesor le recomendó que se pusiera la alarma en el teléfono para que le recordara practicarlas. En varias ocasiones la alarma se disparó mientras ella estaba en medio de una reunión de trabajo y no podía ausentarse. Después de un tiempo, el mero hecho de que la alarma le recordara cada vez que tenía que practicar la respiración profunda le molestaba enormemente e incrementaba su ansiedad por el hecho de que sabía que no estaba cuidándose como debía hacerlo. Un día decidió desconectar la alarma para siempre.

## **La historia de Bob**

Bob empezó a enfrentarse al estrés hacia los treinta años. La compañía para la que estaba trabajando empezó a tener problemas económicos y, como consecuencia de ello, la carga de trabajo se incrementó, pero no así su salario. Estaba casado y tenía dos hijos jóvenes, y su mujer empezaba a estar frustrada con él porque pensaba que las largas horas que Bob pasaba trabajando querían decir que estaba más comprometido con el trabajo que con su familia. Bob no veía ninguna salida a esta situación, especialmente porque su trabajo era crucial para mantener a su familia. Con el tiempo, la intimidad con su mujer y las interacciones con sus hijos fueron reduciéndose hasta el punto de que pasaba la mayor parte del tiempo en casa mirando la televisión o navegando por internet.

Bob empezó a notar cada vez más síntomas de depresión y descubrió que la comida le ayudaba a relajar esos síntomas, por lo menos temporalmente. En tan solo dos años, Bob engordó veinte kilos y se le diagnosticó una diabetes. Creía que su peso le hacía ser poco atractivo para su mujer y empezó a evitarla aún más. Incluso se sentía culpable por haber dejado echar a perder su salud y muchas veces se olvidaba de controlar el nivel de azúcar en la sangre.

El médico de Bob le pidió que empezara a caminar por lo menos media hora al día y le recomendó un programa de internet con el que podría calcular la ingesta diaria de calorías y la distancia que caminaba, pero a Bob nunca le había gustado el ejercicio y ahora con el sobrepeso que tenía aún menos. También estaba convencido de que los demás estaban juzgándole por su

peso. Pero encontró a un compañero de trabajo que se ofreció a caminar con él cada día durante la hora de comer. Lo hicieron varias veces, pero cuando al departamento de Bob le asignaron un proyecto nuevo que le impedía hacer otra cosa que trabajar, abandonó el ejercicio. Bob ponía siempre excusas a su amigo para no ir a caminar y al final su amigo dejó de pedírselo.

## **La historia de Linda**

Linda empezó a tener problemas de estrés hacia los cincuenta, después de que se trasladara a vivir a otra ciudad para cuidar de sus padres. Linda siempre se había enorgullecido de llevar una vida equilibrada. Ella y su marido eran muy religiosos y su fe era una parte importante de su equilibrio en la vida. Después de su traslado, Linda encontró un trabajo nuevo, pero no una iglesia nueva. En su nuevo trabajo, ganaba menos dinero a pesar de trabajar muchas más horas. Además, pasaba muchas horas al día cocinando y limpiando para sus padres. No tenía tiempo para practicar su fe. Cuando tenía algún momento libre, solía encender la televisión y desconectar del mundo.

Con el tiempo, Linda empezó a sentir que sus padres la presionaban demasiado y esto le creaba una situación estresante, aunque sabía que eso no iba con su fe. Su hermana se ofreció a ir a casa de sus padres y cuidar de ellos durante un par de semanas, pero Linda se negó porque su cuñado tenía problemas de salud y Linda no quería sentirse responsable de crear aún más problemas a su hermana. Linda fue al médico porque tenía problemas para dormir y le recetó un antidepresivo ya que creía que sus problemas se debían a una depresión. La medicación la ayudó a dormir mejor pero se sentía cada vez más triste, no había alegría en su vida, solo las terribles obligaciones diarias.

## **El problema: Evitar lo desagradable**

Vivimos en una cultura que está obsesionada por alejarse de cualquier experiencia desagradable tanto si es mental como física, incluyendo los síntomas del estrés diario. Nuestra definición cultural de lo que significa estar sano y feliz incluye estar libre de cualquier cosa desagradable o molesta. Todos esperamos no tener secretos vergonzosos. Para conseguir esta versión idealizada de la salud y del bienestar, nuestra cultura ha reunido un arsenal

único de medicamentos, suplementos y otros remedios para todo lo que nos aflige física o emocionalmente. El problema es que la experiencia del ser humano incluye tener estas reacciones desagradables o incómodas al estrés normal de la existencia diaria.

Hablando claro, nos han enseñado a rechazar los aspectos del estrés diario que nos hacen crecer en lugar de concentrar nuestra energía en buscar la manera de eliminar o controlar los síntomas del estrés. En lugar de ver esos síntomas como señales de que nuestra vida está fuera de control, intentamos aniquilar al mensajero. Por ejemplo, la promoción de Bob provocó una serie de cambios en su vida que fueron para peor, pero en lugar de responder a sus síntomas del estrés con cambios en su estilo de vida que le ayudaran, empezó a comer en exceso para no prestar atención a sus emociones negativas. En lugar de enfrentarse al estrés, Bob intentó evitarlo pero el estrés volvió a devorarlo. La historia de Bob no es algo inusual; a todos nos han enseñado a escapar de los efectos perniciosos del estrés diario o a ignorarlos, y es algo que hacemos sin querer día tras día.

### **La solución: El *mindfulness***

Tal como sugiere el título del libro, creemos que hay una mejor manera de enfrentarse al estrés diario antes que entregarse a él y vivir la vida con el piloto automático puesto. Este enfoque se denomina *mindfulness*. Una definición fácil para entender lo que es: «Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar». Así pues, un aspecto de dar un enfoque consciente al estrés es prestarle atención, en lugar de intentar evitarlo, minimizarlo o ignorarlo. El *mindfulness* también quiere decir prestar atención al estrés de una forma particular, sin juzgarlo y simplemente aceptando las reacciones que produce en ti. Esto te supondrá una enorme ventaja porque podrás pensar claramente sobre las acciones que deseas hacer para contrarrestar los efectos del estrés.

Otro aspecto extremadamente importante de dar un enfoque consciente al estrés es aprender a actuar con intención en medio de las circunstancias estresantes. Con la mente clara que tendrás si no juzgas podrás conectar con lo que de verdad te importa en la vida y elegir las acciones que reflejan lo que te preocupa. Al final del día, podrás incluso aceptar el estrés diario como si fuera tu profesor porque él te dará una valiosa oportunidad de aclarar lo que

te importa en la vida y de organizar tu vida en función a ello. La única medicina que conocemos que puede curar el problema de vivir la vida con el piloto automático es vivirla intencionadamente en función de lo que de verdad te preocupa.

Cuando te pedimos que aceptes el estrés diario no estamos diciendo que te tenga que gustar vivir con estrés, sino que te animamos a que lo escuches, lo aceptes y adoptes un estilo de vida *mindfulness* que te ayudará a superarlo. Si no lo haces, será él el que te organizará tu vida según sus intenciones. Normalmente solemos decir: si no estás dispuesto a ocuparte del estrés, el estrés se ocupará a ti.

Otra cosa a tener en cuenta: el mero hecho de tener estrés quiere decir que hay cosas en tu vida que te preocupan. Si no te preocupara nada, no tendrías ningún estrés. Estás ocupado intentando conseguir algo en tu vida, quizás trabajar para mantener a tu familia, mejorar tus capacidades profesionales o acabar una carrera. No hay nada malo en las reacciones al estrés a corto plazo que puedan surgir en el contexto de estos importantes objetivos de la vida.

Al mismo tiempo, vivir de una forma sana requiere que equilibres el estrés al que estás sometido con un estilo de vida construido conscientemente que te aisle de los efectos insanos a largo plazo del estrés. Es difícil hacerlo si estás tan ocupado intentando evitar los síntomas del estrés que no puedes centrar tu atención en el problema que tienes. Es por esto que hemos escrito este libro: para ayudarte a aprender, practicar e integrar unas técnicas que te permitirán vivir *con* estrés, en lugar de intentar evitarlo, pretender que no existe o dejarte llevar por sus efectos negativos. Al final del libro estarás en condiciones para vivir un estilo de vida más allá del estrés y podrás disfrutar de una vida plena y gratificante, incluso con el estrés continuado de tener que adaptarte a las circunstancias cambiantes de la vida.

## **Tu atención plena es esencial**

Como ocurre con cualquier hábito nuevo que quieras crear, las técnicas del *mindfulness* requieren que prestes atención plena a lo que estás haciendo. Los estudios respaldan esta filosofía de sentido común; algunos de ellos demuestran que los beneficios para las redes neuronales y las estructuras cerebrales solo ocurren cuando la persona presta plena atención mientras practica una determinada habilidad. En otras palabras, aprender a prestar

atención, que es precisamente la primera habilidad necesaria para estar aquí y ahora, es también necesario para que cualquier entrenamiento mental tenga efecto en tus redes neuronales y estructuras cerebrales. Así pues, para que este método sea efectivo no puede estar la mitad de ti en el aquí y ahora, y la otra mitad pensando en lo que vas a comer para cenar. Tienes que estar dispuesto a participar y prestar atención plena a la habilidad específica que estás intentando dominar.

## **Varía tus prácticas habituales**

Los estudios de las imágenes de las resonancias magnéticas utilizan una tecnología de imágenes del cerebro altamente sofisticadas para ver la intensidad de la activación de determinadas áreas del cerebro producida mientras la persona está realizando varias tareas mentales, como por ejemplo, prestar atención, nombrar o responder a las emociones o comentar sensaciones físicas, por citar algunas. Lo interesante de estos hallazgos es que cuantas más regiones del cerebro se activan con el entrenamiento de las habilidades, más fuerte es el efecto general en la eficiencia del cerebro.

Por ejemplo, los beneficios de practicar la observación (que aprenderás en el capítulo 4) incrementan cuando vas combinando lo que experimentas externamente (objetos, personas, olores o sabores) y lo que experimentas internamente (pensamientos, sentimientos o recuerdos). La habilidad de observar la información externa e interna está controlada por diferentes estructuras o redes neuronales del cerebro, así pues, el cambiar intencionadamente el centro de atención refuerza los vínculos entre estas habilidades aparentemente distintas. Por lo tanto, en este libro te ofrecemos una variedad de habilidades específicas para practicar y todas juntas incrementarán tu habilidad de activar tu sistema nervioso parasimpático (SNP).

## **La práctica produce beneficios inmediatos**

Anteriormente se pensaba que el cerebro era relativamente fijo y difícil de reestructurar, lo cual quiere decir que tendrías que practicar el *mindfulness* durante años antes de ver cualquier efecto positivo. Esta concepción impedía enseñar el *mindfulness* a la gente, pero ahora los descubrimientos realizados

demuestran lo contrario, que el cerebro es flexible y que sus funciones pueden cambiar inmediatamente.

Uno de los hallazgos más sorprendentes en este sentido procede del trabajo puntero del neurocientífico Richard Davidson en la Universidad de Wisconsin. En un estudio, se le enseñó a una serie de voluntarios a realizar una meditación breve y sencilla con la intención de comparar los patrones eléctricos en sus cerebros con los de los meditadores experimentados.

Increíblemente, incluso después de una mínima práctica, los meditadores novatos presentaron unos patrones de actividad cerebral que se denominaron «la onda de la compasión». Otros estudios más recientes sugieren que tanto el control emocional como la conducta compasiva por el sufrimiento de otros se refuerzan incluso con un entrenamiento breve de la meditación compasiva.

### **Con la práctica se hace permanente**

Aunque los cambios en el cerebro pueden ocurrir rápidamente, no necesariamente duran siempre. En el estudio mencionado anteriormente del equipo de Richard Davidson, los meditadores noveles mostraron casi inmediatamente cambios en el cerebro, pero sus nuevos modelos no eran tan fuertes como los de los cerebros de los meditadores experimentados. Esto indica que la práctica prolongada tiene beneficios: cuanto más te entrenes, más fuerte será tu onda de compasión. Este tipo de hallazgos es bastante común en la literatura sobre el entrenamiento del cerebro. Cuanto más practiques una habilidad mental específica, como por ejemplo prestar atención, más se desarrollan tus circuitos cerebrales para apoyar esa habilidad. El incremento de unos tipos específicos de actividad eléctrica entre los meditadores experimentados es probablemente el resultado de un conjunto de circuitos neuronales mucho más integrados y el resultado directo de la práctica prolongada. Repito el refrán de antes: la práctica no hace la perfección. Solo la práctica perfecta hace la perfección.

A lo largo de este libro vamos a enfatizar que esto es un tema de estilo de vida. Uno no puede practicar el *mindfulness* «a la ligera» y esperar beneficios a largo plazo. ¿Por qué ibas a pretenderlo? Estas habilidades prosociales positivas y saludables pueden jugar un papel muy importante para ayudarte a dar un enfoque más equilibrado, compasivo a ti mismo y a aquellos que te rodean. ¿Acaso no te gustaría tener más empatía, amor y compasión de los

que tienes? ¿No sería bueno para ti?

## **Aprovéchalo o déjalo**

Un hallazgo relacionado con este tema es que, igual que ocurre con el desarrollo de los músculos, si no mantienes el régimen de entrenamiento del cerebro, las nuevas habilidades podrían empezar a atrofiarse. En los estudios realizados en la Universidad de Wisconsin, los cambios en las ondas del cerebro observadas en los meditadores novatos fueron sorprendentes pero de corta duración. Varias semanas después de finalizar el experimento, se realizó un estudio de seguimiento para ver de nuevo los patrones de las ondas del cerebro de los dos grupos de meditadores, novatos y experimentados. Mientras que los meditadores experimentados continuaban exhibiendo la onda de compasión con la misma intensidad que antes, los meditadores novatos que habían dejado de practicar el ejercicio de compasión ya no mostraban ese cambio en su modelo de onda del cerebro. Por lo tanto, la práctica continuada de las técnicas que aprenderás en este libro es muy importante, de lo contrario, volverás a caer en el modo de piloto automático. Y este tipo de neuroplasticidad a corto plazo quiere decir que siempre tienes que estar entrenando al cerebro a hacer algo. Si no prestas atención a lo que estás haciendo, podrás acabar enseñando a tu cerebro a estresarte.

## **Algunos recordatorios**

En este capítulo, te hemos presentado la idea de que el estrés diario es el enemigo enorme de la búsqueda de la vida que quieres vivir. Si evitas, ignoras o minimizas la importancia del estrés diario, este se irá acumulando hasta producir un efecto devastador en tu ánimo y en tu salud. Por lo tanto, te animamos a que des un enfoque más consciente a tu tensión diaria, le prestes más atención y adoptes una actitud menos crítica. Esto te ayudará a pensar claramente sobre las cosas que te importan en la vida y después actuar intencionadamente de una manera adaptada a tus principios.

Los principios de la neurociencia ofrecen una nueva perspectiva a cómo puedes entrenar tu cerebro para que apoye este enfoque consciente del estrés diario. Puedes entrenar tu cerebro para reducir la influencia de los efectos nocivos mentales y psicológicos del estrés mientras incrementas tu habilidad

de provocar estados de conciencia y atención plena. Pero la ciencia del cerebro no es una panacea para los problemas de estar presente y seguir un plan de *mindfulness*, por lo que tendrás que comprometerte a practicar nuevas estrategias y a seguir practicándolas con el tiempo.

En nuestra cultura, nos bombardean con mensajes sobre la importancia de hacer ejercicio para reforzar nuestro cuerpo y prevenir enfermedades, pero la gente suele hacer caso omiso cuando se le habla de las virtudes de entrenar el cerebro. Mucha gente se muestra más reacia a la idea de entrar en contacto con su mente diariamente que a practicar ejercicio físico vigoroso. En el siguiente capítulo, veremos por qué ocurre esto. Pero te puedo adelantar que, en gran parte, es porque la mente no siempre quiere colaborar.



## 2

# Mindfulness y el arte de vivir con tu mente

*Solía pensar que el cerebro era el órgano más maravilloso de mi cuerpo.  
Después me di cuenta de quién me lo decía.*

EMO PHILLIPS

En el capítulo 1, hemos visto el problema del estrés diario desde una perspectiva diferente y hemos vinculado estrechamente la práctica del *mindfulness* para mejorar el funcionamiento del cerebro y la habilidad de superar el estrés. Con la práctica, puedes entrenar a tu cerebro para que te ayude a implementar un enfoque más consciente al reto de vivir con las tensiones diarias. Es evidente que durante el proceso irán apareciendo obstáculos. Uno de ellos es que la gente no está vinculada directamente con su cerebro, sino que interactúa con su producto final, es decir, con el asesor interno a menudo denominado *mente*. Puede ocurrir que tu mente te asesore utilizar estrategias inefectivas para combatir el estrés porque cree que te sentirás mejor si te limitas a evitar emociones desagradables o a ignorar los síntomas físicos. Incluso hay un dicho que expresa este punto de vista tan común: ojos que no ven corazón que no siente. Es muy probable que tu mente no esté dispuesta a cooperar cuando tú intentes enfrentarte al estrés diario de una manera más consciente.

Así pues, aprender a ser plenamente consciente requiere algo más que simplemente prestar atención al estrés diario de maneras diferentes. También exige que prestes atención a las actividades de tu asesor interno de una

manera diferente. Para ayudarte a conseguirlo, te enseñaremos a fijarte en tu mente de una manera bastante diferente a como lo estás haciendo ahora. Esta nueva perspectiva te permitirá relacionarte con tu mente de una forma nueva que te será muy útil. Para desarrollar esta nueva relación con tu mente, lo primero que tienes que hacer es entender qué es tu mente, por qué a veces es problemática y cómo la práctica del *mindfulness* contrarrestará algunas de las tendencias negativas de la mente.

Por último te presentaremos dos estados de la mente radicalmente diferentes: la mente inquieta y la mente tranquila. La primera es la que te hace estar en un estado de excitación y ocupación continuado, lo cual amplifica los efectos negativos del estrés. La segunda te permitirá vivir el presente, experimentar una sensación de paz y tranquilidad, sentir compasión por ti mismo y por los demás, y tener contacto directo con lo que de verdad te preocupa en tu vida. Estamos casi seguros de que si pudieras elegir entre ambos estados, elegirías el segundo. Pues precisamente para esto hemos escrito este libro, para ayudarte a elegir este estado de mente tranquila y relajada.

## **La mente: el sistema operativo del cerebro**

Cuando hablamos de la mente y del cerebro, la gente suele pensar que son la misma cosa, pero no, son dos cosas diferentes. Para empezar, el cerebro es un órgano, una estructura física, cuyo funcionamiento se puede ver en una resonancia magnética. Tiene forma, peso, tamaño y textura. La electricidad generada por las neuronas puede medirse directamente con un electroencefalograma. Sin embargo, nunca tienes contacto directo con las actividades biológicas del cerebro. Uno no puede oír el sonido de las neuronas interactuando ni sentir una descarga cuando las neuronas intercambian sus cargas eléctricas, tampoco puede enviar la orden al cerebro de que deje de funcionar.

Por otro lado, sí que tienes contacto con el sistema operativo del cerebro: tu mente. Si imaginas tu cerebro como si fuera un ordenador, podrás pensar en la mente como el sistema operativo del ordenador, como si fuera Windows o Mac OSX. El sistema operativo del cerebro está continuamente enviándote mensajes como si fueran las palabras o imágenes del monitor del ordenador. Estos mensajes pueden llegar en forma de un diálogo interno silencioso como si estuvieras interactuando con un asesor interno. Nosotros, los humanos,

utilizamos este asesor interno para interpretar las experiencias de la vida y su significado, para resolver los problemas diarios tanto insignificantes como importantes, y para descifrar las emociones y emprender una acción. Es justo decir que vivimos en nuestras mentes.

La interacción entre la mente y el cerebro es una calle de doble sentido. El cerebro envía mensajes directamente a la mente (por ejemplo, en forma de una visión, un sonido, un olor o un dolor) y esta los envía directamente al cerebro. Por ejemplo, escuchas una canción que te recuerda a una relación pasada que terminó mal; aunque la canción es bonita, el mensaje que se envía al cerebro es que es una canción triste. El cerebro entonces provoca una reacción emocional en el sistema de activación reticular y tú sientes tristeza mientras escuchas la canción. Pues bien, el entrenamiento del cerebro está basado en la idea de que tú puedes aprovecharte de esta relación básica, que puedes utilizar tu mente para entrenar a tu cerebro a que apoye los procesos del *mindfulness* en tu vida diaria.

## **La naturaleza de la mente**

No es por casualidad que las tradiciones religiosas y meditativas del mundo se hayan centrado, de una manera u otra, en intentar entender la naturaleza de la mente para que estemos mejor equipados para trabajarla. Estamos tan acostumbrados a contactar con la mente que nos olvidamos de que no siempre es buena en todo. Es verdad que ella sabe cómo ayudarte a controlar un talonario, a cruzar la calle sin que te atropellen o a resolver un problema matemático, pero también es cierto que es bastante mala asesora cuando se trata de problemas subjetivos importantes. Por ejemplo, la mente es también la responsable de algunos atributos malos de la humanidad: prejuicios, odios, estigmas, suicidios, homicidios y guerras, por citar algunos. Por lo tanto, también es importante entender que la mente tiene una personalidad cuyos rasgos pueden hacer difícil enfrentarse a determinadas situaciones. En este apartado, estudiaremos algunos de estos rasgos de la personalidad y cómo afectan a las respuestas al estrés.

## **La mente es un raro controlador**

La mente cree que el control es la respuesta a todos los grandes desafíos a los

que te enfrentas en la vida: tienes que controlar los sentimientos, los pensamientos o los recuerdos que no te gustan. Hay una frase que refleja este control y que se suele repetir muchas veces cuando alguien dramatiza o se emociona por algo: «Contrólate a ti mismo, ¿quieres?». El control es el suministro de agua de nuestra sociedad. Si no te gusta tener acidez de estómago o dolor de cabeza, te puedes tomar una pastilla para aliviarlo, y si no te gusta sentirte deprimido o ansioso, también te puedes tomar medicamentos para ello. En nuestra cultura parece existir una pastilla para todo.

De hecho, el control es una estrategia increíblemente exitosa para tratar los problemas del mundo exterior. El problema es que, como estrategia para tratar experiencias internas como las emociones desagradables o las reacciones al estrés, es un fracaso. Durante décadas se ha sabido que intentar controlar los pensamientos negativos lleva únicamente a que esos pensamientos vuelvan con una venganza. Lo mismo ocurre si intentas reprimir o suprimir las emociones, acabarán volviéndose más intensas y fuera de control. Para colmo de nuestros males, las estrategias de control de las emociones y los pensamientos que *sí* funcionan, como son el alcohol, las drogas, el tabaco, comer compulsivamente, adelgazar o decaer, siempre son, a la larga, soluciones nocivas.

Aunque existe gran cantidad de información que demuestra la futilidad del control, esta no consigue disuadir a tu mente lo más mínimo. La mente seguirá diciéndote que la solución a tus problemas, incluyendo los problemas del estrés, consiste en controlar cómo te sientes y qué sientes, aunque esto implique evitar o escapar de las situaciones que están provocando esas reacciones. Te dirá que la gente fuerte es capaz de controlar sus pensamientos y sentimientos, y que si tú no lo haces es porque eres débil. Para la mente, la idea de ser un mero observador y aceptar la presencia de las emociones y pensamientos es algo así como una traición. Nosotros solemos bromear con los clientes diciéndoles que el principal problema de la mente es que ella misma tiene mente.

## **La mente es crítica**

Cuando estás viviendo una situación estresante, seguramente estás constantemente repitiéndote en tu mente todo lo que ha pasado, como las

situaciones en las que has sentido que te han tratado injustamente o que alguien estaba recibiendo un trato favorable y tú no. La mente es crítica por naturaleza: categoriza, evalúa, compara y predice constantemente. Impone su sentido del orden moral en el universo y se vuelve hiperactiva cuando algo o alguien viola ese orden. Un ejemplo sería recibir una crítica «no merecida» de un profesor o supervisor. En situaciones así, la mente te hará analizar por qué tienes razón y la otra persona no, o por qué tú tienes que sufrir los efectos negativos de la situación y el otro no.

La mente también compara cómo actúas tú en la vida en comparación con los otros o con cómo tú crees que deberías actuar. Si resulta que no estás a la altura en estas comparaciones, tu mente empezará a analizar tus debilidades, por qué las tienes y cómo te hacen inferior a los demás. Podrás pasar horas y horas perdido en lo que denominamos «análisis parálisis» rumiando y recordando situaciones en las que crees que has sido maltratado. Debido a esta naturaleza crítica, la mente por sí misma puede convertirse en una fuente de estrés diario.

### ***Mindfulness*: el antídoto de la mente**

La verdad incómoda es que dependemos tanto de nuestras mentes que nos hemos olvidado de que no son buenas para todo, ni siquiera para tratar con el problema del estrés diario. En el capítulo anterior, hemos dicho que un aspecto del *mindfulness* es aprender a prestar atención de una forma muy especial, sin juzgar, intencionadamente y concentrados en el momento presente. Cuando practiques este tipo de atención consciente notarás inmediatamente cambios cualitativos en la manera de relacionarte con tu mente.

El primer cambio, y el más importante, es que te darás cuenta de que, aunque tienes mente, tú no eres lo mismo que tu mente. Una buena forma de pensar en la relación entre tú y tu mente es pensar que la mente es la que habla y tú eres el que escucha. Tu mente te habla y tu escuchas lo que te dice, incluso puedes responderle. Cuando pierdes la diferencia entre tú y tu mente, que es lo que suele ocurrir cuando estás bajo los efectos del estrés, empiezas a responder a los consejos de la mente como si fueran órdenes que has de cumplir. Como consecuencia de ello, acabas intentando una y otra vez las mismas estrategias para enfrentarte al estrés, aun sabiendo que no funcionan.

El segundo cambio importante en cómo te relacionas con la mente es que con el *mindfulness* reconocerás que los mensajes de la mente pueden ser obedecidos o rechazados y que eso depende de ti. Tú eres humano, la mente es la mente. Un rasgo fundamental del *mindfulness* es que puedes ver los mensajes de la mente como la información que aparece en la pantalla del ordenador, sopesar el valor de esos mensajes y después decidir qué hacer, aunque sea tomar un camino totalmente diferente. ¡No es tu mente la que dirige el espectáculo, sino tú!

El último cambio es que te darás cuenta de que la mente no sabe cómo crear vitalidad en la vida. La mente en este sentido es totalmente irracional. Muchas veces recordamos a nuestros clientes que la mente no vive el momento presente demasiado bien porque no tiene un papel que jugar cuando la gente vive el presente aquí y ahora. La mente prefiere organizar y ejecutar los hábitos diarios automáticamente sin que tú participes. Por eso, a no ser que tú conscientemente inyectes atención y conciencia plena a lo que estás haciendo en tu rutina diaria, es decir, crees una mente atenta, perderás el contacto con la vitalidad de los eventos y actividades diarias, que son la piedra angular de tu existencia. Cuando la gente dice cosas como «sal y huele las rosas», está de verdad hablando de cambiar la mente del estado de piloto automático y adoptar un enfoque deliberado y consciente de la vida diaria.

## **La mente inquieta**

Puesto que el sistema nervioso está dirigido por el equilibrio dinámico entre la respuesta de «luchar o huir» del sistema nervioso simpático (SNS) y la respuesta calmada del sistema nervioso parasimpático (SNP), tú experimentas diferentes estados de ánimo en función de qué parte del sistema nervioso está dirigiendo el espectáculo. La mente inquieta es el término que utilizamos para describir el estado mental que tienes cuando estás bajo los efectos del estrés y se activa el SNS. Tal como su nombre indica, este estado mental se caracteriza por la hiperactividad, el nerviosismo, la ansiedad y la agitación que se manifiestan cuando dejas de moverte y te quedas quieto. El ritmo de esta actividad mental en este estado de ánimo es mucho más rápido de lo que la gente cree. La gente describe esta experiencia con expresiones como: «siento que me subo por las paredes» o «no me siento a gusto en mi piel».

La mente inquieta te pone en una situación de autodefensa en la que tienes

más tendencia a obsesionarte por lo que va mal en tu vida. Suelen fijarte más en tus fracasos pasados o preocuparte demasiado por el futuro, ves la parte negativa de cualquier situación y magnificas su impacto, aunque también haya aspectos positivos. Algunos de nuestros clientes nos han comentado que es como si estuvieran intentando encontrar siempre la parte negativa de todo. Es un estado mental inquieto en el que es difícil relajarse y detenerse por un instante, aunque sea el momento de hacerlo.

### **Consejo de la mente inquieta: Controla, elimina y evita el estrés**

La mente inquieta ha evolucionado para detectar y eliminar las amenazas contra tu supervivencia. Por lo tanto, se necesita un enfoque muy previsible para solucionar los problemas del estrés y las emociones negativas que genera, y que te avise de que tienes que eliminar el problema o controlar tus reacciones emocionales a él para recuperar tu salud y bienestar. Este planteamiento funciona muy bien en el mundo exterior. Por ejemplo, si estás al aire libre y te coge una tormenta y empiezas a tener frío, tendrás que refugiarte en un lugar caliente. Pero no funciona tan bien para solucionar los problemas del mundo interior de las emociones. Por ejemplo, si te sientes triste, te aconsejará que hagas algo que te haga sentir feliz para que desaparezca la tristeza, pero a diferencia del ejemplo de la tormenta, tú no puedes protegerte a ti mismo de las causas que te producen dolor emocional, como puede ser perder un trabajo, quedarte parado en un atasco o dejarlo con tu pareja.

Es evidente que la mente quiere conseguir salir de esas emociones dolorosas y por eso fomenta un comportamiento común pero desafortunado que te hace sentir que estás saliendo de la tormenta de las emociones que produce el estrés. Es lo que se denomina *evitación* y es en lo que está especializada la mente inquieta. La evitación consiste en intentar no experimentar emociones internas incómodas tales como la tristeza, los recuerdos dolorosos, los síntomas físicos desagradables o los pensamientos que nos enfurecen. Mediante este recurso de la evitación lo único que haces es no pensar en estas cosas, o si lo haces, inmediatamente te distraes con otra cosa. Incluso te dices a ti mismo que no estás triste cuando, de hecho, sí que lo estás. A lo mejor bebes alcohol o fumas marihuana para no reconocer lo que está pasando en tu interior. La gente utiliza muchos métodos diferentes para evitar las

emociones desagradables. El problema es que, a pesar de que la evitación crea la ilusión de que estás mejor, tus problemas ocasionados por el estrés no hacen más que aumentar. Es imposible solucionar un problema si intentas evitarlo.

*Ejercicio: Identifica las estrategias de escape y evitación de tu mente inquieta*

La urgencia de evitar o escapar de algo que es considerado como una amenaza para tu bienestar es algo que está predispuesto en tu sistema nervioso. No hay ningún ser humano vivo que pueda escapar de esto. Aunque existen aparentemente numerosas tácticas de escape, nuestra experiencia indica que la gente solo utiliza unas pocas repetitivamente. Nosotros denominamos a estas respuestas habituales «macroescapes». Se trata de comportamientos automáticos bien practicados que se usan para evitar tener contacto con las reacciones estresantes dolorosas.

El objetivo de este ejercicio es presentarte algunos de los macroescapes más comunes y ayudarte a identificar cuáles sueles utilizar. Pensamos que es mejor tratar estos hábitos de una manera alegre, incluso con humor, en lugar de adoptar una postura crítica y dura. Mira cuál de estos macroescapes adoptas tú normalmente y escríbelos en tu diario. Para cada uno de ellos, describe tus estrategias específicas y qué piensas mientras estás realizándolas. Más adelante te enseñaremos qué hacer con ellas.

La **abeja ocupada** escapa del estrés estando siempre ocupada. Si este es tu principal modelo, muchas de las actividades que realizas serán bastante simples y requieren poca atención, como puede ser limpiar las encimeras de la cocina, fregar el suelo o lavar el coche. La abeja ocupada cambia rápidamente de una tarea a otra e incluso, a veces, repite la misma actividad. La abeja ocupada suele desbordarse porque prolonga las tareas más de lo necesario, por ejemplo, lavar todas las toallas de toda la casa, incluso aquellas que apenas se han usado. Un término más técnico para denominar esta rutina de escape es *actividad de defensa*, en la que el exceso de actividad funciona para que las reacciones desagradables del estrés no se filtren en la conciencia.

La **mariposa** cambia constantemente su centro de atención, como una mariposa que va de flor en flor. Esto ocurre con las actividades del trabajo o de la casa. La mariposa empieza una actividad pero enseguida pasa a otras y

después a otras. Cuando se queda parada, le cuesta concentrarse en una sola cosa, por lo que le cuesta realizar cosas tan simples como leer un artículo del periódico o ver un programa de televisión de principio a fin.

El **avestruz** ignora el estrés escondiendo la cabeza debajo del ala. Cuando otros le preguntan «¿cómo estás?», suele responder «bien». El avestruz evita, cuando está con gente, participar en conversaciones que puedan disparar el contacto con las respuestas que provocan el estrés y que él se ha ocupado de quemar sutilmente. El avestruz cambia de tema si un familiar o pariente empieza a hablar de problemas. El objetivo del avestruz es no prestar atención ni tener conciencia de las emociones relacionadas con el estrés.

El **inquieto** es un manojo de nervios. A diferencia de la abeja ocupada, el inquieto no consigue comprometerse con actividades continuadas y desconecta en un espacio bastante limitado tanto si es en casa como en el trabajo. Cuando está sentado, de pie o echado, sus manos, piernas, brazos, piernas o pies están en continuo movimiento. Los movimientos ansiosos del inquieto van desde dar golpecitos con el pie, mover los dedos, jugar con un objeto, tocarse el pelo u otros comportamientos repetidos. Al inquieto le cuesta estar en la misma posición durante un tiempo y suele levantarse y sentarse continuamente. El inquieto utiliza estos comportamientos repetitivos para descargar la energía que le produce el estrés y mantener a raya las emociones relacionadas con él.

El **racional** es consciente del estrés que sufre pero lo evita. Su objetivo es negar la existencia del estrés insistiendo en que es otra cosa mucho menos seria. A veces esto se denomina negación y es una defensa muy poderosa para evitar enfrentarse a la realidad del problema. El racional intenta normalizar una situación estresante (por ejemplo, piensa que *es normal estar cansado cuando tienes que trabajar tantas horas*); minimiza el impacto de los síntomas del estrés (*aunque tenga que dormir cuatro horas no pasa nada, duplicaré mi dosis de bebidas energéticas*); o compara su nivel de estrés con el otros que «lo tienen mucho peor». Normalmente, el racional utiliza estas estrategias para desviar la preocupación de los demás, como pueden ser su pareja, un amigo o un compañero de trabajo.

El **ocupado** distrae la atención del estrés personal concentrándose más en otra cosa, creando un drama de los problemas de otra persona. Su atención suele centrarse en algún miembro de la familia que abusa de alguna sustancia

o tiene problemas de conducta. El ocupado suele fijarse en controlar el comportamiento de esa otra persona, y así consume toda su energía mental y tiempo libre, y limita las oportunidades de experimentar él directamente el estrés.

El **angustiado** escapa del estrés preocupándose por cualquier cosa que no sea una situación estresante. Preocupándose todo el tiempo distrae la atención de las emociones dolorosas relacionadas con el estrés. A lo mejor no duerme bien porque se pasa toda la noche preocupado por mil cosas. Igual que la mariposa, el angustiado tiende a revolotear de una preocupación a otra cuando comenta los problemas con su pareja, un amigo o un compañero de trabajo. Normalmente, en sus conversaciones no aparecen las situaciones estresantes que son notoriamente evidentes.

El **estoico** escapa de las emocionadas relacionadas con el estrés, se las queda para sí mismo y adopta la postura de que la gente fuerte no muestra señales de estrés. El estoico incluso puede llegar a negar el estrés. De hecho, el estoico suele negar tener reacciones emocionales y por lo tanto aparenta ser emocionalmente insensible. Los temas que suelen despertar reacciones emocionales no tienen ningún impacto en el estoico. El estoico sabe desconectar inmediatamente con cualquier emoción que pueda sentir.

El **anestésiante** utilizará cualquier medio a su alcance para aniquilar los efectos del estrés, desde beber en exceso, tomar drogas, comer excesivamente, jugar o dormir todo el día. La filosofía que guía el planteamiento del anestésiante es que no puedes sentir algo si no estás ahí para sentirlo. Este patrón de conducta suele ir acompañado del aislamiento.

Mientras revisas los resultados de esta autoevaluación intenta adoptar una postura desenfadada. Piensa que no eres el único que practica estas estrategias de evitación, así que no intentes compárate con otros. En lugar de eso, te animamos a que recuerdes los macroescapes que tú sueles utilizar. Después, cuando te des cuenta de que los estás utilizando di: «sí, reconozco que ahora estoy siendo estoico» (o cualquiera que sea tu postura). El reconocer que estás evitando una emoción estresante es el primer paso para aprender a actuar de una manera diferente.

## **La mente tranquila**

Ya hemos mencionado en el capítulo anterior que cada vez hay más razones para creer que utilizar las técnicas del *mindfulness* produce un tipo diferente de actividad cerebral, caracterizada por unos perfiles eléctricos únicos. A nosotros nos gusta denominar a esta experiencia de un estado mental alternativo: *mente tranquila*. A diferencia de la experiencia de pisar a fondo el acelerador, que es lo que hace la mente inquieta, esta otra se caracteriza por una sensación de vivir el presente sin necesidad de hacer nada más que estar aquí ahora. En lugar de ansiedad, lo que se siente es seguridad y autoaceptación. En lugar de agitación, hay una sensación de tranquilidad y bienestar.

En la tradición del *mindfulness* abundan los relatos de experiencias de vidas alternativas en contacto con la mente tranquila. Generalmente implica desarrollar un tipo diferente de atención y conciencia, uno que es totalmente presente, expansivo, tranquilo, desapegado y lleno de entendimiento. Si piensas que esto es solo cosa de los expertos meditadores, recuerda el relato que te hemos contado en el capítulo 1 de los jóvenes estudiantes sin experiencia en el *mindfulness* que fueron capaces de inducir este estado mental con apenas un breve entrenamiento.

Las barreras para provocar un estado de mente tranquila no son tan enormes como imaginas. La mayor barrera a la que te enfrentarás es que tú estés tan ocupado interactuando con la mente inquieta que no tengas tiempo libre para practicar las estrategias que te llevarán a tener una mente tranquila. Es por esto que la planificación del estilo de vida de la tercera parte de este libro es tan importante para superar el estrés.

Una vez hayas entendido que no tienes que estar dominado y dirigido por la mente inquieta, y que no tienes que escaparte ni evitar lo que sientes, podrás dedicarte a desarrollar un estilo de vida basado en el *mindfulness*. Por ejemplo, podrías hacer un esfuerzo consciente por desarrollar unas rutinas diarias que activen tu SNP y producir un estado de paz y autoaceptación.

Los beneficios de pasar todo el tiempo posible en visitar la mente tranquila son muchos, debido al hecho de que, a diferencia de la mayoría de nuestras experiencias con la mente, la mente tranquila no está basada en el pensamiento lógico y racional. Las experiencias de la mente tranquila aprovechan otras formas del conocimiento humano tales como la intuición, la inspiración y el conocimiento trascendente. Practicar este estado mental te

ayudará a contrarrestar el énfasis excesivo que hace la mente inquieta en el análisis, el control y el juicio. En realidad, hay muchas cosas en las que no podemos pensar sin un análisis racional; solo podemos experimentarlas directamente en el momento, sin que un proceso racional nos guíe.

Aunque tu mente inquieta esté siempre intentando analizar y entender tus problemas de la vida, nosotros queremos que experimentes la alegría de vivir. En un estado de mente tranquila, experimentarás una sensación irracional pero inherente de seguridad, alegría, autoaceptación, bienestar y libertad, que ocurre porque la activación del SNP activa los centros de recompensa del cerebro, y lo inunda de opiáceos naturales. Cuando esta parte de tu sistema nervioso se activa, te sientes amado y pleno, te distancias de las emociones desagradables, sientes empatía y compasión por los demás (y por ti mismo) y una sensación de estar conectado con todo y con todos, ¡una sensación francamente agradable! Estas son las redes neuronales en las que se han centrado durante siglos las tradiciones meditativas y místicas y que han reforzado las técnicas de entrenamiento del cerebro que tú aprenderás en el resto del libro. Así que ¡continúa leyendo!

## **Algunos recordatorios**

En este capítulo hemos comentado que la mente es como el sistema operativo del cerebro. Funciona como si fuera el sistema operativo de un ordenador, y muestra los mensajes en la pantalla del ordenador. También hemos hablado de que la mente suele tener una naturaleza definida que no es fácil de utilizar. En condiciones estresantes, los rasgos negativos de la mente suelen exagerarse y despiertan a la mente inquieta, que es hiperactiva, prepotente y juiciosa. Esta mente inquieta ve las reacciones al estrés y las emociones negativas como problemas que tienen que resolverse mediante el análisis, el control y la voluntad, a pesar de que estas estrategias sean infructuosas para tratar emociones relacionadas con el estrés.

También hemos ofrecido un antídoto contra la mente inquieta: el *mindfulness*, que produce un estado de mente tranquila. La mente tranquila calmará y asentará tu sistema nervioso y así, con tu cerebro en calma, podrás experimentar la vida directamente. También serás capaz de adoptar una postura abierta y aceptar los acontecimientos estresantes y emprender las acciones que estén en línea con lo que de verdad te importa. Las estrategias

para cultivar una mente tranquila están enormemente olvidadas en nuestra cultura, en especial si las comparamos con el entrenamiento excesivo que recibimos que nos anima a vivir en un estado de autocrítica y rechazo de uno mismo de la mente inquieta. El ser humano ha de aprender a convivir con estos dos estados de la mente y trabajar con la tensión dinámica que evidentemente existe entre ellos.

En el siguiente capítulo te presentaremos las cinco cualidades específicas de vivir consciente e intencionadamente y te ayudaremos a evaluar tu capacidad actual para cada una de ellas. Seguramente te enorgullecerás al ver que ya tienes muchas capacidades en algunas de estas áreas. La información que recogerás te ayudará a ver qué habilidades o técnicas necesitas desarrollar. Esta información te servirá para cuando llegues a la segunda parte del libro en la que te ofrecemos una extensa variedad de técnicas del *mindfulness* que te ayudarán a superar el estrés diario y vivir una vida plena y consciente.



# 3

## Las cinco facetas del *mindfulness*

*El momento presente está lleno de alegría y felicidad.  
Si estás atento, lo verás.*

THICH NHAT HANH

La realidad del estrés diario es que, puesto que no se puede evitar, tienes que aprender a enfrentarte a él y utilizarlo a tu favor. Esto es como una versión mental del antiguo arte marcial japonés del *jiu-jitsu*: coges la energía negativa del estrés y la conviertes en una experiencia sana y positiva. Esta práctica del *jiu-jitsu* mental implica estar dispuesto a desobedecer a la mente inquieta y sus consejos para escapar del estrés y evitarlo. Si sigues este consejo (y recuerda que tú eres quien tiene la última decisión), acabarás en un camino que te animará a desconectar emocionalmente y comprometerte con todo tipo de conductas de evitación.

Como alternativa, nosotros queremos ayudarte a desarrollar tus habilidades mentales del *jiu-jitsu* para que puedas enfrentarte a las situaciones estresantes, sentir lo que sientes y emprender acciones que promuevan tu sensación de bienestar. La práctica del *mindfulness* es una estrategia alternativa que puedes utilizar cuando tengas la tentación de seguir las reglas inefectivas de la mente inquieta.

En este capítulo te presentaremos las cinco facetas específicas del *mindfulness*, que te ayudarán a ver el estrés diario desde una perspectiva mucho más tranquila. Describiremos cada faceta del *mindfulness* en detalle y te ofreceremos ejemplos de la vida real de gente con poca y mucha habilidad

en esta área, y así verás mejor cómo cada faceta del *mindfulness* puede influir positivamente en tu calidad de vida. También te ayudaremos a que evalúes tus habilidades en cada una de las áreas para que determines cuáles necesitas o no reforzar.

## **El *mindfulness*: un diamante en bruto**

En la última década se ha realizado una gran cantidad de estudios sobre la atención, el *mindfulness* y las prácticas de meditación que son ciertamente muy impresionantes. Nuestro método en concreto está basado en el trabajo de Ruth Baer y sus compañeros de la Universidad de Kentucky. Realizaron varios estudios sobre la atención y el *mindfulness* a un gran número de personas y determinaron que hay cinco aspectos principales que definen un enfoque de la vida intencionado y consciente. Nuestros términos para estos cinco aspectos son: observar, describir, distanciarte, quererte a ti mismo y actuar con plena conciencia. Los estudios de estas cinco facetas sugieren que cuanto más elevados sean tus niveles de habilidad en estas áreas mayor será tu inteligencia emocional, tu autocompasión y tu disponibilidad a aceptar nuevas oportunidades de aprendizaje.

En la autoevaluación que encontrarás al final del capítulo, utilizamos elementos de un estudio desarrollado por Baer y sus colegas denominado «Cuestionario de las cinco facetas del *mindfulness*». Igual que si fueran las cinco facetas individuales de un bonito diamante, cada aspecto del *mindfulness* contribuye por sí solo a tu habilidad de vivir conscientemente y, de la misma manera que una única faceta no define la belleza de un diamante, ningún aspecto de la práctica del *mindfulness* es más importante que otro.

Si todos los aspectos del *mindfulness* actúan en armonía, las mejoras en tu vida serán mucho mayores que las que experimentarías si practicas las técnicas una a una. Por último y también como ocurre con un diamante en bruto, puedes pulir y perfeccionar tus habilidades con la práctica y así aprovecharte al máximo de los beneficios que produce el *mindfulness* en la reducción del estrés. Si estás interesado en realizar autoevaluaciones de seguimiento de tus habilidades de *mindfulness*, puedes retomar las evaluaciones de este capítulo periódicamente.

Ya hemos dicho que todas las autoevaluaciones siguientes utilizan elementos del cuestionario. En el apéndice del libro presentamos una versión corta de

este cuestionario.

El objetivo de la autoevaluación que viene a continuación es ayudarte a centrarte en las habilidades que quieres mejorar con la práctica. Si eres como la mayoría de la gente, sentirás cierta reticencia a ver los resultados de estas evaluaciones. ¡No te desesperes! Seguro que descubres que ya tienes algunas habilidades. Lo único que has de hacer es organizarlas en una rutina firme para que se conviertan en algo natural en tu vida.

## **FACETA 1: OBSERVAR**

La técnica de observar consiste en ser capaz de simplemente observar las cosas que ocurren dentro de ti (sensaciones físicas, pensamientos, sentimientos, recuerdos) y fuera de ti (sonidos, visiones, colores, caras, actividades de otros). En el modo observar, desconectas mentalmente y centras tu atención de una forma peculiar, algo así como si te acercaras con el *zoom* de una cámara.

La gente tiene capacidades muy diferentes para observar los diferentes aspectos del mundo interior y exterior, y ser observador es más fácil en unas situaciones que en otras. Por ejemplo, a lo mejor a ti no te cuesta conectar con tus sensaciones corporales pero te cuesta reconocer los pensamientos, sentimientos o recuerdos que se te aparecen. O quizás seas capaz de prestar atención a los sonidos y colores de tu entorno pero te cueste dirigir tu atención a las sensaciones internas como la de respirar o que tus manos reposen en el reposabrazos de la silla. La capacidad de observar cubre un espectro muy amplio, dentro y fuera del cuerpo, y tendrás que ser capaz de utilizar tus fuerzas en un área para incrementar las habilidades en otras áreas.

### *Ejercicio. Autoevaluación de la faceta 1: Observar*

A continuación aparecen una serie de afirmaciones del cuestionario que te preguntan sobre tu experiencia diaria en cuanto a tu capacidad de observar. Utilizando una escala de 1 a 5 indica, en la columna de la derecha de la tabla, la frecuencia con la que has tenido cada experiencia en el último mes. Por favor, responde con sinceridad lo que refleja realmente tu experiencia y no lo que piensas que debería ser.

- 1 = Nunca o muy pocas veces.
- 2 = Poco a menudo.
- 3 = A veces sí, a veces no.
- 4 = Casi siempre.
- 5 = Muy a menudo o siempre.

1. Cuando estoy caminando, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.	
2. Cuando me ducho o me baño, estoy alerta a las sensaciones del agua en mi cuerpo.	
3. Noto los efectos de las comidas y bebidas en mis pensamientos, en mis sensaciones corporales y en mis emociones.	
4. Presto atención a las sensaciones como el viento en el pelo o el sol en la cara.	
5. Presto atención a los sonidos, como el tictac del reloj, el gorjeo de los pájaros o el ruido de los coches.	
6. Me doy cuenta de los olores y aromas de las cosas.	
7. Me doy cuenta de los elementos visuales del arte o de la naturaleza tales como los colores, formas, texturas o luces y sombras.	
8. Soy consciente de cómo mis emociones afectan a mis pensamientos y comportamientos.	
<b>Puntuación total</b>	

Tómate un momento para pensar en tus habilidades en esta faceta. ¿Te cuesta más ser observador de tu experiencia en unos contextos que en otros? ¿Tienes algunos trucos naturales que uses para recordarte que has de adoptar una posición de observador cuando estás estresado? La gente, en este sentido, es muy diferente. A algunos les gusta utilizar frases de ayuda como «simplemente siente, no reacciones», mientras que otros crean una imagen mental como ser un observador de pájaros que mira los pensamientos y emociones a través de unos binoculares.

Después de considerar tus puntos fuertes en esta área, escribe un breve

resumen sobre estos en tu diario. Si tienes ideas sobre situaciones particulares en las que te sea más fácil activar tu capacidad de observar, anótalas también.

Tus respuestas a las ocho afirmaciones te darán un cálculo aproximado de tu habilidad actual de observar. Los dos ejemplos siguientes también te pueden servir para hacerte una idea de cómo son en la vida real los diferentes niveles de la habilidad de observar.

### **Leslie: poca capacidad de observar**

Leslie descubrió que le costaba mucho ser consciente de sus sensaciones y tenía problemas para prestar atención a los obstáculos físicos de su entorno inmediato. Muchas veces se daba cuenta de que tenía cortes o morados en las manos o brazos pero no podía recordar cómo se los había hecho. El marido de Leslie siempre se burlaba diciéndole que era muy patosa porque a menudo se daba golpes contra los muebles de la casa. Cuando Leslie intentaba conectar con ella misma, no lo conseguía, se quedaba en blanco. No podía identificar ninguna experiencia particular en su interior. Tenía la impresión de que todos hablaban de sus sentimientos sin problema y los envidiaba. Por mucho que lo intentara le costaba mucho ser consciente de sus emociones excepto en situaciones que le producían fuertes reacciones.

### **Sam: gran capacidad de observar**

Desde siempre a Sam le había encantado observar. Sus familiares, en especial su abuelo, le animaban a practicar la habilidad de observar regularmente. Con tan solo cinco años, Sam podía pasarse diez o quince minutos mirando un hormiguero y luego comentar con su abuelo sus observaciones. Su madre era artista y le animaba a detenerse y mirar el escenario como si tuviera que hacer una imagen mental de él en su memoria. Muchas veces pintaban juntos tanto paisajes como otras representaciones más abstractas o incluso emociones. Sam era bastante introspectivo y pasaba mucho tiempo pensando en cómo su vida diaria afectaba a sus emociones. Le gustaba dejar que sus pensamientos y recuerdos discurrieran por su mente mientras él los observaba.

## **FACETA 2: DESCRIBIR**

Describir se refiere a tu habilidad de utilizar palabras para organizar y expresar lo que sientes dentro o fuera de ti en cualquier momento. Algunos utilizan la expresión «ser testigo». El trabajo de un testigo es decir la verdad, toda la verdad y nada más que la verdad. Hay varios rasgos principales que definen al testigo. Primero, ser testigo es algo que ha de estar anclado en el momento presente porque es algo que se desarrolla delante de ti. Por ejemplo, ser testigo de algo quiere decir ser capaz de poner nombre a una emoción intensa como puede ser sentir un miedo tremendo al empezar a dar un discurso en público.

Segundo, la descripción de la experiencia directa debería ser lo más objetiva posible. El testigo no interpreta los acontecimientos sino que simplemente los describe lo mejor posible. En lugar de hacer una afirmación evaluativa sobre el miedo que siente, el testigo se centra en las cualidades inmediatas presentes en la experiencia del miedo: «el corazón me late más rápidamente, respiro con más dificultad, pienso en que no quiero cometer ningún error». Por último, el hecho de ser testigo de algo es un proceso continuado en el que van apareciendo palabras nuevas para describir las nuevas experiencias.

### *Ejercicio. Autoevaluación de la faceta 2: Describir*

A continuación hay una serie de afirmaciones del cuestionario que preguntan sobre tu experiencia diaria en el uso de la capacidad de describir. Utilizando una escala de 1 a 5 indica, en la columna de la derecha de la tabla, la frecuencia con la que has tenido cada experiencia en el último mes.

Fíjate que en las preguntas 3, 4 y 5 tienes que restar de 6 el número de tu respuesta para obtener la puntuación total. Por ejemplo, si contestas 4 (a menudo) a la pregunta 3, el resultado será  $6 - 4 = 2$ . Por favor, responde lo que de verdad refleje tu experiencia en lugar de lo que pienses que debería ser.

- 1 = Nunca o muy pocas veces.
- 2 = Poco a menudo.
- 3 = A veces sí, a veces no.
- 4 = Casi siempre.
- 5 = Muy a menudo o siempre.

1. Sé encontrar las palabras adecuadas para describir mis sentimientos.	
2. No me cuesta describir con palabras mis opiniones, creencias y expectativas.	
3. Me cuesta encontrar las palabras para describir lo que pienso.	6 –
4. Tengo problemas para pensar las palabras adecuadas para expresar lo que pienso de las cosas.	6 –
5. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me cuesta describirla porque no encuentro las palabras adecuadas.	6 –
6. Incluso cuando me siento enormemente molesto, encuentro la manera de expresar mis sentimientos con palabras.	
7. Mi tendencia natural es la de describir mis experiencias con palabras.	
8. Normalmente, puedo describir lo que siento en un momento dado con bastante detalle.	
<b>Puntuación total</b>	

Tómate un momento para pensar en tus habilidades en esta faceta. ¿Te cuesta menos poner nombre a tu experiencia en unos contextos que en otros? ¿Te ayudan algunos métodos, como podría ser escribir, a describir mejor con palabras tus experiencias? Hay personas a las que les gusta describir sus experiencias a otros, mientras que otras prefieren escribir sus descripciones y otras que prefieren describirlas en silencio, sin hablar o escribir.

Después de considerar tus puntos fuertes en esta área, escribe un breve resumen sobre estos en tu diario. Si tienes ideas sobre situaciones particulares en las que te sea más fácil activar tu capacidad de describir, anótalas también.

Tus respuestas a las ocho afirmaciones te darán un cálculo aproximado de tu habilidad actual de describir. Los dos ejemplos siguientes también te pueden servir para hacerte una idea de cómo son en la vida real los diferentes niveles de la habilidad de describir.

### **Steve: poca capacidad de describir**

A Steve le costaba enormemente poner sus pensamientos en palabras. En el colegio, siempre tenía problemas con cualquier tema que le exigiera observar y describir las cosas del mundo exterior, por ejemplo el arte o la biología. Cuando se le preguntaba en qué estaba pensando, Steve simplemente respondía: «no lo sé, supongo que en nada». Aunque intentara escribir sus pensamientos, tal como le había sugerido un amigo, no conseguía hacerlo. También le costaba poner nombre a sus emociones, en especial a las sensaciones de miedo y tristeza. Cuando se sentía triste o tenía miedo, dejaba de hablar. En lugar de analizar esas emociones, intentaba ignorarlas o bebía alcohol para no sentir lo que estaba ocurriendo en su interior. Había muchas cosas que hacían disparar sus emociones, pero él creía que era muy diferente a la mayoría de la gente que parecía estar siempre tranquila y feliz. Tomaba varios medicamentos antidepresivos pero siempre que quería poner a un lado sus sentimientos recurría al alcohol.

### **Regan: gran capacidad de describir**

Regan, una mujer joven casada y con hijos, disfrutaba con la jardinería y el arte. Se desenvolvía muy bien en situaciones en las que tenía que relacionarse con otros y conocer gente nueva. Incluso cuando estaba triste por algo, le gustaba contar sus sensaciones a los demás y al compartirlas solía tener una visión más clara de las mismas. Sentía mucho las cosas y siempre le ayudaba mucho hablar de sus sentimientos con algún familiar o amigo de confianza. Cuando algo le preocupaba, quedaba con algún buen amigo para hablar de lo que sentía o pensaba. En estas conversaciones, prefería hablar y que su amigo se limitara a escucharla. Sabiendo lo importante que era para ella el bienestar psicológico, Regan cultivaba las relaciones que pudieran servirle para este tipo de interacciones.

### **FACETA 3: DISTANCIARSE**

Para la faceta de describir, distinguimos entre las palabras descriptivas, que están estrechamente vinculadas a las cualidades directas de la experiencia, y las palabras evaluadoras, que asignan un significado positivo o negativo a dichas experiencias. Aunque nosotros te animamos a que desarrolles y

utilices tus habilidades descriptivas, no hay nada que pueda acallar la incansable insistencia de la mente de mostrar mensajes poderosos y provocativos en la pantalla de tu ordenador mental. El antídoto es practicar el distanciamiento, que funciona como si fuera la capa de teflón de una sartén, que deja que las partículas de comida que se quedarían pegadas en la sartén resbalen y no se peguen. El distanciamiento impide que se peguen las evaluaciones, predicciones y comparaciones que continuamente está haciendo tu mente incansable, y hace que resbalen y no te afecten.

El distanciamiento quiere decir permitir que los pensamientos, sentimientos, recuerdos y sensaciones estén presentes pero que no se queden pegados por las evaluaciones mentales de lo que sabes que estás sintiendo, por ejemplo: «no tendría que estar triste; tendría que estar feliz por todo lo que tengo». Otra expresión que la gente utiliza para describir el distanciamiento es «deja de preocuparte, relájate». Cuando consigues relajarte, haces caso omiso a la tentación de quedarte atrapado en algo que te hace sufrir. Es difícil de hacer, especialmente si esos pensamientos son insistentes o dolorosos, o si los recuerdos te hacen sentir que estás reviviendo el pasado. Todos nosotros queremos evitar el dolor y el sufrimiento, y empleamos todo tipo de estrategias para escapar de estos sentimientos. Las habilidades del distanciamiento nos ayudan a desarrollar la habilidad de estar presentes con las experiencias internas desagradables pero sin quedarnos atrapados en ellas.

### *Ejercicio. Autoevaluación para la faceta 3: Distanciarse*

A continuación aparecen una serie de afirmaciones del cuestionario que te preguntan sobre tu experiencia diaria en cuanto a tu capacidad de distanciarte de tus sentimientos. Utilizando una escala de 1 a 5 indica, en la columna de la derecha de la tabla, la frecuencia con la que has tenido cada experiencia en el último mes.

Por favor, responde con sinceridad lo que refleja realmente tu experiencia y no lo que piensas que debería ser.

- 1 = Nunca o muy pocas veces.
- 2 = Poco a menudo.
- 3 = A veces sí, a veces no.
- 4 = Casi siempre.
- 5 = Muy a menudo o siempre.

1. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar a ellos.	
2. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.	
3. En situaciones difíciles, puedo detenerme sin reaccionar inmediatamente.	
4. Cuando tengo pensamientos o imágenes preocupantes, soy capaz de darme cuenta de ellos sin reaccionar.	
5. Cuando tengo pensamientos o imágenes preocupantes, enseguida me relajo.	

6. Cuando tengo pensamientos o imágenes preocupantes, reflexiono y soy consciente de ellos sin que me superen.	
7. Cuando tengo pensamientos o imágenes preocupantes, me doy cuenta de ellos pero los dejo pasar.	
<b>Puntuación total</b>	

Tómate un momento para pensar en tus habilidades en esta faceta. ¿Te cuesta más distanciarte en unos contextos que en otros? Por ejemplo, ¿te es más fácil distanciarte cuando un compañero hace un comentario malvado que cuando tu pareja critica algo de tu aspecto? ¿Utilizas algún truco mental para recordarte a ti mismo que has de distanciarte cuando estás empezando a quedarte enredado en tus reacciones a una situación o conversación estresante, como podría ser «relájate»?

Después de considerar tus puntos fuertes en esta área, escribe un breve resumen sobre estos en tu diario. Si tienes ideas sobre situaciones particulares en las que te sea más fácil activar tu capacidad de distanciarte, anótalas también.

Tus respuestas a las siete afirmaciones te darán un cálculo aproximado de tu habilidad actual de distanciarte. Los dos ejemplos siguientes también te pueden servir para hacerte una idea de cómo son en la vida real los diferentes niveles de la capacidad de distanciarse.

**Ben: poca capacidad de distanciarse**

Ben era padre soltero con un hijo, Charlie. Cuando Charlie era pequeño, a ambos les gustaban las mismas cosas, pero conforme fue creciendo empezó a distanciarse de Ben y empezó a salir con un tipo de gente difícil. Al final, fue detenido por posesión de drogas, cosa que evidentemente rompió el corazón a Ben.

Después de eso, Ben empezó a tener problemas en muchas facetas de su vida. No podía concentrarse en el trabajo porque se sentía culpable. Muchas veces, se pasaba la noche en vela pensando en qué había hecho para acabar como había acabado. Intentaba averiguar qué había hecho mal con Charlie para que hubiera acabado en el mundo de las drogas. Empezó a preocuparse por los problemas de Charlie y hablaba de ellos siempre con sus amigos, que no se cansaban de decirle que él lo había hecho lo mejor que había podido como padre. Al final, acabó tan despreocupado de los proyectos del trabajo que perdió algunos contratos. Acudió a su médico en busca de ayuda y se quejó de que «no consigo que mi mente desconecte».

### **Lilly: gran capacidad de distanciarse**

Lilly era una madre primeriza. Había soñado siempre con ser madre desde que de niña le regalaran su primera muñeca. Después de que su bebé naciera se dio cuenta de que estaba empezando a obsesionarse por el orden, la limpieza y cualquier otra cosa que pudiera suponer un peligro para su hija. Para compensar su obsesión, decidió pasar diez o quince minutos cada mañana pensando en su hija sin ningún objetivo particular. Durante ese rato, se concentraba en ser consciente de sus pensamientos con una sensación de curiosidad y sin juzgar sus habilidades como madre.

En la universidad había utilizado la misma técnica cuando al ser tan perfeccionista no llegaba a destacar en sus estudios y se sentía deprimida. Ahora, aunque a veces seguía sintiendo ansiedad y miedo al pensar en algo malo que le pudiera ocurrir a su hija por culpa suya, era capaz de tranquilizar su mente cuando se le aparecían estas ideas. Con el tiempo, empezó a darse cuenta de que cada vez era más capaz de controlar sus pensamientos y reacciones de la vida diaria. El haber aprendido a desconectar de la ansiedad que le provocaban esas imágenes sobre su hija le ayudó a aprender a controlar otras situaciones estresantes de su vida diaria.

## **FACETA 4: QUERERSE A SÍ MISMO**

La habilidad de demostrar amor y amabilidad con uno mismo es una herramienta muy útil para crear un estado de ánimo tranquilo. Es un concepto importante de los escritos budistas sobre el sufrimiento humano y el camino para salir de él. Quererte a ti mismo, un concepto conocido como *autocompasión*, es prestar más atención a las teorías psicológicas de la salud, el bienestar y la espiritualidad. La autocompasión no es centrarse en sí mismo o compadecerse de sí mismo. De hecho, la autocompasión facilita el amor y la compasión hacia los demás. Es una actitud incondicional de respeto profundo que no depende de nuestro rendimiento o de nuestros logros ni de la aprobación de los demás. Quiere decir preocuparnos por nuestro propio bienestar, ser sensible a nuestra aflicción, tolerar esta aflicción sin juzgarnos a nosotros mismos, intentar entender las causas de la aflicción y hacer todo esto con una sensación de amabilidad y cordialidad.

La educación social típica nos enseña a practicar la bondad con los demás, pero solemos recelar de ser demasiado amables y compasivos con nosotros mismos. Nos han enseñado a creer que la autocrítica es necesaria para prosperar y ascender jerárquicamente. Además, solemos creer que necesitamos demostrar nuestra valía siendo mejores que los demás y negándonos a aceptar los fracasos personales. Estas son algunas de las razones de por qué apenas hay una crítica más condenatoria que la de que te digan que eres egoísta. Nosotros, que somos productos de esta misma tradición cultural, hemos estado discutiendo sobre si utilizar o no la etiqueta «quererse a sí mismo», porque nos preocupaba que la gente inmediatamente reaccionara diciendo: «¿Cómo, quererme a mí mismo? ¡Esto es algo egoísta para mí y peligroso para los demás!». Si es así como piensas, por favor experimenta el quererte a ti mismo y sigue leyendo.

### *Ejercicio. Autoevaluación de la faceta 4: quererte a ti mismo*

A continuación aparecen una serie de afirmaciones del cuestionario que te preguntan sobre tu experiencia diaria en cuanto a tu capacidad de quererte a ti mismo. Utilizando una escala de 1 a 5 indica, en la columna de la derecha de la tabla, la frecuencia con la que has tenido cada experiencia en el último mes.

Fíjate que en todas las preguntas tienes que restar de 6 el número de tu respuesta para obtener la puntuación total. Por ejemplo, si contestas 2 (poco a menudo) a la pregunta 1, el resultado será  $6 - 2 = 4$ . Por favor, responde lo que de verdad refleje tu experiencia en lugar de lo que pienses que debería ser.

- 1 = Nunca o muy pocas veces.
- 2 = Poco a menudo.
- 3 = A veces sí, a veces no.
- 4 = Casi siempre.
- 5 = Muy a menudo o siempre.

1. Me critico a mí mismo por tener emociones irracionales o inapropiadas.	6 –
2. Me digo a mí mismo que no debería sentir lo que siento.	6 –
3. Creo que algunos de mis pensamientos son anormales o malos y que no debería pensar así.	6 –
4. Juzgo si mis pensamientos son buenos o malos.	6 –
5. Me digo a mí mismo que no debería pensar como pienso.	6 –
6. Creo que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y que no debería sentirlas.	6 –
7. Me enfado conmigo mismo cuando tengo ideas irracionales.	6 –
8. Cuando tengo pensamientos o imágenes angustiantes me juzgo a mí mismo como bueno o malo dependiendo de lo que trate ese pensamiento o imagen.	6 –
<b>Puntuación total</b>	

Tómate un momento para pensar en tus habilidades en esta faceta. ¿Te cuesta menos ser amable contigo mismo en algunas situaciones o en situaciones más difíciles que otras? Por ejemplo, ¿te resulta más fácil cuidarte cuando has trabajado duro y te sientes físicamente agotado, y más difícil cuando no has entregado una cosa a tiempo simplemente porque te has olvidado? ¿Tienes algunas claves mentales o verbales que te recuerdan que no has de ser tan duro contigo mismo cuando no haces una cosa bien, por ejemplo, «nadie es

perfecto»?

Después de considerar tus puntos fuertes en esta área, escribe un breve resumen sobre estos en tu diario. Si ha habido momentos en tu vida en que has sido menos crítico y te has aceptado más a ti mismo, anótalos también porque te pueden dar pistas sobre cómo reactivar esta habilidad.

Tus respuestas a las ocho afirmaciones te darán un cálculo aproximado de tu habilidad actual de quererte a ti mismo. Los dos ejemplos siguientes también te pueden servir para hacerte una idea de cómo son en la vida real los diferentes niveles de la capacidad de quererse a sí mismo.

### **Betty: poca capacidad de quererse a sí misma**

Betty había crecido en un entorno familiar problemático. Sus padres creían que estando todo el día recalcando sus debilidades le estaban ayudando a desarrollar su carácter y determinación. Ella incorporó estas creencias en su manera de automotivarse y se enorgullecía de sus logros. Fue a la universidad con una beca de deporte y fue la primera de su familia en graduarse. Su crítica interna jugó un papel fundamental en su éxito, pero al final tuvo que pagar el precio. Cuanto más le exigían en sus actividades deportivas y académicas, más crecía su autocrítica y el rechazo a aceptar cualquier cosa que no fuera la perfección.

Su crítica interna empezó a concentrarse en su peso y su aspecto físico, aunque estaba en una forma física excelente, y acabó por no poder soportar mirarse en un espejo. Siempre se fijaba en las partes de su cuerpo que no le gustaban. Al final, acabó teniendo problemas con la alimentación, a dejar de comer para adelgazar y luego comer mucho y engordar otra vez. Tanto si perdía peso como si lo ganaba, Betty no podía aceptarse a sí misma y, con el tiempo, empezó a perder confianza incluso en las áreas donde más destacaba. Se comparaba con otras mujeres por su aspecto físico, la forma de su cuerpo, la inteligencia y la felicidad, y siempre se veía inferior. Acabó teniendo problemas serios y depresión.

### **Jerry: alta capacidad de quererse a sí mismo**

Desde muy joven, Jerry sabía cómo superar las adversidades. Cuando se

rompió la pierna el primer día de la temporada de fútbol decidió convertirse en la mascota no oficial de su equipo. Cuando su amor de la universidad le dejó después de la graduación, se quedó apesadumbrado pero decidió seguir con su plan de apuntarse a un programa de formación profesional y al final acabó siendo mecánico de motores.

Jerry empezó a fumar cuando tenía catorce años. Su mejor amigo, Les, cogió un paquete a sus padres y empezaron a fumar juntos a escondidas. A Jerry le sentaba fatal el tabaco pero no le disgustaba tanto como para no seguir probándolo. Al final, acabó fumando un paquete diario durante veinte años. Sus médicos le repetían una y otra vez que debía dejar de fumar y él lo sabía porque le afectaba a su salud física, que era muy importante para él porque le gustaba hacer actividades al aire libre como cazar, pescar y acampar. Intentó dejarlo varias veces y en una de ellas estuvo cuatro meses sin fumar hasta que volvió a caer.

La siguiente vez que Jerry decidió dejar de fumar utilizó un programa de internet para que le ayudara. Gracias a este programa se dio cuenta de que, al haber intentado dejar el tabaco varias veces infructuosamente, había caído en un modelo de autocrítica que es el mismo que seguía para muchas otras facetas de su vida. Cuando sentía necesidad de fumar se decía a sí mismo: «nunca lo conseguirás, tienes que seguir fumando o te volverás loco», o «pero ¿qué te pasa?». Entonces decidió seguir el mismo método para dejar de fumar que para todas las demás cosas de su vida, que se podría resumir diciendo: hazlo lo mejor que puedas y deja que las cartas decidan. Se dio cuenta de que este enfoque le permitía aceptar la necesidad de fumar en determinados momentos y simplemente hacerlo lo mejor que pudiera. Al final, gracias a este método, consiguió dejar de fumar.

## **FACETA 5: ACTUAR CONSCIENTEMENTE**

Actuar conscientemente quiere decir ser consciente de lo que estás haciendo cuando lo estás haciendo. Es lo que a veces se denomina «actuar con intención». Quiere decir estar en el momento presente y actuar de una forma que refleje tus creencias y principios. Es una forma muy diferente a la de vivir con el piloto automático de la que hablábamos antes, en la que vas realizando tus tareas rutinarias sin realmente tener una sensación de compromiso.

Incluso aunque desconectes el piloto automático no hay ninguna garantía de que vayas a elegir actuar con intención. A lo mejor sigues actuando impulsivamente: comes mucho, bebes mucho, hablas mucho, gastas mucho, traspasas mucho, etc. Actuar conscientemente es especialmente difícil cuando uno está asediado por las reacciones del estrés como pueden ser los pensamientos negativos, sentimientos dolorosos, recuerdos desagradables o síntomas físicos preocupantes. En estos momentos, uno tiene tendencia a caer en comportamientos impulsivos para evitar estas reacciones mentales al estrés, por ejemplo, beber demasiado para apaciguar los síntomas de la ansiedad.

### *Ejercicio. Autoevaluación de la faceta 5: actuar conscientemente*

A continuación aparecen una serie de afirmaciones del cuestionario que te preguntan sobre tu experiencia diaria en cuanto a tu capacidad de actuar conscientemente. Utilizando una escala de 1 a 5 indica, en la columna de la derecha de la tabla, la frecuencia con la que has tenido cada experiencia en el último mes.

Fíjate que en todas las preguntas tienes que restar de 6 el número de tu respuesta para obtener la puntuación total. Por ejemplo, si contestas 2 (poco a menudo) a la pregunta 1, el resultado será  $6 - 2 = 4$ . Por favor, responde lo que de verdad refleje tu experiencia en lugar de lo que pienses que debería ser.

- 1 = Nunca o muy pocas veces.
- 2 = Poco a menudo.
- 3 = A veces sí, a veces no.
- 4 = Casi siempre.
- 5 = Muy a menudo o siempre.

1. Me cuesta centrarme en lo que está ocurriendo en el presente.	6 –
2. Me da la sensación de que estoy actuando con el piloto automático sin prestar demasiada atención a lo que estoy haciendo.	6 –
3. Paso de una actividad a otra rápidamente sin prestarles verdadera atención.	6 –
4. Hago las tareas o los trabajos rutinariamente, sin darme cuenta de lo que hago.	6 –
5. Me doy cuenta de que hago cosas sin prestar atención.	6 –
6. Cuando hago algo mi mente se dispersa y me distraigo fácilmente.	6 –
7. No presto atención a lo que hago porque estoy siempre soñando, preocupado o distraído.	6 –
8. Me distraigo fácilmente.	6 –
<b>Puntuación total</b>	

Tómate un momento para pensar en tus habilidades en esta faceta. ¿Te cuesta menos actuar conscientemente en algunas situaciones o en situaciones más difíciles que otras? Por ejemplo, ¿te resulta más fácil hablar con tu mujer cuando estáis dando un paseo juntos? ¿Te cuesta más mantener la atención en una tarea cuando estás preocupado por algún problema personal? ¿Tienes alguna estrategia que te pueda ayudar a centrar tu atención o que te ayude a experimentar los impulsos sin reaccionar a ellos?

Después de considerar tus puntos fuertes en esta área, escribe un breve resumen sobre estos en tu diario. Si ha habido momentos en tu vida en que has sido menos crítico y te has aceptado más a ti mismo, anótalos también porque te pueden dar pistas sobre cómo reactivar esta habilidad.

Tus respuestas a las ocho afirmaciones te darán un cálculo aproximado de tu habilidad actual de actuar conscientemente. Los dos ejemplos siguientes también te pueden servir para hacerte una idea de cómo son en la vida real los diferentes niveles de la capacidad de actuar conscientemente.

### **Annie: poca capacidad de actuar conscientemente**

Annie trabajaba de secretaria en un despacho pequeño. Llevaba más de diez años en el mismo trabajo y siempre había conseguido sus objetivos profesionales, a pesar de que su jefe siempre le decía que tenía que mejorar en algunas áreas. Normalmente, en estas áreas en las que fallaba, Annie no conseguía hacer nada nuevo para mejorar.

Sentía como si no prestara atención a las cosas, especialmente en el último año que su marido había tenido que irse por razones de trabajo. Al final, recibió un aviso de su jefe diciéndole que si continuaba cometiendo errores en el trabajo, iba a tener que despedirla. Annie quería mantener su trabajo, sobre todo porque necesitaba el dinero, pero no sabía qué hacer para concentrarse más en su trabajo. En casa, parecía un tornado; iba de tarea en tarea y apenas tenía tiempo de estar con sus hijos adolescentes. Solían comer en la cocina mientras ella lavaba los platos o cocinaba la comida para sus hijos.

### **Víctor: gran capacidad de actuar conscientemente**

A Víctor le costó terminar el bachillerato porque se juntó con un grupo de gamberros y dejó de asistir a clase regularmente y de hacer los deberes. Se casó mientras estaba en la universidad pero apenas tenía dinero para pagarse la carrera. Después de licenciarse, encontró enseguida un trabajo de peón de la construcción. Aunque su sueldo era muy decente y podía mantener a su mujer y a sus dos hijos, sentía que el trabajo no le satisfacía de verdad. Siempre había soñado con ser especialista en tecnología de la información. Incluso cuando estaba en bachillerato, le fascinaban los ordenadores, el *software* y las redes.

Al final, Víctor tomó la decisión de empezar a ahorrar dinero para pagarse una carrera nueva. Empezó a mirar los programas de formación profesional y, después de consultarlo con su mujer, se apuntó a uno y fue admitido. Cogió un trabajo nocturno para pagar los gastos e iba a clase durante el día. Disfrutaba cada minuto del curso, leía todos los manuales técnicos y solía quedarse después de las clases para hablar y aprender de sus profesores.

Después de obtener su licenciatura, a Víctor le costó un tiempo entrar a trabajar en la tecnología de la información. La economía estaba mal y había

pocos puestos de trabajo pero no rechazaba nada que le ofrecieran aunque fuera a media jornada. El día que le contrataron para un trabajo en serio fue el día más feliz de su vida y para celebrar el principio de su nueva carrera se llevó a su mujer a cenar a un restaurante.

*Ejercicio: Crea tu perfil de **mindfulness** y determina los objetivos de la práctica*

Antes de seguir leyendo, dedica unos minutos a resumir los resultados de tu evaluación. Así crearás un perfil de tus habilidades de *mindfulness*. Escribe los resultados para cada una de las facetas anteriores. Fíjate que hemos dejado espacio para que anotes los resultados durante tres meses; nos gustaría que al cabo de tres meses volvieras a coger esta autoevaluación y vieras el progreso realizado con el método del entrenamiento del cerebro que hemos descrito en la segunda parte del libro. Aunque es lógico esperar algún progreso en tres meses, muchas veces los podrás ver mucho antes.

Resumen de tu perfil de *mindfulness*

	Resultado a día de hoy	Resultado dentro de tres meses
Observar		
Describir		
Distanciarte		
Quererte a ti mismo		
Actuar conscientemente		

Tómate un tiempo para reflexionar sobre tus resultados y para cada uno de ellos imagina cómo sería si tus habilidades fueran mejores de lo que lo son actualmente. Por ejemplo, pongamos el caso de que tienes un resultado decente en la faceta de observar. ¿Cómo sería si tuvieras un resultado más elevado?, ¿dónde podrías practicar la faceta de observar aunque sean situaciones muy estresantes? A lo mejor tu resultado en la faceta de quererte

a ti mismo es bajo. ¿Te imaginas cómo sería si supieras perdonarte a ti mismo o creerte a ti mismo cuando lo necesitaras? Nunca es malo imaginarse un futuro en el que eres mejor que ahora en cualquier faceta de tu vida.

Ahora nos gustaría que desarrollaras un plan para incrementar tus habilidades en una o más facetas del *mindfulness*. Los capítulos de la segunda parte del libro están organizados en el mismo orden que las evaluaciones que acabas de realizar. Si tienes poco tiempo para dedicar al entrenamiento del cerebro, dedícate por ahora a organizar un plan para conseguir mejorar una o dos de las facetas que crees que más te van a ayudar. Podrías empezar leyendo los capítulos que están en consonancia con tus objetivos o simplemente leerlos todos seguidos. Sea como sea acabarás teniendo que leer todos los capítulos y practicar todos los ejercicios. Aunque tengas una gran capacidad o habilidad en una de las áreas, no hay nada de malo en mejorarlas, pero por ahora, elige una o dos áreas en las que concentrarte.

Mis áreas de práctica del *mindfulness* son..... y .....

### **Seguir el rastro y mantener tus habilidades del *mindfulness* a largo plazo**

Ya hemos mencionado que nosotros en este libro ofrecemos una versión abreviada del FFMQ. Te recomendamos que completes esta versión la primera semana de enero de cada año, de esta manera podrás comprobar rápidamente la estabilidad de tus logros en el *mindfulness*. Si ves que estás fallando en una o más áreas, siempre podrás retornar al capítulo correspondiente de la segunda parte del libro y redoblar tus esfuerzos en la práctica de los ejercicios.

Ten en cuenta también que tener el apoyo de los demás te ayudará enormemente a seguir firme con tu práctica. Siempre que te comprometes a algo y se lo dices a alguien tienes la sensación de que el compromiso es mayor. Si quieres, incluso puedes pedirles a otros que te apoyen en tu práctica revisando tus resultados regularmente.

### **Algunos recordatorios**

En este capítulo te hemos presentado las cinco facetas del *mindfulness*: observar, describir, distanciarte, quererte a ti mismo y actuar

conscientemente. Cada uno de ellas contribuye de diferente manera a que desarrolles un estilo de vida basado en el *mindfulness* que te ayudará a superar el estrés diario. Recuerda que la práctica no hará que tus habilidades sean perfectas pero sí que sean duraderas y que con poca probabilidad empeoren o desaparezcan con el tiempo. También te pedimos en estas áreas que realices una serie de evaluaciones. Lo más probable es que los resultados que obtengas en tu autoevaluación sean irregulares pero no pasa nada, es normal, mucha gente es más fuerte en unas áreas que en otras. Utiliza tus resultados para que te ayuden a enfocarte en una o dos facetas del *mindfulness* mientras trabajas la segunda parte del libro.

Nuestro objetivo en esta segunda parte es investigar cada faceta del *mindfulness* con más profundidad, tanto desde la perspectiva de la neurociencia como del impacto personal. Te ofreceremos una serie de ejercicios para entrenar el cerebro y prácticas del *mindfulness* que podrás utilizar para perfeccionar y pulir tus habilidades de *mindfulness* hasta que cada una de las facetas resplandezca en tu vida.



**Segunda parte:**  
**Los cinco pasos para superar el**  
**estrés**



# 4

## Observar

*La facultad de recuperar la atención voluntaria una y otra vez es la propia base del juicio, del carácter y de la voluntad.*

WILLIAM JAMES

En la primera parte del libro hemos descrito el *mindfulness* como aprender a prestar una atención intencionada de una forma determinada. En este capítulo, empezarás aprendiendo en profundidad esta manera especial de prestar atención y cómo utilizarla en tu vida diaria. La habilidad de prestar atención, la faceta de observar el diamante del *mindfulness*, es una habilidad fundamental para superar el estrés diario y tendrás que practicarla regularmente. Cuando practicas la habilidad de observar activas los circuitos neuronales que se encargan de concentrar tu atención y de que tú estés centrado mentalmente. Esta habilidad de estar centrado te permitirá responder más efectivamente a tus propias emociones y al estrés al que te enfrentas a diario.

Aprender a centrar tu atención es importante porque cuando estás estresado tu atención tiende a disiparse. A lo mejor notas que no puedes concentrarte y que pierdes el centro y pasas de una cosa a otra cuando la excitación física del estrés activa la mente inquieta. La consecuencia de esta desconcentración es que tiendes a experimentar un grado de ansiedad bajo pero que no es nada agradable, especialmente si intentas relajarte, divertirte o dormir bien. Esta activación excesiva del sistema nervioso y los cambios persistentes de la atención que esta activación crea harán que tu respuesta al estrés diario sea menos organizada y efectiva. Así pues, aprender a concentrar tu atención en

lo que ocurre dentro de ti y en el mundo exterior es la habilidad clave para dominar el estrés. Es una tarea difícil, especialmente cuando estás estresado, pero conforme vayas reforzando la habilidad de observar, irá incrementando tu capacidad de enfrentarte al estrés sin reaccionar excesivamente a él. Esto te ayudará a activar tu mente tranquila y elegir acciones más efectivas.

## **Las habilidades centrales de la faceta de observar**

Hay dos aspectos del observador que son especialmente importantes y son en los que nos centraremos en este capítulo. Una cualidad es *concentrarse*, que quiere decir evitar cualquier distracción y reorganizar tu atención. Una acción tan simple como cerrar los ojos, hacer dos respiraciones profundas, aclarar el desorden mental y después volver a abrir los ojos es a lo que nos referimos cuando hablamos de concentrarte. Piénsalo así: puesto que la atención es un recurso limitado, primero tendrás que restaurarla en tu mente. La acción de concentrarse se realiza en unos pocos segundos pero no ocurre automáticamente si no la practicas.

El segundo aspecto del observador es *centrarse*, es decir, aplicar tu atención de una forma centrada en solo una cosa. La atención centrada es como un rayo láser que apunta a un objetivo concreto de una forma muy precisa. Además de dirigir tu atención de una forma muy precisa, también implica mantener la atención en ese objetivo todo el tiempo que quieras. Cuando estos dos aspectos de la faceta de observar, concentrarse y centrarse, se combinan en un momento concreto podrás, metafóricamente hablando, hacer un agujero en la situación que te está produciendo estrés.

## **Pasar de participante a observador**

Para ser observador tendrás que orientarte hacia algo que atraiga tu atención, acercarte y prestarle atención. Pruébalo ahora: busca en tu entorno inmediato algo que te interese y mantén tu atención centrada en eso durante un minuto aproximadamente. Observa lo que ocurre. ¿Sientes una necesidad imperiosa de mirar hacia otro sitio? ¿Se distrae tu mente pensando en otra cosa? Si notas que tu atención se distrae, ¿puedes volver a dirigirla hacia tu objeto de interés? En resumen, estas son las habilidades que tiene que tener un observador.

Nuestra mente es capaz de dar tres perspectivas diferentes a nuestra experiencia inmediata: participante, participante-observador y observador. Pasamos casi toda nuestra vida yendo de una perspectiva a otra. Ninguna de ellas es mejor que las otras; la clave está en saber utilizar la que mejor conviene en cada situación. Para entender mejor la diferencia entre estas perspectivas vamos a aplicarlas a la experiencia de una montaña rusa en un parque de atracciones.

Si adoptas la perspectiva de participante, te montarás en el primer vagón de la montaña rusa con la intención de sentir la emoción y el miedo del viaje. No estarás interesado en ninguna otra cosa, simplemente en la experiencia inmediata. En la perspectiva del participante, cuanto más obtengas del viaje mejor.

Si adoptas la perspectiva del participante-observador, también te subirás en la montaña rusa pero esta vez además de experimentar la emoción experimentarás también las reacciones de los demás. Tu atención estará dividida entre tu experiencia directa y las reacciones no verbales de los demás. Tus reacciones incluso podrán estar influenciadas por lo que ves que los demás hacen, por ejemplo, levantar las manos y gritar cuando están bajando.

Si tomas la perspectiva del observador, no te subes en la montaña rusa, sino que te colocas en un sitio desde donde puedas ver los diferentes aspectos de la atracción en un contexto más general, como puede ser el diseño de las vagonetas y de los raíles, y las reacciones emocionales visibles en la cara de la gente. El objetivo del observador es ver y procesar el contexto total de la experiencia. Esta perspectiva te permite ver lo que ocurre más allá de los pasajeros, incluso cómo acaba el viaje.

Como puedes ver, el observar simplemente la montaña rusa es una experiencia totalmente diferente a la de subirte a dar una vuelta en ella. Pues lo mismo ocurre con la experiencia de ser un participante en una situación estresante o ser participante-observador que ves lo que te ocurre a ti y a los demás en dicha situación. También muy diferente es la perspectiva del observador en la que observas exclusivamente tu experiencia interna y externa sin reaccionar a ella.

Ya hemos mencionado anteriormente que no hay ninguna manera correcta de experimentar los acontecimientos de la vida; en ocasiones querrás participar

de ellos, como cuando vas a un parque de atracciones para divertirte simplemente. La clave está en ser capaz de cambiar de una perspectiva a otra según necesites. Por ejemplo, el estrés te suele llevar a adoptar una perspectiva de participante y por eso acabas absorbido por tus emociones, pensamientos y reacciones físicas. Cuando el estrés se hace evidente, es mejor cambiar inmediatamente al modo observador para no actuar de una manera que empeore tu estrés, por ejemplo, obsesionarte con una relación estresante o quedarte atrapado por tu ira. En este capítulo, te enseñaremos unas técnicas para que adoptes intencionadamente la perspectiva de observador, un enfoque que es esencial para responder saludablemente a las tensiones diarias.

## **La neurociencia de la observación**

El estrés suele disparar una forma muy limitada de conciencia denominada *atención ascendente*, la cual se origina en las estructuras centrales del sistema límbico y se desarrollan para ayudarnos a escanear las amenazas inmediatas a nuestra supervivencia. En este modo sueles centrar tu atención en la información negativa e ignorar la positiva. A no ser que tú conscientemente cambies este modo, lo más normal es que este sea el modo predeterminado de la atención. Es por esto que la gente se queja de que el estrés interfiere en su habilidad de pensar y tomar decisiones. Lo que ocurre es que se ve obligada a usar una forma más baja de atención para realizar tareas que requieren una atención superior. Este desajuste influye en la probabilidad de cometer errores de juicio o reaccionar impulsivamente a situaciones estresantes.

Por suerte, hay un tipo de atención que puede contrarrestar este tipo de atención y que te permite ser flexible y efectivo incluso en situaciones estresantes. Este modo, denominado *atención descendente*, se origina en la ínsula, que es una estructura superior del cerebro. La atención descendente te permite cambiar tu atención hacia dentro de manera que puedas controlar y regular la reacción de tu cuerpo al estrés, cambiar tu ritmo cardíaco, tu respiración, la tensión muscular, etc. Con este tipo de atención, tus sentidos son más precisos y por eso puedes ser consciente de los sonidos o visiones que no notarías con la atención ascendente. Cambiar a la atención descendente es el primer paso del proceso de regular las emociones negativas producidas por el estrés. Tienes que ser consciente de lo que estás sintiendo

antes de poder hacer algo sobre cómo lo estás sintiendo. Otro beneficio de esta atención es que te permite visualizar las soluciones a los problemas que te producen estrés y mantener tu objetivo de poner en práctica esas soluciones incluso frente a las distracciones.

Las capacidades principales implicadas en la observación, los circuitos neuronales fundamentales y los procesos mentales asociados se describen a continuación. Es importante entender que para que se produzca un fenómeno mental como el de la atención descendente tienen que interactuar al unísono muchas regiones superiores del cerebro. Es por esto que esta forma de atención es también mucho más dinámica y flexible para tratar las situaciones de la vida que producen estrés.

<b>Capacidad de observar</b>		
Concentrarse	Áreas del cerebro implicadas.	Estructuras corticales centrales.
		Corteza cingulada anterior y posterior.
		Corteza prefrontal media y dorsomedial.
	Procesos mentales.	Orientar y organizar los recursos de la atención a través del control de la respiración.
		Generar pistas verbales de referencia para mantener la concentración.
Centrarse	Áreas del cerebro implicadas.	Corteza intraparietal.
		Corteza frontal superior.
		Ínsula.
	Procesos mentales.	Mantener el centro de atención en un único acontecimiento u objeto mental.
		Pasar de la tención ascendente a la descendente.

## EL ENTRENAMIENTO DEL CEREBRO

Cuando aprendiste a ir en bicicleta seguramente lo hiciste paso a paso. Es así como te enseñaremos a ser un mejor observador. En muchos sentidos, los pasos son bastante similares: empiezas con la intención de aprender a montar en bicicleta, encuentras una, empiezas por sentarte en ella con los pies en el suelo, después a lo mejor tendrás que ajustar el sillín a tu altura. Después aprenderás a pedalear y a frenar, ajustando poco a poco la velocidad. Al mismo tiempo, vas aprendiendo a mantener el equilibrio porque sin él no podrías montar en bicicleta. Por suerte o por desgracia, caerte forma parte del aprendizaje del equilibrio.

Igual que ocurre en el proceso de aprender a montar en bicicleta, adquirir las habilidades del observador también empieza por determinar un tiempo de práctica regular en un lugar que sea fácil centrarse, preferiblemente lejos de las distracciones. Todos los ejercicios que vienen a continuación te ayudarán a desarrollar la capacidad de activar tus habilidades innatas de la atención descendente. Después, podrás añadir otras habilidades, como cambiar tu centro de atención de un objeto a otro. Al final, verás que eres capaz de desarrollar una serie de habilidades sin apenas esfuerzo consciente; a este tipo de atención centrada se denomina *atención sin esfuerzo*. Esta atención te ayudará a acceder a tu mente tranquila cuando el estrés diario empiece a acumularse.

*Práctica: Pasar de estar centrado en el interior a centrarse en el exterior*

Otra habilidad básica del observador es la de saber pasar de estar centrado en su interior a centrarse en el exterior. Una forma útil de desarrollar esta habilidad consiste en pasar de estar concentrado en un objeto exterior, como puede ser una silla o un cuadro, a concentrarse en un estímulo interno, como puede ser la sensación de respirar o la de tener lengua. Puedes elegir cualquier objeto en el que concentrarte y puedes variarlo cada día. Simplemente necesitas identificar una intención sobre los objetos externos e internos en los que te quieres concentrar y mantenerte firme a esa intención.

Para realizar este ejercicio necesitarás una ayuda puntual como puede ser un despertador o la alarma de un móvil que te indique cuando cambiar de centro de atención. Indica que te avise cada dos minutos y cuando suene,

simplemente cambia de centro de atención. Este ejercicio te ayudará a desarrollar la habilidad de cambiar tu atención de un objeto a otro con flexibilidad e intención, por eso es importante que lo practiques durante un cierto periodo de tiempo.

### *Práctica: Observar las emociones*

Las emociones juegan un papel fundamental en el comportamiento. Unas veces estimulan el comportamiento prosocial y otras pueden exacerbar el dolor y la frustración que ocasionan los problemas diarios. Aprender a observar tus emociones con interés y curiosidad es algo que te dará las herramientas para responder creativamente al estrés. Cada uno de nosotros acepta y siente sus emociones de una forma diferente, por eso si eres de los que les cuesta hacerlo tendrás que ser paciente.

Para practicar este ejercicio no tienes más que sentarte tranquilamente y observar cada emoción conforme se van presentando. Incluso te puede ayudar pensar en un acontecimiento emocionante de tu vida para que aparezcan tus emociones. Cuando detectes una emoción, explórala sin intentar cambiarla. Podrás practicar este ejercicio en el avión, en medio de tus actividades diarias en el trabajo o en casa. Mira si eres capaz de mantener tu atención centrada en una emoción a pesar de las distracciones. Se trata de una habilidad muy importante para controlar las situaciones estresantes porque las propias emociones pueden hacer que tu atención se distraiga y te lleve hacia direcciones totalmente improductivas.

### *Práctica: Observar los pensamientos*

Ya hemos mencionado que el mero hecho de pensar puede crear más estrés que las tensiones externas. Sin embargo, a mucha gente le cuesta más analizar sus pensamientos que concentrarse en sus sentidos o cambiar su centro de atención de un estímulo externo a uno interno. Por esto, te recomendamos que practiques los ejercicios anteriores hasta que los domines, antes de pasar a este ejercicio.

Las emociones suelen provocar reacciones viscerales en el cuerpo, en cambio los pensamientos son palabras que aparecen en la mente. Una forma efectiva de analizar o ver tus pensamientos consiste en tratarlos como si fueran

palabras escritas en un libro. Cuando aparezca un pensamiento en tu mente, imagínate escribiéndolo en una hoja en blanco en tu libro imaginario. A veces ayuda decir en alto los pensamientos ya que así se convierten en algo tangible, o escribirlos en una hoja de papel.

### *Práctica: Observar con una mente flexible*

Esta práctica consiste en prestar atención de una forma flexible y sin juzgar a todo aquello que aparece en tu conciencia. Lo mismo que ocurre con el ejercicio anterior de observar los pensamientos, este también puede ser un poco más difícil que los otros porque tendrás que aplicar tus crecientes habilidades de observador a contextos menos controlados.

Para realizar este ejercicio, integra esta práctica en tus actividades diarias en varias ocasiones cada semana. Un ejemplo podría ser dar un paseo durante el descanso en el trabajo, una actividad que ofrece abundantes oportunidades para practicarlo. Mientras caminas, fíjate en qué es lo que atrae tu atención y concéntrala en esos detalles, como por ejemplo, el color de una hoja o la frágil estructura de un capullo de una flor. Mira si realmente estás centrando tu atención en eso a lo que quieres prestar atención. La sencilla habilidad de observar se puede aplicar a muchas actividades, como mirar una obra de arte, escuchar música, jugar con tus hijos o interactuar con tu mascota. En cualquier momento de tu vida hay oportunidades para practicar esta habilidad y nosotros te animamos a que lo hagas. Es una buena forma de entrar en contacto con la sensación de vivir el presente.

### *Práctica: Ser un observador social*

Adoptar la postura de observador en un contexto social suele ser una habilidad difícil de dominar. Cuando se trata de relacionarse con amigos, familia, hijos o compañeros de trabajo, estamos condicionados a funcionar de un modo particular. Sin embargo, ser un observador social es una habilidad muy valiosa que puedes practicar de una manera divertida y te será enormemente útil si tu estrés suele estar relacionado con conflictos interpersonales. El objetivo es que aprendas a cambiar tu centro de atención de lo que te ocurre a ti interiormente (emociones, pensamientos, recuerdos o sensaciones) cuando te relacionas con otros, y te concentres en el contexto

social que te rodea (expresiones faciales, tono de voz y volumen, gestos, etc.).

Nosotros recomendamos practicar esta habilidad durante las actividades diarias, por ejemplo, cuando vas al parque con tus hijos, en el supermercado, en una reunión de trabajo o en clase. Lo mejor es que planifiques con anterioridad unas pocas ocasiones donde la vas a practicar aunque evidentemente también es conveniente que la practiques en situaciones no planificadas. Tu trabajo consiste simplemente en estar presente (perspectiva del observador) y dejar que ocurra lo que tenga que ocurrir, sabiendo que puedes elegir cambiar tu nivel de participación conforme cambia el contexto social. Por ejemplo, puedes elegir mantener la perspectiva de observador cuando te empiezan a aparecer pensamientos, sentimientos o sensaciones estresantes, pero eliges adoptar una postura de participante cuando tu hijo se cae del columpio y necesita que lo consueles. En cuanto hayas acabado con la tarea que requería esa postura de participante, regresa al modo de estar presente en los eventos internos y externos relacionados con el contexto social. Te recomendamos que al principio limites la práctica a diez minutos máximo y poco a poco vayas incrementando el tiempo de práctica conforme te vayas sintiendo cómodo con ella.

### **Con la práctica se hará permanente**

En esta parte te ayudaremos a escribir tu compromiso de practicar los ejercicios descritos en este capítulo. La práctica formal de estas habilidades a través de los ejercicios te ayudará a vivir tu vida diaria con más presencia e incrementará tu capacidad de cambiar de centro de atención intencionalmente. Tú puedes entrenar a tu sistema nervioso a que cambie a menudo al modo parasimpático (mente tranquila) y que el sistema nervioso simpático se active con menor frecuencia, en general, solo cuando sea necesario. Dedicar unos minutos a planificar tu práctica teniendo en cuenta las siguientes preguntas y escribe las respuestas en tu diario.

- ¿Qué prácticas o ejercicios de entrenamiento del cerebro pretendes utilizar?
- ¿Cuándo las practicarás? Sé específico: anota la fecha y la duración de cada práctica.

- ¿Quién será tu aliado en esta práctica y qué tipo de apoyo le pedirás?
- ¿Cómo celebrarás tu primera semana de práctica?

### **Algunos recordatorios**

Ser observador implica ser capaz de concentrar tu atención y cambiar el centro de atención según las exigencias del momento en el que estás.

Es una habilidad imprescindible para incrementar tu capacidad de funcionar bajo condiciones estresantes. El estrés suele perjudicar la atención reduciendo su campo, inestabilizándola y haciendo que se concentre en la información negativa e ignore la positiva. Cuando no puedes centrar tu atención y desempeñar el papel de observador de tus reacciones, acabas siendo absorbido por las emociones negativas. Lo más probable entonces es que sientas que no tienes salida o que no puedes solucionar los problemas que te producen el estrés. En cambio, la atención flexible y muy concentrada cultivada por los ejercicios de este capítulo te ayudará a regular las reacciones físicas y emocionales al estrés y a resolver los problemas con eficacia. La práctica regular de estas técnicas de entrenamiento del cerebro te ayudará a acceder a esta atención flexible y concentrada.

Adoptar el papel de observador con respecto a tus reacciones al estrés te puede ayudar para describir tus reacciones de una forma más objetiva y precisa. Esta es la siguiente habilidad que tendrás que aprender en tu programa de cinco pasos para superar el estrés. Veámosla.



# 5

## Describir

*Si no aprendes la fuerza de la palabra, es imposible que aprendas más.*

CONFUCIO

Para superar el estrés diario tienes que ser capaz de reconocer, procesar y regular las reacciones inmediatas, y en ocasiones muy fuertes, que el estrés puede provocar. El estrés puede llegar a inhibir tu capacidad de utilizar el lenguaje para describir tu experiencia e impedir de esta manera que accedas a los recursos de la mente tranquila. Esto ocurre porque la mayoría de las reacciones al estrés están vinculadas de tal manera que producen, en cuestión de segundos, toda una serie de sensaciones físicas, recuerdos y emociones. Utilizar las palabras para describir tus sensaciones inmediatas te ayudará a desvincular estos componentes de las reacciones al estrés de manera que puedas hablar de cada uno de ellos por separado. Esto a su vez, te ayudará a reducir la cascada de síntomas del estrés, y te permitirá procesar cada uno de ellos por separado y ser mucho más efectivo en tus respuestas.

Si careces de esta capacidad de describir, eres más vulnerable a quedarte apresado en tus reacciones al estrés en lugar de tratar eficazmente el problema que las ha creado, y si te quedas apresado, utilizarás las palabras de una manera que no hará más que emporar las cosas. Tu caja de herramientas para controlar el estrés debe incluir la capacidad de utilizar el lenguaje de manera que te ayude a tranquilizar tu agitación emocional, activar tu mente tranquila y responder efectivamente. Esto no quiere decir que deberías eliminar los pensamientos y sensaciones negativas como el miedo o la ira. Sin embargo, puedes aprender a utilizar las palabras para que te ayuden más

eficazmente a superar el estrés.

En este capítulo aprenderás estrategias muy poderosas que te ayudarán a ser consciente de tus reacciones al estrés sin quedarte enredado en ellas. Primero aprenderás cómo identificar y describir tus respuestas inmediatas al estrés en cuanto aparecen, incluidos los pensamientos, sensaciones y recuerdos. Después te enseñaremos a evitar quedarte atrapado en juicios contraproducentes a tus reacciones. Si estos juicios u opiniones no se analizan, acabarán disparando la necesidad de evitar o escapar de las emociones difíciles, y agotarán así tus recursos mentales.

Las palabras te pueden ayudar a organizar y dar sentido a todo lo que sientes. Al poner nombre a todo lo que sientes interiormente, como son las emociones, los recuerdos, las sensaciones y las evaluaciones, puedes reducir el ritmo de estas sensaciones y entender mejor lo que estás sintiendo o pensando. El progreso de describir el estrés y las sensaciones internas es vital para superar con éxito los problemas diarios, de la misma manera que los clichés tan utilizados son los culpables de la incapacidad que aparece cuando la situación es tan extrema que no puedes describirla con palabras: «este insulto me deja sin palabras», «no puede decir ni una sola palabra», «no hay palabras para describir el daño que me has hecho».

## **La habilidad central de describir**

En este capítulo, comentaremos los dos rasgos principales de describir y te ofreceremos unos ejercicios para que los practiques. El primero es la habilidad de utilizar un amplio abanico de palabras para identificar los varios tipos y graduaciones de tus respuestas inmediatas al estrés y la amplia variedad de reacciones mentales que lo suceden. Tener acceso directo a las palabras que describen tu respuesta inicial al estrés y a las reacciones mentales que lo siguen te ayudará a superar el estrés y responder a él de una manera más flexible.

Por darte una idea del poder de la elección de las palabras, lee las siguientes palabras y fíjate en tu respuesta: «horrible», «terrible» e «intolerable». Compara estas respuestas con las imágenes, pensamientos y sensaciones que te evocan estas palabras: «imprevisto», «desafortunado» y «desafiante». Las respuestas descriptivas al estrés suelen provocar respuestas más acordes con la mente tranquila incluso aunque el estrés por sí mismo incite a la evitación.

De forma similar, las respuestas descriptivas a los pensamientos y sensaciones tienden a promover la calma y una mayor sensación de confianza que las palabras que evalúan demasiado.

Veamos el ejemplo de una mujer que responde a su sensación de tristeza cuando está mirando una película que le recuerda la pérdida de una buena amiga en un accidente de coche. Podría describir su respuesta de alguna de estas maneras: «nunca lo superaré», «odio esta estúpida película», «odio mi vida; nunca más seré feliz» o «me hiere el corazón. Ahora estoy llorando. Quería tanto a mi amiga que la echo de menos cada día». Las primeras tres respuestas amplifican la mente inquieta e incitan a la evitación, mientras que la última promueve una sensación de aceptación y resolución de su experiencia emocional de la pérdida.

El segundo rasgo de la descripción es describir sin juzgar, es decir, sin incluir evaluaciones o reglas mentales sobre las reacciones al estrés al procesarlas. Al incluir evaluaciones negativas como si fueran hechos, estas tienden a provocar el intento improductivo de evitar, escapar o suprimir los sentimientos. En el ejemplo anterior, una descripción como «estoy tan confundida; debería haberlo superado ya» lo único que hace es añadir más dolor a la experiencia. Si consideras que un sentimiento triste es algo malo, es mucho más probable que intentes escapar o suprimir la tristeza.

Existe la tendencia natural a intentar evitar las situaciones estresantes. A veces funciona, otras no. Cuando no podemos evitar una situación estresante tenemos que tener recursos que nos ayuden a enfrentarnos a ella y aceptar los sentimientos y emociones que el estrés evoca. Describir es una habilidad fundamental para superar el estrés en estas circunstancias.

## **Conoce tu estilo de procesar el estrés**

Cada uno tiene una forma particular de procesar las reacciones emocionales que produce el estrés. Estos estilos tienen tres componentes fundamentales: evaluar el tono de la sensación, conocer tus tendencias de respuesta y ser consciente de los juicios que sueles hacer. La manera de tratar cada uno de estos tres componentes marca la diferencia en la forma de responder al estrés diario. Conforme vayamos analizando cada una de estas tres cualidades, describiremos las estrategias para tratar cada una de ellas de la manera más eficaz. Pero, en general, la clave está en tener bien claro cuál es tu estilo de

procesar el estrés para poder reconocer e integrar eficazmente tus reacciones de una forma sana.

Una estrategia crucial consiste en retroceder a tu respuesta inmediata, detenerte y después describir el *tono de la sensación* de tu respuesta al estrés en cuanto se hace presente. Ya hemos mencionado anteriormente que el cerebro está interconectado para identificar inmediatamente el nivel de amenaza de aquello en lo que centras tu atención. En pocas milésimas de segundo los circuitos de excitación y calma de tu cerebro (los sistemas nerviosos simpáticos y parasimpáticos, respectivamente) interactúan a fin de determinar el nivel de excitación necesario para responder óptimamente. Dicho con otras palabras, la reacción a una nueva experiencia puede rápidamente determinar qué parte de tu sistema nervioso se activa. ¿Cómo clasificas el tono de la sensación? ¿Es agradable, desagradable o neutro? El tono desagradable probablemente activará en ti emociones más negativas y te preparará para algún tipo de acción, mientras que el tono positivo o neutral muy probablemente activará los circuitos de calma, que te exigirán más reflexión y la incorporación de más información para determinar la respuesta.

Así pues, la primera estrategia a aplicar ante una situación estresante es detenerse y mirar qué es lo que te lleva a estar excitado en lugar de calmado. Cuanta más intención pongas en descubrir tus sentimientos, más probabilidades tienes de que se active el circuito de tranquilidad del SNP. ¿Qué te dicen tus reacciones a la situación en la que estás? ¿Puedes utilizar esta información para cambiar tu trayectoria y probar algo diferente? Intenta utilizar tus respuestas inmediatas como pistas para describir tus sensaciones y definir tu experiencia, y así elegir mejor tu respuesta.

Una segunda estrategia consiste en conocer tus tendencias de respuestas cuando aparece alguna situación estresante. Una *tendencia de respuesta* es la necesidad de actuar en un tipo de situación particular. ¿Sueles acercarte a determinados tipos de situaciones y, en cambio, alejarte de otras? Generalmente, el no querer enfrentarse a un determinado tipo de estrés desagradable (por ejemplo, una crítica) junto con la tendencia a evaluarse a sí mismo (o la valía de la persona que te está criticando) suelen aumentar la intensidad y la negatividad de las sensaciones.

Para la mayoría de la gente, esto suele ocurrir en el contexto de la vida laboral pero también puede ocurrir en la familia. Por ejemplo, tú decides no

hablar a tu hijo cuando está jugando a un videojuego violento en el ordenador porque a ti no te gusta el tono violento de esos videojuegos y no quieres estar en la habitación cuando ese tono emocional desagradable está presente. Pero el resultado de esta decisión tuya es que estás perdiendo oportunidades de formar una relación más fuerte con tu hijo en el contexto de una actividad bastante frecuente. Todas las tendencias de respuesta tienen su lado positivo y negativo, incluso en situaciones positivas. La clave está en reconocer esas tendencias y saber los riesgos y beneficios en una situación particular.

Una tercera estrategia es ser consciente de las *tendencias juiciosas* de tus reacciones al estrés. Estas tendencias de juicio son evaluaciones automáticas que la mente suele hacer cuando reaccionas de una manera complicada o difícil a una situación estresante, independientemente del contexto en el que tengas esa reacción. Por ejemplo, intentas suprimir o evitar el enfado que te provoca un comentario de algún miembro de la familia. Esta reacción podría deberse a una tendencia subjetiva de que, como el enfado te hace sentir mal, es algo doloroso. Sin embargo, esta tendencia ignora el hecho de que hay situaciones en las que enfadarse un poco es beneficioso, como, por ejemplo, cuando necesitas un poco más de energía para dar una respuesta más asertiva a algún miembro de la familia. En situaciones así, el enfado puede motivarte a aprender nuevas habilidades y prepararte para realizarlas correctamente.

Quedarse atascado en evaluaciones automáticas (por ejemplo, «solo la gente inferior se enfada» o «el enfado demuestra que estás confundido y no tienes control de la situación») aumenta el estrés asociado a la emoción e impide superarlo. En cambio, si aprendes a hacer descripciones objetivas de tus sensaciones (por ejemplo, «el mero hecho de pensar que tengo que comer con mi tío Don me pone de mal humor»), te puede ayudar a acceder mejor a tu mente tranquila. De esta manera, podrás utilizar la información contenida en una respuesta al estrés (y en situaciones que recurrentemente te producen estrés) para elegir una respuesta más efectiva a él.

### **La perspectiva del testigo**

Una forma eficaz de aprender la habilidad de describir es imaginar que eres un testigo en un juicio. El trabajo del testigo consiste únicamente en informar de lo que ha visto sin desarrollar ni incluir reacciones personales en el testimonio. Tú, igual que el testigo, lo único que has de hacer es informar de

lo que sabes a partir de tu experiencia de primera mano sin ofrecer tus interpretaciones del acontecimiento. Cualquier cosa que digas que no sea objetiva hará que tu testimonio sea menos útil, por lo tanto, para ser un buen testigo tendrás que ser buen observador pero también tendrás que saber utilizar el lenguaje que no contenga evaluaciones ocultas.

Por lo tanto, cuando intentes describir tus sensaciones, tu objetivo debería ser limitarte a los hechos tal y como los observas directamente. Por ejemplo, si estás viendo una película que te trae recuerdos tristes de un amigo con el que has perdido el contacto, describe tus sensaciones directamente diciendo «estoy acordándome de mi amigo ahora mismo. Me siento triste y tengo un nudo en la garganta». Cuando te desvíes de la perspectiva del testigo, empezarás a juzgar cómo estás reaccionando en lugar de simplemente reconocer tus reacciones. Por ejemplo, «debería superarlo. No debería estar triste porque tengo muchas cosas para sentirme feliz en la vida».

## **La neurociencia de la descripción**

El campo de la neurociencia afectiva está aportando una luz nueva a cómo los seres humanos experimentan y procesan las emociones relacionadas con el estrés en los circuitos cerebrales. Cuando las estructuras del cerebro medio se activan para producir una respuesta inmediata, se activan dos vías diferentes del cerebro para ayudarnos a reconocer el causante del estrés e interpretar su significado. La primera de ellas implica el simple reconocimiento de que hay una tensión que necesita una respuesta. Esta respuesta orientada te ayuda a decidir si la tensión es positiva, negativa o neutra.

La segunda vía nos hace hacer una evaluación o valoración cognitiva más profunda de la tensión, incluyendo el grado del peligro o amenaza, o el grado del placer si se trata de algo positivo. Esta evaluación o análisis más profundo produce una cantidad enorme de respuestas, pensamientos, recuerdos y sensaciones que van desde «me encanta el pastel de chocolate» hasta «está siendo ruin conmigo a propósito». El cerebro y la mente trabajan entonces en común para determinar la utilidad potencial de las emociones como guía de nuestras respuestas conductuales, como, por ejemplo, cortar un trozo grande de pastel o mirar a alguien enojadamente. La emoción forma parte de esta segunda vía más crítica, en la que una valoración cognitiva desarrolla tu respuesta preliminar a la tensión. Esta, inmediatamente, preparara tu sistema

nervioso para ayudarte a acercarte, evitar, atacar o hundirte. Si te quedas apresado en una evaluación negativa, como la de decirte a ti mismo que estar enfadado no está bien porque deberías ser positivo, lo único que conseguirás es dar más respuestas negativas, intensas e intrusivas porque el circuito neuronal responsable de ejercer una influencia de tranquilidad no está siendo activado. Esto deja el sistema límbico en un estado de excitación continuada cuya consecuencia es que la mente inquieta continúa escaneando para encontrar información negativa (la cual encuentra fácilmente) y de esta manera tus respuestas al estrés continúan empeorando.

La alternativa es no ser juicioso, no añadir ninguna evaluación negativa a las descripciones de tus tensiones ni a tus respuestas al estrés, tanto si las respuestas se caracterizan por pensamientos, emociones o sensaciones físicas positivas o negativas. Si adoptas esta perspectiva de no juzgar tus sensaciones y te limitas a decir que las sensaciones son las que son, no activas el SNP y así reduces la actividad en los centros de excitación del sistema límbico. El resultado es que tu mente dejará de ser una mente inquieta y pasará a ser una mente tranquila. Y únicamente en este estado de mente tranquila podrás entender de verdad tus reacciones a las sensaciones que te produce el estrés, y decidir cómo responder adecuadamente.

Las capacidades principales implicadas en la descripción, los circuitos neuronales fundamentales y los procesos mentales asociados son:

<b>Habilidades de la descripción</b>		
Reconocer y nombrar los causantes del estrés y los estados emocionales.	Áreas del cerebro implicadas.	Núcleo cingulado anterior.
		Corteza orbitofrontal media.
	Procesos mentales.	Discriminar el tono afectivo de una sensación.
		Activar las funciones reguladoras de la excitación.
No emitir juicios.	Áreas del cerebro implicadas.	Corteza prefrontal ventrolateral.
		Núcleo dorsal anterior cingulado.
	Procesos mentales.	Permitir la evaluación cognitiva no reactiva del tono afectivo.
		Reducir la excitación psicológica relacionada con las emociones.
		Reforzar la autorregulación del comportamiento basado en las emociones.

## **EL ENTRENAMIENTO DEL CEREBRO**

En este apartado te ofrecemos algunas prácticas sencillas que te ayudarán a ser más habilidoso a la hora de describir tus tensiones y utilizar tus capacidades de descripción para aceptar tus pensamientos, sensaciones físicas y, especialmente, tus emociones en circunstancias estresantes. Te queremos ayudar a que dejes de luchar contra tus emociones y, en lugar de eso, las utilices a tu favor una vez procesadas con un estado de mente tranquila.

### *Ejercicio: Describir las dificultades diarias y tu respuesta a ellas*

Este ejercicio te ayudará a conocer cómo describir mejor tus problemas diarios y tus respuestas emocionales a ellos. Para ello podrías hacer una tabla en tu libreta con cuatro columnas: en la de la izquierda escribe «dificultades diarias», después «tono de la sensación», a continuación «tendencia de la respuesta», y por último «respuesta emocional».

Para hacer este ejercicio, escoge algún suceso actual estresante que te haya ocurrido y examínalo utilizando el siguiente proceso:

1. En la columna de la izquierda describe el problema utilizando la perspectiva del testigo y un lenguaje descriptivo.
2. Comprueba el tono de tus sensaciones. Utiliza las pistas corporales y mentales, determina si el tono es agradable, desagradable o neutro.
3. Continúa observando tu mente y tu cuerpo, y analiza tu tendencia de respuesta. ¿Tienes tendencia a acercarte, ignorar o evitar tus sensaciones?
4. Céntrate ahora en tu experiencia emocional. ¿Estás triste, enfadado, contento, temeroso, excitado, te sientes culpable o sientes alguna otra emoción?

### *Ejercicio: Evitar evaluaciones insensatas*

La finalidad del entrenamiento del cerebro es que seas más flexible a la hora de responder a situaciones estresantes. Este ejercicio te ayudará a ser más consciente de las evaluaciones que tu mente intenta inyectar en las situaciones estresantes. Si estas evaluaciones no se detectan, tu respuesta pasará a ser algo automático e inflexible. Como ya hemos comentado en el apartado de la neurociencia, las descripciones objetivas producen unos resultados totalmente diferentes en los circuitos cerebrales a los que producen las evaluaciones, por tanto es fundamental desarrollar esta habilidad de distinguir entre estos dos tipos de pensamiento.

Escribe en tu libreta una tabla con tres columnas: en la de la izquierda escribe «situación estresante», después «perspectiva del testigo» y por último «evaluaciones insensatas».

Selecciona tres o cuatro situaciones que te crean tensión con las que practicar y para cada una de ellas utiliza el siguiente proceso:

1. Anota brevemente la naturaleza de la tensión en la columna de la izquierda, por ejemplo, «un sonido fuerte».
2. En la columna central escribe una breve descripción de tu experiencia con la situación estresante desde el punto de vista del testigo. Utiliza únicamente descripciones objetivas, por ejemplo: «el ruido era muy fuerte. Cuando lo oí por primera vez me tuve que tapar los oídos».
3. Por último, procura ser lo más juicioso y analista posible sobre el evento, después escribe tus evaluaciones en la columna derecha. ¡No te reprimas! Deja que las funciones evaluadoras de tu mente se desarrollen libremente, sea lo que sea, por ejemplo, «el ruido era horrible. Me dolían los oídos y pensaba que se me iban a reventar los tímpanos». Está bien divertirse con las evaluaciones y ser un poco exagerado.

### *Práctica: Describir tu experiencia interna*

En este ejercicio, aprenderás a acostumbrarte a describir objetivamente lo que sientes en tu interior, por ejemplo, tus pensamientos, emociones, recuerdos o sensaciones físicas. Para empezar, escoge una sensación física interna en la que concentrarte: el latido de tu corazón, tu respiración o cualquier otra sensación en tu cuerpo que reconozcas. Concentra tu atención en este punto.

A continuación, empieza describiendo qué es lo primero que se te ocurre cuando concentras tu atención en este punto. Te llevará un minuto o dos, pero enseguida empezarás a notar que se manifiestan varias sensaciones internas. Se trata de que las vayas describiendo utilizando todas las palabras que tienes a tu disposición. La mejor manera para hacerlo consiste en nombrar lo que te ocurre, por ejemplo: «sentí que las manos me temblaban», «tengo el presentimiento de que al jefe no le gusto», «tengo sentimiento de culpabilidad», «noto una sonrisa en mi rostro», «tengo la sensación de curiosidad», «siento que estoy triste», «tengo pensamientos extraños sobre algo que no va bien con mis hijos», «noto una sensación extraña en la garganta y presión en el pecho», etc.

El objetivo es simplemente describir lo que sientes en tu mundo interior sin juzgarlo ni evaluarlo.

No tienes que averiguar el porqué de esos sentimientos de tristeza o preocupación, ni si deberías tenerlos o no. En este momento, lo importante es que entiendas de dónde procede tu sensación.

A continuación, observa y describe lo que ocurre después. En particular, ¿crece tu nivel general de conciencia o sigue siendo el mismo? Es aconsejable que practiques este ejercicio varias veces al día durante un corto periodo de tiempo, de entre tres y cinco minutos.

Conforme vayas familiarizándote con estas habilidades de conocimiento interior, podrás empezar a ampliar el uso de este ejercicio, y practicarlo cuando estés experimentando una situación estresante o haciendo una revisión diaria de todo aquello estresante que te ha ocurrido. En un momento determinado del día, preferiblemente al final del día antes o después de cenar, revisa todas aquellas situaciones que te han producido tensión y aplica intencionadamente una perspectiva de testigo a ellas. Conforme vayan apareciendo esas situaciones estresantes, aplica también el enfoque del primer ejercicio de este capítulo, observa el tono de la sensación y revisa cualquier urgencia de actuar sobre tus sensaciones. Anota también cualquier evaluación que hagas sobre las emociones que sientes.

### *Práctica: Poner nombre a las emociones básicas*

Cuanto más habilidoso seas en describir tus emociones, mejor podrás controlar su nivel de excitación. Si eres capaz de detectar las emociones a niveles de intensidad inferior, incrementas tu habilidad de utilizarlas para que te informen de tus respuestas al estrés. Las emociones básicas incluyen sentirse triste, enfadado, contento o temeroso. Para este ejercicio, practica utilizando estas simples palabras para describir tus diferentes emociones. Te recomendamos que lo practiques durante una hora o dos a la semana y que programes el momento que lo harás una o dos veces la semana próxima. Decide cuáles serán tus momentos de práctica y ponte la alarma del teléfono o del reloj para que te avise. Durante ese periodo de tiempo, repite el siguiente proceso cada vez que sientas una emoción:

1. Anota brevemente el nombre de la emoción básica: triste, enojado, contento o temeroso.
2. Clasifica el nivel de intensidad de la emoción utilizando una escala de 1

a 10, siendo 1 un nivel muy bajo de intensidad y 10 un nivel muy alto.

3. Continúa observando esa emoción y puntuando su intensidad cada treinta y sesenta segundos para ver si cambia. A lo mejor, descubres que haciendo unas respiraciones profundas y lentas consigues mejorar tu atención, y así detectar y describir los cambios en las emociones y en su intensidad.

### *Ejercicio: Hacer peticiones descriptivas*

Muchas tensiones ocurren en el contexto de la relación con otras personas, por ejemplo, si tienes una diferencia de opinión con un compañero de trabajo, o te sientes frustrado por el difícil comportamiento de tu hijo. Este ejercicio te ayudará a desarrollar tu habilidad de utilizar frases descriptivas para expresar lo que quieres o necesitas de los demás.

Escribe en tu libreta una tabla con tres columnas: «estrés interpersonal» en la de la izquierda, «resultado deseado» en la de en medio y «petición descriptiva» en la de la derecha.

Selecciona tres o cuatro tensiones interpersonales para tu sesión práctica y examina cada una de ellas siguiendo el siguiente proceso:

1. Anota brevemente la naturaleza de la tensión interpersonal en la columna de la izquierda; por ejemplo, «mi jefe me pide que trabaje hasta tarde».
2. En la columna de en medio escribe una breve descripción de tu resultado deseado basándote en tu respuesta a ese estrés. Utiliza descripciones objetivas, por ejemplo, «cuando me vaya me gustaría que mi jefe me sonriera y me diera las gracias por haberme quedado media hora más para ayudarlo».
3. Por último, escribe la frase que te gustaría utilizar para crear el resultado deseado; por ejemplo, «estoy dispuesto a quedarme media hora más si eso te va a servir. ¿Qué opinas?».

### **Con la práctica se hará permanente**

En este apartado te ayudaremos a que escribas tu compromiso con la práctica

de los ejercicios de este capítulo. Si practicas rutinariamente las habilidades de descripción podrás utilizarlas en el momento álgido, cuando el nivel de estrés es elevado. Cuanto más las practiques más reforzarás tus circuitos neuronales que te ayudan a regular las emociones relacionadas con el estrés, y a su vez, podrás activar tu mente tranquila. Dedica un momento a planificar tu práctica, considera las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en tu diario:

- ¿Qué prácticas o ejercicios del cerebro planeas utilizar?
- ¿Cuándo los practicarás? Sé específico: anota la fecha y el momento del día en que lo harás.
- ¿Quién será tu aliado en la práctica y qué tipo de apoyo le pedirás?
- ¿Cómo celebrarás tu primera semana de práctica?

### **Algunos recordatorios**

Una estrategia clave del *mindfulness* para superar el estrés consiste en desarrollar tus poderes de la descripción de manera que puedas utilizar las palabras para que te ayuden a entender y controlar tus reacciones a las situaciones estresantes. Adoptar la perspectiva del testigo implica ser capaz de describir tus respuestas al estrés sin una negatividad innecesaria.

Hay tres estrategias claves que te ayudarán a analizar sin juzgar tus respuestas al estrés: utilizar términos descriptivos para definir la tensión, observar el tono de tu respuesta y ser consciente de tus modelos de evaluación y de acción conforme aparecen. Controlarás mejor tus reacciones al estrés y serás más efectivo en tus respuestas si estás dispuesto a estar en contacto con tus sensaciones, aunque sean desagradables, y a utilizar las palabras que te ayuden a describirlas.

Si adoptas la perspectiva del testigo en tus respuestas al estrés estarás en mejores condiciones para practicar el distanciamiento de las evaluaciones negativas que hace la mente inquieta. Esta es la siguiente habilidad que necesitarás adquirir en tu programa de cinco pasos para superar el estrés así que ¡sigue leyendo!



## 6

# El distanciamiento

*Aquel que quiera mantenerse sereno y puro solo necesita una cosa:  
distanciarse.*

MAESTRO ECKHART

El distanciamiento es una habilidad clave del *mindfulness* que te ayudará a reducir los impactos problemáticos del estrés diario. El estrés tiende a sobreactivar la mente inquieta y si tú te identificas en exceso con los desencadenantes del estrés y tus reacciones a él, será mucho más peligroso para tu bienestar; además, estarás incrementando las posibilidades de responder de una manera impulsiva e inefectiva.

El distanciamiento es el antídoto al problema de identificarte en exceso con la mente inquieta porque te permite responder de una manera consciente al estrés y minimizar el uso de estrategias como el escape, la evitación o la confrontación. Si aprendes a distanciarte, das un paso atrás y te limitas a dejar que fluyan tus pensamientos y sentimientos, mejorarás tu habilidad de responder al estrés de una forma más trascendente. Después de todo, no son más que reacciones a un reto pasajero de tu vida y tú no eres tus reacciones, sino que eres la persona consciente de tus reacciones. El distanciamiento implica afianzar tu conocimiento en la importante diferencia que hay entre tú y tus reacciones inmediatas.

En este capítulo, te enseñaremos a dar un paso atrás y crear un espacio entre tú y tus pensamientos, emociones, recuerdos y sensaciones físicas. Desde esta perspectiva, no tendrás la necesidad de luchar con tus reacciones ni dejar que

ellas determinen tu comportamiento; en lugar de eso, permitirás que tus reacciones estén presentes mientras tú centras tu atención en lo que de verdad te importa en ese momento.

Las respuestas al estrés pueden aparecer cuando estás a punto de empezar algo que es importante para ti, por ejemplo, cuando vas a tener una discusión con tu pareja de una manera apacible aunque tus sentimientos te hieran. Si te tomas tus sentimientos hirientes a pecho o te identificas con ellos, acabarás siendo más agresivo de lo que querías ser. Sin embargo, si aceptas tus sentimientos hirientes y no los ves como una amenaza para tu bienestar, aunque sean dolorosos, podrás centrar tu atención en actuar de una manera más acorde con tus principios de ser una pareja con confianza.

El distanciamiento no quiere decir necesariamente que te guste tener sensaciones estresantes (internas o externas), sino que estás dispuesto a aceptarlas. Si es así, estarás en condiciones de considerar el estrés desde un punto de vista más objetivo, de sentir las emociones con aceptación, de considerar los pensamientos y recuerdos como el producto de la mente y de observar las sensaciones con curiosidad. Podrás utilizar sabiamente tu atención mientras trabajas con el estrés durante el día y experimentar las dificultades diarias sin dejar que ellas dominen tu atención.

## **Las habilidades centrales del distanciamiento**

En este capítulo nos centraremos en dos rasgos principales del distanciamiento. El primero es que el distanciamiento implica aceptar lo que está presente en tu conciencia sabiendo que, a lo mejor, no se puede controlar del todo o que ni siquiera se puede controlar. En plena reacción al estrés, tú puedes reconocer lo que te está ocurriendo, reconocerlo por su nombre (un pensamiento, sensación, recuerdo o sentimiento desagradable), y no por lo que la mente inquieta dice que es (una amenaza a tu bienestar personal). Segundo, el distanciamiento requiere que des un paso atrás y analices desde la distancia la situación que ha producido ese estrés. Así podrás ver que lo que hoy es importante normalmente no es más que una tontería. Por poderosas que sean las emociones en ese momento, la situación no tiene derecho a dirigir tus principios de vida o la dirección que tú has elegido. En ocasiones a esto se le denomina adoptar la perspectiva del águila.

## La perspectiva del águila

Cuando te aferras a una sensación mental como pueden ser un pensamiento, una emoción o un recuerdo negativo, pasas a formar parte de la sensación a la que te aferras y adoptas una perspectiva corta de miras. En este estado, tus respuestas estarán probablemente guiadas por motivos de autoprotección, como por ejemplo, tener el control, ser correcto, vengarte, tratar a alguien injustamente para demostrarle cómo te has sentido, etc. Evidentemente, estos no son objetivos humanos demasiado nobles, y aunque los consigas, a la larga no te sentirás mejor.

En la otra cara de la moneda está la perspectiva del águila que te permite ver el estrés actual dentro del marco más amplio de tu vida. Visto desde esta perspectiva del distanciamiento, hay muy pocas situaciones o interacciones estresantes por las que valga la pena pelearse, sentirse víctima de ellas o pretender una venganza. En este estado de distanciamiento, el que hayan contratado a alguien para un puesto que tú pensabas que te merecías puede parecer el fin del mundo y extremadamente injusto, algo por lo que alguien tiene que recibir su merecido. En cambio, en la perspectiva del águila, el no haber sido contratado para ese puesto te abre nuevas puertas y dentro de cinco años quizás llegues a considerarlo como un punto de inflexión positivo en tu vida. Las cosas que son importantes cuando tienes una perspectiva corta de miras dejan de serlo cuando las ves desde este otro punto de vista. El famoso dicho de Richard Carlson, igual que el título de este libro, explica mejor este fenómeno: «No te ahogues en un vaso de agua».

La capacidad de adoptar una postura no juiciosa, entendida como la habilidad de distanciarse o desapegarse del mundo y de la carga de emociones dolorosas como la pérdida o la ansiedad, es un rasgo definitivo de lo que Abraham Maslow denominó *experiencias cumbre*. Una experiencia cumbre es un momento álgido de la vida en el que ves toda la vida y el universo desde un punto de vista nuevo, distanciado y compasivo. Si consigues liberarte de tu propia mente, es muy probable que descubras que lo que aparece en ese vacío que queda vale mucho la pena. Aunque no hay garantías en la vida, la práctica regular y activa del distanciamiento te acercará más a esas experiencias cumbre y a momentos especiales que donde quiera que estés tendrán mucho sentido para ti, espiritualmente o no. A lo mejor resulta que el simple hecho de observar una maravillosa puesta de sol es una forma

fenomenal de explorar los beneficios que te aporta el distanciamiento. Aquí tienes una idea en la que podrías meditar en tu próxima puesta de sol: tú y el sol os movéis por el universo en la misma dirección exactamente, ¡a unos 83.600 kilómetros por hora!

## **La neurociencia del distanciamiento**

En unos pocos microsegundos de entrar en contacto con un estímulo estresante, las zonas del cerebro primitivo se activan y nos permiten orientarnos hacia el estímulo, clasificarlo en diferentes categorías emocionales (agradable, neutro o desagradable) y generar una evaluación de relevancia del estímulo: «¿cómo es de importante?», «¿es una amenaza?», «¿es una oportunidad?», «¿puedo hacerle frente?», «¿debería luchar, no hacer nada o salir corriendo?».

Mientras que las tareas de orientar, clasificar y realizar una evaluación forman parte del circuito neuronal del SNS, la tarea de *reevaluación* reside en las estructuras avanzadas de regulación de la excitación de la corteza prefrontal. La activación de estas estructuras pone en acción al SNP para que frene la excitación emocional prematura antes de que se complete la tarea neuronal más compleja de la evaluación, lo cual implica necesariamente la activación de varias áreas específicas de la corteza cerebral.

Hay dos caminos neuronales básicos implicados en la evaluación. Uno favorece los intentos verbales conscientes de reducir el pronóstico de amenaza (por ejemplo, «cualquiera estaría enfadado por no haber sido promocionado a un puesto que merecía pero aunque me duela no es el fin del mundo»). El objetivo de la reevaluación verbal consciente es «relajarte» y así regular la intensidad de las respuestas al estrés. Con este tipo de evaluación, se suele tardar más en conseguir una reducción de la excitación del SNS.

El segundo y más intrigante camino neuronal se activa cuando el proceso de evaluación implica ajustar la importancia personal de la tensión y la respuesta que esta provoca. Las respuestas al estrés simplemente se observan, sin adherirse a los significados generados por la mente. En este camino no se intentan clasificar los significados o evaluarlos; lo que se intenta es dejar que aparezca la respuesta para después dejarla desaparecer cuando quiera. Curiosamente, este tipo de evaluación actúa rápidamente para reducir la excitación del SNS.

Se ha comprobado que adoptar una postura de distanciamiento reduce los indicadores de la excitación del SNS en respuesta a una experiencia emocional preocupante. La activación del SNS afecta al sistema cardiovascular de una manera muy específica. Por ejemplo, el flujo de la sangre de los grupos musculares principales aumenta. Con la emoción de la ira, el flujo sanguíneo se incrementa en los brazos (preparándose para luchar), y con el miedo, aumenta en las piernas (preparándose para salir corriendo). También la respiración cambia cuando se incrementa el estrés: tendemos a retenerla y a expirar mucho más oxígeno del inhalado. Además, la noradrenalina y la epinefrina aparecen por todo el cuerpo y afectan a muchos sistemas, la noradrenalina es la que prepara al cerebro para la activación.

Lo fundamental de todo esto es que, sin ayuda del distanciamiento, al final conseguirás poner freno a los impactos bioquímicos nocivos del SNS por medio de la relajación, pero tardarás más tiempo en activar tu SNP, por lo que podrías acabar «exagerando» o excitándote más psicológicamente porque intentar cambiar tus evaluaciones de una situación o relación puede ser muy difícil cuando estás emocionalmente excitado. Así pues, el distanciamiento no es únicamente útil para protegerte en circunstancias extremas, sino que es también una habilidad fundamental para moderar los nocivos efectos mentales y físicos de la exposición prolongada al estrés diario.

Las habilidades principales implicadas en el distanciamiento, los circuitos neuronales subyacentes y los procesos mentales asociados son:

<b>Habilidad del distanciamiento</b>		
Aceptar la emoción sin la necesidad de reaccionar a ella (tener una sensación de relevancia personal limitada).	Áreas del cerebro implicadas.	Corteza prefrontal media.
		Corteza cingulada anterior.
	Procesos mentales.	Disminución de la activación del sistema nervioso simpático.
		Disminución de la importancia que le damos a las experiencias personales desagradables.
Adoptar una perspectiva para consigo mismo.	Áreas del cerebro implicadas.	Corteza prefrontal anterolateral.
		Apoyar la representación de uno mismo como algo distinto del objeto de atención.
	Procesos mentales.	Reducir la excitación emocional a través de la reevaluación cognitiva.

## **EL ENTRENAMIENTO DEL CEREBRO**

En este apartado, aprenderás varios ejercicios para entrenar el cerebro que te ayudarán a reforzar tu habilidad de distanciarte. Muchas de estas estrategias son fáciles de practicar durante el día. Para aquellos que han de apartar una parte de su tiempo para practicarlas, damos un cálculo aproximado del tiempo que necesitarán dedicar diariamente.

### *Práctica: La respiración abdominal*

Practicar la respiración profunda, en ocasiones denominada respiración abdominal, favorece la mente tranquila y es importante para desarrollar una perspectiva ancha de miras. Elimina los efectos de la activación del sistema nervioso simpático de tu mente y así puedes reexaminar y ver con distancia

una situación estresante.

Para notar los músculos que participan en esta respiración abdominal, échate en el suelo boca abajo y haz una respiración lenta y profunda. Verás que el estómago se presiona contra el suelo. Para expirar el aire contrae los mismos músculos que utilizas para hacer abdominales. Tus costillas y pelvis se moverán hacia el suelo. Conectar con estas sensaciones te ayudará a sentir lo que es la respiración abdominal. Cuando te hayas familiarizado con estas sensaciones, intenta repetir esta respiración echado sobre la espalda o sentado. Coloca la palma de tu mano en el estómago para sentir lo mismo que sientes cuando estás echado boca abajo.

Practica cuatro o cinco ciclos de respiración abdominal cuatro o cinco veces al día, reajusta tu sistema nervioso y acostúmbrate a distanciarte de tus emociones estresantes. A lo mejor, te convendría utilizar varias actividades al día como indicadores de que has de practicar la respiración, por ejemplo, cuando te sientas a comer, cuando estás esperando en un semáforo en rojo o cuando terminas de hablar por teléfono. Hay muchas aplicaciones del móvil que te ofrecen ayudas visuales para practicar la respiración abdominal y que te podrían servir para tu práctica. Cuando ya te hayas familiarizado con este tipo de respiración, intenta utilizar esta técnica cada vez que te sientas estresado. Seguramente te quedarás sorprendido de ver lo que te tranquiliza.

### *Práctica: Separar al que habla del que escucha*

La forma más sencilla de practicar el distanciamiento consiste en cambiar la manera cómo describes la relación entre tú y tu mente. Recuerda que tú eres el ser humano y tu mente es una creación del cerebro que te habla. La mente es el orador y tú, el humano, eres el oyente. Una forma de entrenar a tu cerebro para que cree espacio entre el orador y el oyente consiste en cambiar deliberadamente cómo tú hablas sobre esta relación.

## **El encasillamiento**

Una forma divertida de practicar esta distinción entre el oyente y el orador consiste en etiquetar o clasificar cualquier cosa que te llame la atención, por ejemplo, «pensamiento..., sentimiento..., pensamiento..., recuerdo..., sensación..., pensamiento..., recuerdo...». Este tipo de ejercicio se denomina

*encasillamiento* porque coges cada tipo de producto mental y lo colocas en su casilla adecuada. Todos los recuerdos van en una casilla, todos los pensamientos en otra, todas las emociones van en la casilla de las emociones, etc.

Este ejercicio te permite ser más consciente y discriminar mejor los diferentes tipos de productos mentales. También te enseña a responder al *tipo* de producto que tu mente está ofreciéndote, en lugar de al mensaje que ese producto contiene. Por ejemplo, el recuerdo doloroso del rechazo de otra persona irá en la misma casilla que el recuerdo de una experiencia inolvidable de una acampada. Si quieres puedes comentar en alto estas categorías o silenciarlas para ti mismo. También puedes utilizar frases sencillas como «tengo un pensamiento» o «esto es un recuerdo».

### **Etiquetar las sensaciones internas**

Otra cosa que puedes intentar es crear frases que reconozcan tu sensación sobre lo que tu mente te está presentando. Por ejemplo, en lugar de decir «me fastidia no haber sido promocionado en el trabajo», podrías decir «estoy pensando que me fastidia no haber sido promocionado en el trabajo», o «soy consciente de la emoción de enfado por no haber sido promocionado». La práctica de esta forma de hablar, que destaca la distinción entre el orador (la mente) y el oyente (tú mismo), te permite adoptar la perspectiva del ser humano que es consciente de estas experiencias. Existen múltiples variaciones de esta estrategia básica. Además de las frases básicas de «soy consciente de (pensamiento, sensación, recuerdo, emoción)...» y «tengo el (pensamiento, sensación, recuerdo, emoción)...», también podrías decir «estoy notando el (pensamiento, sensación, recuerdo, emoción)...» o «lo que acabo de tener es el (pensamiento, emoción, recuerdo, sensación) denominado...».

### *Ejercicio: Trabajar con las sensaciones matamoscas*

A veces es más difícil distanciarse de unos aspectos de las respuestas al estrés que de otros, y nadie es inmune a quedarse apegado a pensamientos o emociones muy provocativas como el querer tener siempre la razón, evaluar una reacción emocional como algo negativo, pensar que tienes una vida muy

desgraciada o culparte a ti mismo por cometer un error o hacer enfadar a alguien. Un nombre que nosotros usamos para estos momentos oscuros es «sensaciones matamoscas». Por si no sabes lo que es un matamoscas, es una forma fácil y efectiva de matar las moscas de casa; son unas finas tiras de papel cubiertas de un jarabe dulce al que las moscas no pueden resistirse y que cuelgas del techo. Cuando la mosca se para en el papel, se queda pegada a la tira de papel y no puede escapar.

De una forma similar, cuando te quedas apresado en las reacciones al estrés aparentemente importantes pero autodestructoras, no puedes desengancharte de ellas por mucho que lo intentes. Cuando esto ocurre, tu nivel de sufrimiento incrementa inmediatamente. Dado que estas experiencias son inevitables, es mejor reconocerlas abiertamente y examinarlas de una forma despreocupada sin intentar controlarlas.

En este ejercicio, vas a liberar del matamoscas tus pensamientos, sensaciones, recuerdos y sentimientos. Primero, coge unos pósits y escribe una sensación matamoscas en cada uno de ellos (por ejemplo, «no paso suficiente tiempo con mis hijos»). Normalmente, si te sientes estresado por una situación particular, tendrás una serie de notas que describen varios pensamientos, sensaciones, recuerdos y síntomas físicos asociados con esa situación. Pega estas notas aleatoriamente en tu cuerpo u organizadas por tipos (por ejemplo, todos los recuerdos en tu hombro izquierdo). Después, pasa diez minutos aproximadamente caminando con estas experiencias pegadas y léelas periódicamente en alto y después vuelve a pegarlas. Incluso puedes tener a alguien que las mire y las lea por ti. Esto es lo fundamental del distanciamiento: dejar que otros vean tus trapos sucios mientras tú practicas el mantener una perspectiva de águila.

### *Práctica: Agradece a tu mente*

Una forma de practicar el distanciamiento de las experiencias matamoscas consiste en dar las gracias en voz alta a tu mente por darte un pensamiento inquietante, una emoción preocupante o un recuerdo doloroso. Esto te recuerda que hay una diferencia entre tú, el ser humano, y la mente que está hablándote. Por ejemplo, podrías decir «gracias, mente, por darme un aviso sobre mis debilidades como padre (o estudiante o empleado). Tú estás haciendo tu trabajo y yo soy consciente de lo que me dices». Cada vez que

notes que te has quedado atrapado en algo doloroso, puedes separarte agradeciendo inmediatamente a tu mente por darte esa experiencia o sensación dolorosa.

Si reconoces que hay alguna emoción relacionada con el estrés, pensamiento o recuerdo al que te quedas siempre enganchado, puedes escribir una nota de gratitud por él en un pósito y ponerla en un lugar en el que la veas diariamente, como en el salpicadero del coche o en el espejo del baño. Es bueno cambiarlas de lugar semanalmente para continuar prestándoles atención. Incluso puedes escribir nuevas expresiones de gratitud cada semana; por ejemplo, una semana podrías escribir «eh, mente, continúa avisándome de que no soy tan inteligente como mis compañeros de trabajo. Me alegro de que estés en el trabajo»; después la siguiente semana podrías escribir algo diferente como «gracias, mente, por recordarme que estoy empezando a tener entradas y que seguro que esta es la impresión que se llevan de mí. Lo tendré en cuenta mientras continúo haciendo amigos».

#### *Práctica: Ver la mente como un asesor interno*

Este ejercicio te permite identificar las maneras más típicas que la mente tiene de avisarte del estrés por lo que es menos probable que te coja por sorpresa. Durante varios días, fíjate en cuándo te ocurre algo estresante y pregúntate a ti mismo: «¿qué me está diciendo mi mente sobre esto?». Nosotros recomendamos que escribas el consejo de tu mente, que normalmente es limitarte a reconocer el suceso y reaccionar a él, y después lo revises de vez en cuando para reconocerlo en cuanto ocurra de nuevo. Esto te ayudará al distanciamiento y a tener la mente tranquila aun cuando tu mente inquieta te recomiende agitarte y correr, luchar o esconderte.

#### *Práctica: Ver las nubes en el cielo*

Si el problema es que algunos pensamientos, emociones, recuerdos o sensaciones estresantes te atrapan como las moscas en el matamoscas, la solución está en aprender a no quedarse atrapado. Este ejercicio simple y elegante te ayudará a desarrollar la habilidad de deshacerte de los pensamientos, emociones, recuerdos o sensaciones problemáticas. Busca un lugar tranquilo en el que no te puedan molestar y siéntate o échate

cómodamente. Nosotros recomendamos que intentes hacer este ejercicio por lo menos varias veces echado en la hierba con las nubes encima de ti.

Imagina que estás mirando el cielo y ves una serie de nubes flotando en tu campo de visión. Son de todas formas y tamaños y no hay dos iguales. En cuanto aparece un pensamiento en tu mente, ponlo en una nube y déjalo marchar por el cielo con las otras nubes. Cuando tengas contacto con una emoción, haz lo mismo. Cuando tengas un recuerdo, ponlo también en una nube. Continúa haciendo esto durante toda la sesión. Probablemente verás que tu mente está intentando dirigir tu atención hacia otra parte, por ejemplo, eres consciente de un pensamiento como «no soy demasiado hábil en este ejercicio, así que creo que nunca seré demasiado bueno en el distanciamiento». Cuando esto ocurre, pon *este* pensamiento en una nube y vuelve a centrar tu atención en la tarea que estás realizando.

Este ejercicio puede realizarse de varias maneras. Por ejemplo, puedes imaginar que estás sentado en la orilla de un río. Cuando algo aparece en tu conciencia, nómbralo y después imagina que lo pones en una hoja y mira cómo se va lentamente con la corriente. O puedes imaginar que estás parado en un cruce de un tren y que el tren está pasando lentamente por delante. Cuando te aparezca un pensamiento, sentimiento, recuerdo o sensación, ponle nombre, colócalo en un vagón y deja que se vaya lentamente de tu campo de visión.

### *Práctica: Generar contrarios*

Para este ejercicio usarás la escritura como forma de practicar, primero, la reacción desde una perspectiva corta de miras y, después, responder conscientemente desde una perspectiva distanciada. Piensa en una situación estresante reciente, observa la evaluación juiciosa que has hecho de ella, y aférrate a ella. Después escribe una redacción sobre la situación. A continuación, olvídate de esta evaluación y escribe otra desde un punto de vista más distanciado.

Por ejemplo, pongamos que alguien se te cruza en una autopista. Estudia tu interpretación del evento escribiéndolo, empezando desde una perspectiva muy apegada. Lo más probable es que si dejas que tu escritura fluya y evitas pensar en si estás apegado o distanciada, lo primero que te aparecerá sea la perspectiva apegada, por ejemplo, «ese imbécil, ¿qué pretendía, matarme?

¿Está loco o qué? ¡Tendrían que retirarle el carnet de conducir!». A continuación, mira el suceso desde un punto de vista distanciado y escribe de nuevo sobre el suceso, por ejemplo, «¡ostras! Casi me mata. Doy gracias de seguir vivo. Suerte que no ha habido ningún herido».

Realiza este ejercicio a menudo, con situaciones diferentes, para practicar el cambiar de un punto de pista próximo a uno distanciado. Esto te ayudará a familiarizarte con los tonos de la sensación asociados a cada perspectiva. Puedes practicar este ejercicio con casi todos los tipos de acontecimientos, incluso con los positivos.

### *Ejercicio: El espejo en la pared*

Una forma rápida pero desafiante de practicar las habilidades de distanciamiento consiste en mirarte en un espejo grande de cuerpo entero durante un periodo de tiempo prolongado, pongamos cinco minutos. Es una forma simple pero muy reveladora de practicar el distanciamiento. Si de verdad quieres llevar hasta el límite este ejercicio, hazlo sin ropa, quizás después de ducharte.

Mientras estás de pie delante del espejo, observa cualquier evaluación que se te aparezca; después practica el distanciar de estas evaluaciones. Puede que veas que empiezan a aparecer evaluaciones de cómo eres ahora en comparación de cómo eras años atrás. Quizás la evaluación sea que tu aspecto actual no tiene nada que ver con el que tenías, o que tu mente empieza a divagar sobre algún recuerdo anterior intentando recordar la última vez que te sentiste realmente atractivo. A lo mejor ves que tu mente empieza a evaluar tu rostro o a descubrir algunos defectos. Incluso puede que te diga que no deberías mirarte así, que algo malo ocurrirá si continúas haciéndolo.

Nosotros denominamos a este ejercicio «potro salvaje» porque la mente suele volverse loca cuando te quedas de pie delante del espejo mirándote. El objetivo es que utilices tus habilidades del distanciamiento para cabalgar en el potro salvaje de tu mente sin importarte que intente tirarte. Igual que en un rodeo, el potro salvaje continuará intentando tirarte. Tu objetivo es que te aferres a tus habilidades de distanciamiento para reajustar cualquier movimiento que la mente haga. Si notas que te ha tirado por haberte quedado apegado a una evaluación, vuelve a montarte y continúa cabalgando.

## **Con la práctica se hará permanente**

En este apartado te ayudaremos a escribir tu compromiso con la práctica de los ejercicios de este capítulo. La práctica regular te ayudará a vivir la vida con aceptación y desapego de cualquier cosa que te ocurra, tanto dentro de ti como en el mundo exterior. Simplemente tendrás que comprometerte a realizar estos ejercicios regularmente. Muchos de ellos los puedes realizar durante tus rutinas diarias, pero algunos de ellos requieren que les dediques un tiempo de estar a solas con tu mente. Planifica tu práctica teniendo en cuenta las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en tu diario:

- ¿Qué prácticas o ejercicios de entrenamiento del cerebro piensas utilizar?
- ¿Cuándo los practicarás? Sé específico: anota el día y la hora.
- ¿Quién será tu aliado en la práctica y qué tipo de apoyo le pedirás?
- ¿Cómo celebrarás tu primera semana de práctica?

## **Algunos recordatorios**

El desapego o distanciamiento es una estrategia clave del *mindfulness* para superar el estrés. Consiste en aceptar las emociones, pensamientos, recuerdos y sensaciones físicas estresantes pensando que no son una amenaza para ti y que no tienes que implicarte mentalmente con ellas. Adoptar una postura de desapego requiere, en parte, que establezcas una relación con tu mente en la que ella es el orador y tú el oyente. Aunque tengas mente, tú no eres tu mente. Pero este hecho tan importante muchas veces lo ignoramos en nuestra vida diaria. El distanciamiento o desapego te permite adoptar una perspectiva de águila en situaciones estresantes y reconocer que lo que parece importante en un momento dado probablemente no lo sea tanto dentro de un año. Los caminos neuronales específicos del cerebro regulan la excitación emocional y promueven la acción intencionada. Practicando los ejercicios de distanciamiento regularmente se refuerzan estas conexiones neuronales.

Si adoptas un estado de conciencia distanciado, estarás en mejor posición para aceptar las evaluaciones más provocativas y negativas que hace tu mente, estas evaluaciones sobre ti y sobre tus defectos e imperfecciones. Aprender a relacionarte con tu crítico interno es el siguiente paso que tendrás

que aprender en este programa de cinco pasos para superar el estrés, así que sigue leyendo. Ya estas a mitad de camino de tu viaje.



# 7

## Quiérete a ti mismo

*El amor y la comprensión son necesidades, no lujos.  
Sin ellos, la humanidad no podría sobrevivir.*

DALAI LAMA

En este capítulo, te ayudaremos a descubrir que un paso clave en el camino hacia la superación del estrés es quererte a ti mismo, con tus defectos y todo. Cuando dejes de tomarte a ti mismo tan en serio es muy probable que descubras que después de todo no eres tan malo. La palabra «autocompasión» es una forma adecuada de describir el concepto de quererte a ti mismo. Sea cual sea el término que utilices, ser amable contigo mismo es un aspecto central del *mindfulness* que puede cambiar el punto de vista que tienes sobre lo que significa ser tú mismo y estar vivo en este mundo. Quererte a ti mismo es el antídoto para cualquier error que consideres que has cometido, cualquier debilidad que creas tener, y cualquier decepción que hayas sufrido. Y milagrosamente, quererte a ti mismo es totalmente gratis y está al alcance de tus manos. Nuestro objetivo es ayudarte a conseguirlo y a que te aferres a ello para vivir la vida.

El estrés consigue sacar a la luz nuestras imperfecciones y exponerlas para que todo el mundo las vea. El estrés puede hacerte irritable y tener poca paciencia con tus hijos, tu pareja o tus padres. Puede hacer que pongas todo tipo de excusas para evitar un encuentro familiar o salir una noche con un amigo tal como habíais planeado, y además, hacerte sentir avergonzado y culpable por descuidar a tu familia o a tus amigos. El poder formidable de la mente hará que pienses que tú eres el problema y esto a su vez generará toda

una corriente de parloteos mentales negativos dirigiendo tu vida. También tu mente te puede decir que te falta algo que otros tienen (por ejemplo, una determinada orientación familiar o lealtad hacia tus amigos) o que tienes defectos (como ser demasiado egoísta o perezoso), algo que acabará arruinando tus posibilidades de éxito en la vida.

Alarmada con este diálogo interior negativo, tu mente inquieta pondrá la directa y empezará a escanear todos los defectos que tienes (y si eres como todo el mundo, encontrará muchos), exagerará su importancia y hará que te sientas una birria. El único remedio para este estado terrible es que decidas quererte a ti mismo conscientemente y aceptar todas tus debilidades. Aunque dando este paso no conseguirás quitarte de encima a ese crítico interior, por lo menos conseguirás hacerle callar la boca para que puedas escuchar a tu mente tranquila recordándote que eres adorable tal como eres.

## **Las habilidades fundamentales de la autocompasión**

Practicar la autocompasión tiene dos rasgos fundamentales en los que nos centraremos en este capítulo. En primer lugar, quiere decir comprender y aceptar la inevitable realidad de que cometes errores, no cumples tus expectativas o no logras cumplir los objetivos importantes de tu vida. Una parte fundamental de esta comprensión y aceptación es reconocer que no estás solo, que todo el mundo tiene defectos. En lugar de considerarte a ti mismo un fracasado y una persona diferente al resto (o quizás incluso mientras recibes este pensamiento de tu mente), ignora este pensamiento y piensa que eres igual que todo el mundo. Así podrás olvidarte de la necesidad de ser perfecto y tratarte a ti mismo con el amor y respeto que te mereces. Al final, no pasa nada por ser tú mismo.

En segundo lugar, la autocompasión requiere que te deshagas de todas esas narraciones mentales autodestructivas sobre ti mismo por racionales y realistas que te parezcan a primera vista. Una *narración personal* es un relato sobre ti mismo que explica quién eres y cómo has llegado a ser como eres. Las narraciones personales son el método básico que utilizamos los humanos para intentar organizar y dar sentido a los eventos que marcan nuestra vida. También nos relacionamos con otras personas compartiendo nuestras narraciones personales con ellas (por ejemplo, «soy una persona buena para este mundo» o «soy hijo único y por eso nunca me he sentido a gusto con

otra gente porque ya estoy bien solo»).

Dalai Lama describe este aspecto narrativo como uno de los más destructivos de la mente conceptual. Se trata de que la mente intente crear la apariencia de que uno mismo se conoce, pero el problema es que este conocimiento no es más que una ilusión. Debido a que utilizamos estas narraciones con tanta frecuencia en nuestra vida diaria, empezamos a creernos que son verdad. Cuando esto ocurre, limitamos el conocimiento de nosotros mismos y de lo que podemos llegar a ser en la vida porque nos aferramos a estas narraciones que nos limitan. Por lo tanto, es importante que reconozcamos que estas historias no son más que relatos que crea nuestra mente y que no reflejan la realidad de lo que somos. Es cierto que uno no puede deshacerse de estas narraciones que hace nuestra mente inquieta, pero sí puede (y debe) aprender a hacer poco caso de ellas y utilizar la perspectiva de águila para reconocer lo que son.

## **La perspectiva de la autocompasión**

El proceso para quererte a ti mismo empieza con algunas preguntas desconcertantes que podrían tener una influencia de largo alcance en tu plan de vida. ¿Qué pensarías si te dijera que tus defectos y debilidades forman una parte tan importante de tu vida como tus puntos fuertes? ¿Y si te dijera que necesitas esas debilidades para entender y ser compasivo con los demás? ¿Qué pasaría si te dijera que tienes que aceptar tus debilidades para tu salud y bienestar general? ¿Y que es totalmente positivo tener debilidades y defectos? Siempre que hacemos estas preguntas a nuestros clientes se muestran incómodos por tener que considerar estas ideas tan radicales. Aparentemente, hemos sido educados para creer que es el colmo de la autodecepción practicar la aceptación de nuestros defectos y querernos tal como somos. Es una pena, ¡porque hay tantas cosas que amar!

Por suerte, los estudios recientes ofrecen una buena razón para darle la vuelta a esta actitud. En particular, la autocompasión juega un papel fundamental en la capacidad de soportar y superar los momentos estresantes de la vida. Los estudios clínicos han demostrado que practicar la autocompasión tiene efectos beneficiosos sobre la salud mental. La gente con un alto nivel de autocompasión suele estar más motivada a aprender sobre sí misma, le preocupa menos ganarse la aprobación de los demás y tiene menos miedo a

equivocarse. También estos estudios indican que es posible desarrollar una mayor autocompasión practicando determinadas técnicas durante un corto espacio de tiempo. Un estudio reciente ha comprobado que, después de una breve formación de autocompasión, la gente tiene una actitud mucho más altruista sobre el sufrimiento de los demás y menos dificultades para aceptar las emociones que produce el sufrimiento. Otro estudio demostró que practicar la autocompasión neutraliza la autocrítica severa que normalmente lleva a la gente que está a dieta a comer en exceso cuando no la sigue a raja tabla.

## **La neurociencia de la autocompasión**

Los estudios de la neurociencia han examinado los efectos de la práctica del *mindfulness* en las estructuras mentales y en la eficiencia de procesamiento del cerebro. Un hallazgo sorprendente es que la práctica del *mindfulness* basada en la compasión incrementa la densidad de materia gris en algunas zonas del cerebro. Estas áreas son las que están implicadas en los procesos de aprendizaje y memoria, además de en el control emocional, el conocimiento de sí mismo y ver las cosas desde cierta perspectiva. Curiosamente, el conocimiento social de sí mismo (verse a sí mismo como aliado de los demás, lo cual forma parte del proceso de autocompasión) es un proceso que está dirigido por otros circuitos neuronales diferentes asociados a la empatía y a la habilidad de visualizar mentalmente y comparar las diferentes maneras de abordar los problemas (Quirk y Beer).

También resulta que la sensación de compasión por uno mismo y por los demás refuerza el circuito neuronal responsable de regular la actividad de la amígdala, el centro cerebral responsable de producir las emociones negativas (Schuyler *et al.*). Por lo tanto, practicar la compasión por ti mismo y por los demás te ayudará a disminuir tu susceptibilidad sobre las experiencias emocionales negativas. Ya hemos comentado que las emociones negativas prolongadas producidas por el estrés ponen en peligro los sistemas inmunológico y cardiovascular. Así pues, hay motivos para creer que practicar la autocompasión puede también proteger tu salud física.

A continuación explicamos las habilidades fundamentales implicadas en la autocompasión, los circuitos neuronales subyacentes y los procesos mentales asociados. Debido a la compleja naturaleza de la autocompasión, verás que

en ella participan múltiples regiones del cerebro.

<b>Habilidad de la autocompasión</b>		
Aceptación y empatía respecto a los defectos y debilidades de uno mismo y de los demás.	Áreas del cerebro implicadas.	Corteza cingular posterior.
		Ínsula.
		Disminución de la activación del sistema nervioso simpático.
		Amígdala.
	Procesos mentales.	Activar una orientación prosocial y empática.
		Producir respuestas mentales de acercamiento al sufrimiento propio y de los demás.
Tomar en perspectiva las narraciones o relatos de nosotros mismos.	Áreas del cerebro implicadas.	Unión temporoparietal dorsal izquierda.
		Lóbulo cuadrilátero o precuneus.
		Giro o circunvolución occipital media izquierda.
	Procesos mentales.	Promover la perspectiva social (yo-tú).
		Apoyar las representaciones mentales de los diferentes puntos de vista.

## **EL ENTRENAMIENTO DEL CEREBRO**

En este apartado te ofrecemos una serie de ejercicios de entrenamiento del cerebro diseñados para incrementar tus habilidades de autocompasión. Te animamos a que los hagas todos y que después selecciones unos pocos que realmente te atraigan para integrarlos en tu régimen de entrenamiento del cerebro.

### *Práctica: La media sonrisa*

La media sonrisa te ayuda a practicar el distanciamiento y la compasión al

mismo tiempo. Hay muchas otras formas de practicar esta habilidad, así que si se te ocurre alguna alternativa no dudes en ponerla en práctica. La técnica es simple y directa. Se trata de esbozar una sonrisa aunque sea ligera, lo suficiente para levantar los bordes exteriores de tus labios. Si quieres, puedes pensar en algo gracioso o en alguien que te haga sentir feliz. El simple hecho de sonreír, aunque sea ligeramente, es suficiente para activar tu mente tranquila.

Cuando hagas esta sonrisa piensa en la idea de que la vida es complicada, resbaladiza, pero divertida. Las tensiones a las que te enfrentas en este momento no tienes que tomártelas demasiado en serio. Si puedes tomártelas en broma, descubrirás nuevas formas de relacionarte con ellas que te darán más libertad emocional y paz mental. Intenta ahora mismo esta media sonrisa y practícala siempre que puedas. Te será especialmente útil en los momentos en que te estés tomando las tensiones tan en serio que estén apoderándose de ti. En estas circunstancias, la media sonrisa es una clave no verbal, para distanciarse de la situación, adoptar la perspectiva del águila y quererte a ti mismo.

### *Práctica: Envuélvete en una manta azul*

Esta práctica requiere que utilices tu imaginación. Como calentamiento, intenta imaginarte una manzana roja. ¿Puedes imaginarte la manzana? ¿Puedes olerla? Quizás incluso puedes probarla. Si eres habilidoso en este tipo de imaginación, este ejercicio te será muy útil para practicar el quererte a ti mismo.

Para ello, empieza imaginándote que estás en un lugar seguro, a punto de sentarte a descansar un momento. Ves que hay una manta azul en la silla donde vas a sentarte. Coges la manta y te envuelves con ella, es grande y te cubre todo tu cuerpo. Es muy suave, tiene los bordes de seda y huele fenomenal. Siéntate y disfruta de esta sensación de estar envuelto con la manta. Deja que la sensación de que te quieres a ti mismo te envuelva y fluya por todo tu cuerpo. Practica este ejercicio con una manta real de vez en cuando para disfrutar de la sensación de protección y comodidad.

### *Práctica: Sentir el amor*

¿Puedes recordar un momento de tu vida en el que te hayas sentido amado y cuidado? ¿Puedes recordar qué sentiste al disfrutar del calor de ser aceptado por ser quien eres y estar totalmente conectado con tu entorno? En este ejercicio, queremos que recuerdes este tipo de sensaciones y que profundices en los recuerdos con todos los detalles de las emociones, pensamientos, sensaciones físicas o recuerdos que estas experiencias crearon en ti. Hay algunos que recuerdan la sensación de ser acariciados por sus padres cuando eran pequeños. Otros recuerdan momentos con su pareja, como cuando se cogían de la mano mientras contemplaban una bonita puesta de sol. Quizás tú recuerdes haber recibido el abrazo de alguien que hacía tiempo que no veías. Tus recuerdos favoritos también pueden estar relacionados con algún animal doméstico.

Para empezar, haz una lista de los momentos en los que te has sentido realmente querido, después elige uno o dos para utilizar en tus primeras prácticas. La práctica consiste en recordar estos eventos con todo detalle y pasar unos momentos recreando la experiencia física, emocional y mental de recibir amor. Después, describe todos los detalles de esta experiencia en tu diario. Más adelante podrás recurrir a estas sensaciones para darte amor a ti mismo, por ejemplo, en los momentos en que te sientas estresado o estés siendo crítico contigo mismo. La experiencia de quererte a ti mismo es difícil de describir; puede que no sea más que una sensación o un color. Pero sea como sea que la experimentes, siempre es amor, y es un buen entrenamiento para el cerebro.

### *Práctica: Respira tus dificultades*

Para practicar la autocompasión tienes que ver tus situaciones difíciles como algo que le ocurre a todo el mundo. Si sientes que estás aislado de la humanidad, difícilmente podrás quererte a ti mismo. Este ejercicio, que te llevará únicamente diez minutos, te enseñará a comprometerte con dos formas diferentes de compasión. Para practicarlo busca un lugar tranquilo en el que no te vayan a molestar.

Haz varias respiraciones lentas y profundas para centrarte en ti mismo. Después, inhala muy lentamente (durante cuatro o cinco segundos) y concentra tu atención en algo que no te gusta de ti mismo, puede ser un recuerdo traumático, una emoción difícil de aceptar o una autocrítica que

vuelve recurrentemente a tu mente. El objetivo es que tú, voluntariamente, te deshagas de tu resistencia a esta experiencia o aspecto de ti mismo. Deja que te cale y te inunde sin luchar contra él.

A continuación, exhala muy lentamente (también durante cuatro o cinco segundos), concentra tu atención en el exterior y conecta con el sufrimiento de la gente que está luchando contra la misma experiencia que la tuya. Intenta sentir su sufrimiento de la misma manera que has sentido el tuyo. ¿Puedes ver tu situación difícil íntimamente relacionada con las situaciones difíciles de otros como tú? Imagínate durante un momento que tú no estás solo en tu sufrimiento y que hay un vínculo entre tú y todos los que se enfrentan al mismo sufrimiento que tú. Este vínculo compartido tiene un poder enorme; intenta sentirlo.

*Ejercicio: ¡Eres increíble!*

La gente muchas veces piensa que centrarse en sus cualidades es algo egoísta y egocéntrico. ¡Nada más lejos de la realidad! La triste realidad es que gran parte del parloteo de la mente inquieta es negativo y autocrítico. Por lo tanto, si tú no te esfuerzas en crear autoevaluaciones positivas, los circuitos de tu mente continuarán escaneando para buscar lo negativo. Es importante que contrarrestes la tendencia natural de la mente inquieta a buscar los defectos practicando conscientemente el tomar contacto con las cosas que te gustan de ti mismo. Para ello, te pedimos que identifiques tus puntos fuertes y seas agradecido.

Dedica un tiempo a enumerar tus puntos fuertes y a describir por qué te gustan. Haz una tabla en tu libreta con dos columnas y escribe «Mi punto fuerte» en la de la izquierda y «Por qué me gusta» en la de la derecha. Si te cuesta dar con tus puntos fuertes, imagínate en situaciones en las que tus puntos fuertes te hayan ayudado a salir adelante (por ejemplo, preocuparme por los demás). Acepta todas estas imágenes y expresa tu gratitud por ser una persona con puntos fuertes y por hacer lo que haces con ellos.

Después de realizar esta parte del ejercicio, déjalo a un lado durante cinco o diez minutos para generar evaluaciones positivas de ti mismo basadas en estas cualidades. Puedes hacerlo cuando te despiertes o antes de irte a la cama. En ese momento, lee cada una de las cualidades en voz alta o en silencio, haz una pausa y después di «¡me encanta esto de mí!». Si la mente

inquieta aparece e intenta interferir de alguna manera, como por ejemplo diciéndote que no eres tan bueno como crees, dale las gracias por comunicarse contigo y regresa a tu práctica.

### *Ejercicio: ¡Eres defectuoso!*

En este ejercicio practicarás la autocompasión por tus defectos personales, tanto reales como imaginados. Existen dos tipos básicos de defectos por los que la gente tiende a culparse a sí misma. El primero hace referencia a algún atributo que encuentras inaceptable como tener entradas en el pelo, tartamudear cuando estás estresado o sentir que no eres tan interesante como otros. El segundo tipo es algo que tú crees que no tienes, como un buen aspecto, confianza en situaciones sociales o la habilidad de hablar en público.

Dedica unos minutos a identificar los defectos que menos te gustan de ti en ambas categorías y descríbelos con precisión. Haz una tabla en tu libreta con dos columnas y escribe «Mi defecto o debilidad» en la de la izquierda, y «Por qué me molesta» en la de la derecha.

Una vez hayas identificado tus defectos, empieza a practicar leyendo cada uno de ellos en voz alta y al final de cada frase di «¡y también me gusta esta parte de mí!», pero dilo con convicción. Mira a ver si eres capaz de aceptar y querer todo aquello que no te gusta de ti mismo. Si tu mente inquieta te dice que tu defecto no puede ser aceptado, practica el distanciamiento y redirige tu atención hacia quererte a ti mismo. Incluso puedes escuchar lo que tu mente inquieta dice de ti, escribirlo como un defecto y hacer que pase a formar parte de tus debilidades. Durante esta práctica procura crear un espacio mental en el que relajarte, deshazte de cualquier apego a la perfección y autorrechazo, y quiere de verdad lo que no te gusta de ti mismo.

### *Práctica: Toma descansos de amor*

Se trata de una sencilla práctica que pretende animarte a que vivas el presente y superes el estrés diario; si lo haces conscientemente, compartiendo tu amor con otros, encenderás una luz que también te iluminará a ti. En una ocasión, escuchamos una frase que refleja exactamente esta espiral de feedback en la vida: «Si ves el rostro de Dios en los demás, ellos verán el rostro de Dios en ti». Ahora que ya has practicado el querer con la misma pasión tus virtudes

personales y tus defectos, estás en condiciones de extender esta energía positiva a la gente que es importante para ti en tu vida. De todas formas, con el ritmo estresante que vivimos actualmente, esto es algo que no ocurrirá si no lo haces intencionadamente.

Hay varias maneras de realizar esta práctica de extender el amor y la compasión a todos los que te preocupan. Si eres de los que meditan diariamente, podrías empezar tu sesión de meditación enviando amor a alguien. Puedes enviarle «buenas vibraciones» o simplemente pensar en qué dirías y harías si estuvieras con esa persona. Otro método consiste en escribir un plan de actividad de amor diario, eligiendo a una persona en la que centrarte cada día y qué acto de amor harás; escríbelo y comprométete a ello.

Sea cual sea el método que elijas para realizar esta práctica, es importante que lo hagas sin esperar nada a cambio. Extiende tu amor y compasión a los demás, simplemente porque tú quieres hacerlo. Querer a los demás así te ayudará a entrenar a tu cerebro a quererte a ti mismo e incluso a querer a aquellos que te cuesta querer. Esta práctica es inmensamente útil si la aplicas a un amigo o a alguien que quieres y por el que estás preocupado. ¡Sustituye la preocupación por amor!

### *Práctica: Expresar gratitud*

Una forma de experimentar la autocompasión consiste en expresar tu gratitud por las pequeñas cosas que tienes en la vida. Si te comprometes a hacerlo regularmente, seguramente te quedarás sorprendido por todas las cosas que tienes por la que dar gracias, incluso aunque tu mente te esté machacando diciéndote todas las cosas que van mal en tu vida. Algunas de las cosas por las que dar gracias son:

### **Una cosa por la mañana y una por la noche**

Una de nuestras prácticas favoritas para expresar gratitud es lo que denominamos «una cosa por la mañana y otra por la noche». Se trata de que cuando te levantes por la mañana des las gracias por algo que se te ocurra. Si oyes a un perro ladrar, podrías decir «doy las gracias por los perros». Si en lugar de oír un ladrido de perro sientes que tus ojos están descansados y listos para empezar el día, podrías decir «doy las gracias por mis ojos». La práctica

matutina es «una cosa por la mañana». «Una por la noche» se refiere a hacer lo mismo cuando te acuestas. Si notas la suavidad y comodidad de tu almohada, podrías expresar tu gratitud diciendo «doy las gracias por mi almohada».

Por el mero hecho de pensar en estas cosas y dar las gracias ya te beneficiarás, pero además podrías intentar decirlo en voz alta o escribirlo en tu diario, o incluso tener un diario especial para escribir todas las cosas por las que dar las gracias.

### **Revisión diaria**

Otra forma de practicar la gratitud es hacer una revisión diaria. Antes de irte a la cama, reflexiona durante dos o tres minutos en aquellas cosas del día por las que podrías dar las gracias. Piensa en cosas que te hayan ocurrido y que te hayan enriquecido como persona, aunque sea solo un poco. Quizás alguien te ha aguantado la puerta para que pasaras o te ha saludado con una sonrisa. Quizás algo estresante te ha ocurrido y has aprovechado para practicar una nueva habilidad. Practicar la gratitud por las pequeñas cosas del día a día te va embelleciendo y va desarrollando la perspectiva de águila que queremos que cultives.

### **Gratitud por tu pasado**

Una tercera opción es la de expresar gratitud por un profesor o alguna otra persona cuya influencia pasada sigue estando presente en tu vida, o por alguna situación pasada que te causara mucho dolor pero que te enseñara mucho sobre ti mismo. ¿Puedes expresar gratitud hacia este tipo de circunstancias de tu vida? Vale la pena intentarlo, después de todo la alternativa es continuar con una explicación negativa y juiciosa sobre el dolor que te causó y lo mal que te sentiste. Imagínate cómo cambia el tono de tu emoción si en lugar de quedarte con esa sensación negativa la transformas en algo positivo y reconoces que fue una oportunidad de aprendizaje. ¡Compruébalo tú mismo!

*Ejercicio: Ver tu vida como una novela*

Aprender a relatar tu historia personal desde una perspectiva de águila es un componente fundamental para quererte a ti mismo. La narración personal de tu vida, conforme va desarrollándose, es como una novela que se va escribiendo segundo tras segundo. El punto clave de escribir (o leer) una novela es el desarrollo de los personajes. Como lectores, nos encanta ver cómo el héroe o la heroína van haciéndose fuertes a través de las experiencias de sus vidas, aunque sean dolorosas. Si tú consideras tu vida como una novela que se va desarrollando delante de ti, crearás una sensación de continuidad entre lo que fue, lo que es y lo que será. Porque al fin y al cabo, ¡tú y solo tú eres el autor de esta novela!

Para este ejercicio, darás un paso atrás y mirarás las diferentes etapas de tu vida tal como fueron y son; estas serán los capítulos de la novela de tu vida. Tómate un tiempo para reflexionar sobre tu vida, y ten en cuenta que esta es tu novela y que te gusta cada capítulo de ella, aunque algunos sean dolorosos y complicados. Después de reflexionar sobre tu vida, responde a las siguientes preguntas, que te servirán de guía para escribir la novela de tu vida. Algunas de estas preguntas te piden que pongas títulos, en estos casos procura que tu respuesta sea simple pero descriptiva.

- ¿Cuál es el título de la novela de tu vida?
- ¿Cuáles son los títulos de los capítulos vividos hasta ahora?
- ¿Cuál es el título del capítulo que estás viviendo actualmente?
- ¿Cuáles son los temas importantes de tu vida (títulos de los apartados) del capítulo actual, y qué está aprendiendo sobre sí mismo el héroe o heroína del capítulo?
- ¿Cuál es el capítulo que menos te gusta por ahora?
- ¿Habría alguna forma de que sintieras más amor por la persona que eras en ese capítulo que menos te gusta?
- ¿Cuáles son los títulos de los capítulos que escribirás en lo que queda de la novela de tu vida?

### **Con la práctica se hará permanente**

En este apartado te ayudaremos a escribir tu compromiso de practicar los

ejercicios de este capítulo. Practicar la autocompasión regularmente te ayudará a vivir tu vida diaria aceptándote mejor y siendo menos crítico contigo mismo. Descubrirás que la práctica de quererte a ti mismo te abrirá nuevas puertas en diferentes ámbitos de tu vida. Seamos claros: ir por ahí sintiéndote bien contigo mismo por ser como eres (y como no eres) es mucho mejor que rechazarte a ti mismo. Además, si te quieres a ti mismo, te resultará más fácil extender la compasión a los demás y aceptar sus debilidades. Vale la pena que dediques algo de tiempo y esfuerzo a entrenar tu mente en el camino de la autocompasión. Planifica tu práctica, considera las siguientes preguntas y escribe las respuestas en tu diario:

- ¿Qué prácticas o ejercicios de entrenamiento del cerebro piensas utilizar?
- ¿Cuándo las practicarás? Sé específico: escribe la fecha y la hora del día que piensas hacerlo.
- ¿Quién será tu aliado en la práctica y qué tipo de apoyo le pedirás?
- ¿Cómo celebrarás tu primera semana de práctica?

### **Algunos recordatorios**

Aprender a quererte a ti mismo, o practicar la autocompasión, es una habilidad de alto nivel del mindfulness clave para superar el estrés diario. Parte del estrés de los seres humanos se debe a que no somos perfectos: todos cometemos errores y nos decepcionamos o decepcionamos a otros. La autocompasión implica aceptar el hecho de que tienes defectos, cometes errores y no eres perfecto, sin embargo, a pesar de todo te sigues tratando con amor y amabilidad. Para ello tendrás que distanciarte y tener curiosidad por las severas narraciones que hace la mente inquieta sobre ti mismo y su tendencia a recordarte tus defectos. Cuando practiques la autocompasión, estarás reforzando el circuito neuronal que te permite entrar en un estado de mente tranquila, en el que te amarás y respetarás enormemente.

Al final, la decisión de quererte u odiarte es totalmente tuya y eres tú quien tendrás que elegir pasar de odiarte a amarte en todo momento ¡y sin ningún motivo! Si lo haces, estarás en condiciones de crear un enfoque deliberado de autoaceptación para actuar con plena conciencia en tu vida diaria. Esta es otra habilidad importante que tendrás que adquirir y que forma parte del programa

para superar el estrés diario, y es el tema del siguiente capítulo así que ¡sigue leyendo!



## 8

# Actuar con plena conciencia

*Si tienes cuidado de los minutos, los años se cuidarán de sí mismos.*

DICHO BUDISTA

En este capítulo aprenderás las habilidades para vivir intencionadamente cada momento de tu vida, de una forma consistente con tus creencias y principios. En el fondo, este es el paso más importante que puedes dar para superar el estrés diario: comprometerte a vivir la vida intencionadamente en función de lo que es importante para ti, en lugar de vivirla reaccionando al estrés que estás sufriendo. Esta afirmación enfatiza la importancia de ver la vida desde una perspectiva más amplia. Muchas de las tensiones que estás sufriendo actualmente habrán desaparecido dentro de un año y *a posteriori* verás estas dificultades con una luz completamente diferente a como las ves hoy.

Cuando te embarques en este viaje, verás que uno de los retos a los que te enfrentarás es que vivir con estrés diariamente te hace vivir con poca visión de futuro. La gente suele adaptarse al estrés, olvidarse de los objetivos importantes de la vida e intentar superar un día tras otro. Este estilo de vida hace que acabes preocupándote por las emociones negativas relacionadas con el estrés, sus síntomas físicos desagradables y el pensamiento autocrítico. En este escenario, el estrés es el que dicta los términos y condiciones de cómo vives la vida.

Ir pasando los días intentando hacer frente a las tensiones diarias y a todos los problemas que estas generan es algo cómodo y práctico, pero has de saber que tu sistema nervioso no está diseñado para vivir de esta manera a largo

plazo. Además, la mayoría de nosotros no rendimos ni somos felices si no tenemos un propósito más importante en la vida que pagar la próxima factura o pasar una semana más haciendo las tareas domésticas y haciendo de padres. Este ritmo de vida te quita las ganas de salir y oler las rosas. Todos necesitamos vivir la vida y basar nuestro estilo de vida en los principios que defendemos.

Tu misión, si la aceptas, debería ser empezar a vivir la vida de una forma consciente e intencionada en todo momento. En este capítulo te ayudaremos a crear una visión diferente de tu manera de vivir la vida diariamente, una que incluya el estrés pero te permita además experimentar la vitalidad, propósito y sentido de la vida.

## **Los componentes fundamentales de actuar consciente e intencionadamente**

Actuar consciente e intencionadamente implica dos procesos fundamentales que serán el centro de los ejercicios y prácticas de este capítulo. El primero es que para actuar con plena conciencia tendrás que tranquilizarte, motivarte y ser consciente del propósito específico que quieres incorporar a tu comportamiento en todo momento. Este propósito puede ser algo tan simple como decidir saborear todos los mordiscos que das a una manzana, o tan complejo como decidir hablar y actuar con compasión cuando tengas que exponer a tus vecinos un problema relacionado con su hijo adolescente.

El segundo es que actuar conscientemente implica que persistas en los comportamientos vinculados a tu objetivo específico, incluso cuando aparezcan obstáculos. Utilizando un término popular en la cultura del estrés diario, tienes que ser «multitareas», y serlo sin perder de vista lo que pretendes hacer. Existe un refrán muy usado que resume este rasgo irónico de la vida: «La vida es aquello que nos ocurre mientras estamos haciendo otros planes».

Por último, lo que de verdad importa de vivir el momento es lo que aprendes de ti mismo mientras intentas hacerlo. Es probable que descubras que lo que importa de vivir el momento es la vitalidad y el sentido de la vida que te aporta, y que lo que menos importa es cuánto dinero ganas, lo popular o atractivo que eres, lo lujosas o aventureras que son tus vacaciones, o cuánto has ascendido en la jerarquía de la empresa.

## **La perspectiva de la intención**

Actuar conscientemente implica que actúes con intención, lo cual a su vez exige que centres tu atención en un objetivo específico y después organices tus acciones para que se muevan en la dirección de ese objetivo. La gente suele pensar en los objetivos como algo del futuro, pero en realidad algunos de los tipos más poderosos de acción intencionada ocurren inmediatamente, al instante. Piensa en los logros de los atletas: los atletas de élite suelen decir de sí mismos que están «en la zona» durante una prueba para establecer un récord. En la zona, el ritmo del procesamiento mental no se acelera, se reduce. La información parece llegar a la mente a un ritmo más lento, más comedido, a pesar de que en realidad nada ha cambiado en el mundo exterior. Estamos compenetrados, tal y como se suele decir. La atención y la intención están perfectamente equilibradas.

Uno de los aspectos difíciles de entender en esto de actuar conscientemente es que, cuando tú deliberadamente te relajas, te centras y actúas con intención, no estás quedándote atrás, sino que estás adelantándote. En definitiva, lo que importa no es lo rápido que se mueven las cosas sino la eficiencia mental. Cuando practicas la acción intencionada, entras en contacto con los problemas del estrés diario de una forma mucho más eficiente y organizada. Procesas la información de una forma más precisa, te distraes menos con información irrelevante y tu comportamiento es más preciso y decidido.

Así pues, el actuar con plena conciencia tiene una calidad flexible y fluida que te permite responder de una forma más organizada y efectiva cuando estás en tensión. Esto afecta también a todas las habilidades del *mindfulness* que hemos estudiado en los capítulos del 4 al 7. Cuando tienes que observar, observas. Cuando tienes que describir, describes. Cuando tienes que distanciarte, te distancias. Cuando necesitas autocompasión, la practicas. Y cuando llega el momento de actuar, actúas. Haz de esto tu mantra para superar el estrés diario: ¡presta atención y actúa con intención!

## **La neuropsicología de la intención**

La habilidad de crear un comportamiento intencionado y orientado a unos objetivos es una actividad cognitiva: vincular un objetivo desarrollado

mentalmente a unos patrones de comportamiento organizados. Esta habilidad se origina en un circuito neuronal sincrónico altamente complejo localizado en la corteza prefrontal lateral y en el complejo occipital lateral, ambas áreas del cerebro críticas para la resolución efectiva de problemas durante periodos de estrés, que es cuando suelen aparecer los obstáculos para una acción efectiva. La activación de estas áreas contribuye positivamente al procesamiento de la memoria semántica (convierte los principios abstractos de la vida en objetivos de comportamiento específicos), al procesamiento de las relaciones causa-efecto (determina si una acción específica puede conseguir el objetivo imaginado) y al procesamiento motivacional (evalúa la viabilidad de emprender la acción imaginada).

Parece que la actividad del ensayo mental y la posterior organización del comportamiento están íntimamente relacionadas. Por lo tanto, te animamos a que ensayes mentalmente los comportamientos para conseguir objetivos importantes antes de comprometerte con ellos. Curiosamente, el número y la complejidad de las conexiones neuronales en las zonas del cerebro que apoyan el comportamiento intencionado incrementan con la edad, lo cual indica que, gracias al entrenamiento del cerebro que vamos haciendo, cada vez somos más capaces de actuar conscientemente. ¡Una recompensa que no está nada mal si la comparamos con las humillaciones que tenemos que soportar cuando nos hacemos mayores!

Un concepto que está actualmente de moda en la neurociencia cognitiva es la *capacidad de memoria de trabajo*, que hace referencia a la habilidad de mantenerse concentrado en una tarea a pesar de la cantidad de información irrelevante y molesta que nos va llegando de todas partes. Por ejemplo, uno puede recibir y responder a un texto de un amigo o familiar mientras participa en una reunión de trabajo. Podemos cambiar nuestro centro de atención rápidamente del mensaje de texto al contenido de la reunión sin perder la habilidad de participar efectivamente en ambas tareas. La capacidad de memoria de trabajo es especialmente importante para hacer frente a las múltiples y exigentes demandas del estrés diario. Cuanto mayor sea tu capacidad de memoria de trabajo, más fácilmente podrás cambiar tu atención de una cosa a otra manteniendo al mismo tiempo tu energía y comportamiento en lo que importa en un momento dado.

## **La neurociencia de actuar con plena conciencia**

Las habilidades fundamentales de actuar con plena conciencia, los circuitos neuronales subyacentes y los procesos mentales asociados son:

<b>Habilidad de acción consciente</b>		
Emprender acciones consistentes con un objetivo inmediato.	Áreas del cerebro implicadas.	Corteza orbitofrontal lateral.
		Corteza orbitofrontal media.
		Núcleo cingulado anterior.
	Procesos mentales.	Vincular las representaciones mentales de las acciones a los movimientos motores correlacionados.
Construir y evaluar las consecuencias positivas y negativas de las acciones representadas mentalmente.		
Persistir en las acciones intencionadas a pesar de la información irrelevante que te llega.	Áreas del cerebro implicadas.	Surco frontal superior.
		Corteza parietal posterior.
		Corteza/precúneo cingulado posterior.
	Procesos mentales.	Mantener un comportamiento orientado a un objetivo cuando te enfrentas a distracciones.
Permitir el cambio selectivo de atención y procesar los recursos según las exigencias de la tarea.		

## **EL ENTRENAMIENTO DEL CEREBRO**

Cuando practicas la habilidad de actuar conscientemente estás activando unos circuitos neuronales que operan en espirales de *feedback* recíprocas. Lo que entra en estas espirales se refuerza y amplifica en el circuito neuronal subyacente. Un amplio estudio realizado ha demostrado que cuanto más practiques un comportamiento, más fácil es repetirlo. La base neuronal para formar hábitos nuevos reside en la habilidad del cerebro de vincular funcionalmente neuronas que están constantemente implicadas en la realización de la misma actividad. Hay un dicho en la neurociencia que se

atribuye a Carla Shatz, una neurocientífica muy respetada, que explica esto mejor diciendo: «Las neuronas que se estimulan juntas se conectan juntas».

Los ejercicios de entrenamiento del cerebro que ofrece este capítulo te ayudarán a estimular las neuronas que dirigen la intención, la elección y la acción intencionada. Si los practicas verás que es más fácil actuar de una forma intencionada y consciente en muchas más áreas de tu vida.

### *Práctica: La premeditación*

La premeditación o hecho a propósito es un derivado de la palabra «liberación» que un cliente estresado utilizó en una ocasión para describir su costumbre diaria de escoger tareas aparentemente mundanas y hacerlas con premeditación y a propósito. En este ejercicio, te comprometerás conscientemente con rutinas a las que normalmente no les prestas demasiada atención. Los objetivos para practicar la realización premeditada de tareas incluyen tareas rutinarias diarias como comer, lavar los platos, arreglar cosas en casa, etc. Hacer las cosas a propósito o deliberadamente exige que tú te comprometas, disfrutes del momento y prestes atención a lo que estás haciendo.

A continuación hay una lista de tareas rutinarias en las que podrías aplicar este principio de intencionalidad:

- Levantarte de la cama cada mañana.
- Comer.
- Pasear.
- Lavar los platos.
- Lavar la ropa.
- Comer a mediodía en el trabajo.
- Cuidar las plantas.
- Cuidar el jardín.
- Barrer el suelo.
- Hacer reparaciones domésticas.

- Empezar tu rutina al irte a la cama.

Elige una o dos tareas en las que centrarte, pueden ser de la lista o no. Después elabora un plan de cómo las harás más intencionadamente. Para reforzar tu compromiso, asegúrate de escribir tus planes en tu diario.

### *Práctica: Dedicarle el doble de tiempo*

Es muy probable que si estás estresado hagas muchas de tus actividades diarias automáticamente y sin prestarles demasiada atención, simplemente corriendo para terminarlas a tiempo. Cuando esto ocurre, lo que importa no es cómo haces las tareas sino terminarlas a tiempo. Este ejercicio te ayudará a modificar este patrón cambiando deliberadamente el ritmo de trabajo, en realidad tardando el doble de lo que sueles tardar.

Escoge cualquiera de las actividades rutinarias diarias del ejercicio anterior e intenta hacerla a la mitad de la velocidad habitual, o sea, dedicándole el doble de tiempo. La intención de reducir la velocidad es que contactes conscientemente con cada acción que realizas. Si eliges la comida, tendrás que concentrarte en cada cosa que haces para comer: coger la comida con el tenedor, levantarlo para llevártelo a la boca, abrir la boca, masticar, saborear, etc. Mira si eres capaz de entrar en una zona en la que seas consciente y puedas estudiar cada acción, casi como si la hicieras por primera vez.

Es probable que haciendo esto despiertes tu mente inquieta, por lo que escucharás mensajes de que aceleres el ritmo para acabar cuanto antes porque no tienes tiempo que perder. Si notas que te ocurre esto, aléjate de estos mensajes e ignóralos. Siempre podrás acelerar un poco después de haber terminado la tarea. De todas formas, notarás que es divertido, además de bueno para tu salud mental, reducir un poco la velocidad y entrar en la zona de actuación consciente.

### *Ejercicio: Identificar lo que de verdad es importante*

Por ahora, tendrías que tener bien claro ya que vivir con estrés diario es dejar que corran los días sin vivirlos de verdad. Con esta dinámica lo único que consigues es alimentar el estrés, porque es estresante sentir que tu vida está limitada y no tienes tiempo para disfrutar, para explorarte a ti mismo y para

crecer. Queremos ayudarte a expandir las oportunidades que te ofrece la vida para crecer personalmente. El primer paso que has de dar para actuar conscientemente es averiguar qué es de verdad importante en tu vida.

Para hacer este ejercicio, considera las áreas enumeradas a continuación, después escribe cualquier objetivo importante en estas áreas en tu diario. Observa que no es un ejercicio de velocidad, el objetivo no es que lo hagas lo más rápido que puedas, sino que lo hagas a conciencia y te tomes todo el tiempo que necesites.

- Objetivos en el trabajo, estudio y carrera.
- Relaciones íntimas.
- Relaciones familiares.
- Amistades.
- Objetivos de relajación y placer.
- Desarrollo espiritual.
- Contribución al bien social.
- Crecimiento y desarrollo personal.
- Salud y bienestar.

Recomendamos que repitas este ejercicio regularmente, en cualquier ocasión que sea importante para ti, como puede ser el aniversario de boda, tu cumpleaños o una festividad religiosa. Esto te ayudará a estar en contacto con lo que te importa y aferrarte a tus objetivos conforme cambian con el tiempo. Recuerda que el camino para actuar conscientemente empieza por formarte unas imágenes mentales de cómo sería tu vida si consiguieras aquello que de verdad te interesa.

### *Práctica: Decir en voz alta tus intenciones*

En lugar de intentar sobrevivir otro día en la zona de estrés, con esta práctica elegirás algo que te interesa en tu vida para conectar con ello. Por la mañana, antes de empezar el día, reflexiona unos minutos e intenta visualizar las oportunidades para reducir el ritmo y comprometerte con algún tipo de comportamiento que refleje lo que es importante para ti en la vida. Después

expresa tus intenciones en voz alta y comprométete a seguirlas. Por ejemplo, pongamos que pretendes hablar con tu socio sobre algo que te hace reír y que eso forma parte de un objetivo más importante en tu vida, que es fomentar la intimidad en tus relaciones. En este caso, te dirás a ti mismo en voz alta: «Hoy voy a hablar con mi socio sobre algo que me hace reír. Lo hago porque quiero crear una relación más afable con él».

### *Práctica: Disfruta*

El estrés nos impide disfrutar de la vida y de las actividades que realizamos. Este ejercicio consiste en que elijas un contexto en tu vida en el que quieres ser más divertido y disfrutar aunque el estrés esté presente. Por ejemplo, si eliges el trabajo, considera una serie de actividades que sean divertidas para hacer en el trabajo, como contar un chiste (aunque tengas que leerlo de un papel) o hacer un pequeño baile cuando entras en la sala de descanso. Si cuando te comprometes a hacerlo tu mente te dice que es una pérdida de tiempo ser espontáneo y gracioso, dale las gracias e inmediatamente comprométete con algún otro comportamiento que no tenga más valor compensatorio que la diversión. Tenemos que advertirte de que este ejercicio puede tener un impacto en la gente que te rodea. Tu alegría y disfrute obvio por estar vivo simplemente pueden provocar respuestas divertidas en los otros. También habrá quien desaprobe tu comportamiento y quiera que vuelvas a ser serio. Si esto ocurre, podrías divertirte poniendo otra vez cara de serio y demostrándoles lo serio que puedes ser.

### *Ejercicio: Crear un plan de visión-acción*

Ya hemos comentado antes que el circuito neuronal de la intención parece combinar las actividades de los resultados de la vida imaginada y del comportamiento real en un proceso integrado. Esto quiere decir que la forma natural de entrenar tu cerebro para que actúe conscientemente consiste en crear primero una visión de futuro, tanto si es a un minuto o cuarenta años vista, y después crear un plan mental de acción que te ayude a conseguir esa visión. Si creas un plan de acción muy específico y te comprometes a seguirlo, es muy probable que lo consigas por muchos obstáculos que se te presenten.

Para hacer este ejercicio, empieza revisando tus respuestas a los ejercicios anteriores y reflexiona sobre lo que de verdad te importa. Después da un paso más y, para cada área, identifica una acción específica que harás para que tu vida esté más alineada con eso que te interesa. Para reforzar tu compromiso, asegúrate de escribir tus planes en tu libreta. Sé lo más específico posible cuando describas estas acciones, diciendo cuándo vas a hacerlas, con qué frecuencia, etc.

### *Ejercicio: Comprobar la dirección de tu viaje*

Uno de los peores impactos del estrés es que puede ir alejándote paulatinamente de tu camino por lo que a tus intereses se refiere y que a lo mejor no te das cuenta hasta que ya estás fuera del camino. Si esto ocurriera, tu nivel de estrés aumentaría porque evidentemente notarías la disonancia. Este ejercicio te ayudará a comprobar regularmente la dirección del viaje de tu vida para que puedas realizar cualquier ajuste antes de que las tensiones diarias te desvíen de tu camino.

Para este ejercicio vamos a denominar «norte real» la dirección de la vida que quieres seguir. Cuando te diriges hacia tu propio norte real personal, es que estás viviendo de una forma totalmente consistente con las cosas que más te importan en la vida. Puedes utilizar los resultados de los dos ejercicios anteriores para que te ayuden a desarrollar tu definición de norte real. La definición puede ser una combinación de tus aspiraciones en varias áreas en una única frase sobre cómo quieres vivir tu vida.

En una hoja nueva de tu diario o en una hoja de papel escribe tu frase sobre tu norte real en la parte superior y después encuádrala. Debajo de ella, dibuja un gran círculo con las direcciones básicas: el norte arriba señalando directamente al cuadro con tu frase; el este a 90° hacia la derecha, el sur abajo y el oeste a la izquierda. A esto le denominaremos la brújula de tu vida.

La dirección a la que quieres dirigirte es el norte real, pero si eres como la mayoría de la gente (nosotros incluidos), es probable que estés un poco mal encaminado. Haz una marca en tu brújula que indique la dirección en la que crees que estás viajando ahora. Si ves que estás yendo en dirección equivocada, recuerda ser autocompasivo. Date cuenta también de que puede que algunas partes están alejadas del norte real pero otras sí que están en la dirección adecuada.

Dedica unos minutos a escribir las estrategias que estás usando actualmente para moverte en la dirección de tus valores y si están funcionando. Si tu dirección actual está muy alejada del norte real, escribe también los obstáculos mentales o reales que provocan esta desviación.

Ahora nos gustaría que pensaras: ¿qué tendrías que hacer para cambiar, aunque fuera un poco, tu dirección actual para dirigirte hacia el norte real con esos obstáculos presentes? Elabora un plan de acción específico para corregir tu dirección, después escríbelo. Algo como «podría pasar más tiempo con mis hijos aunque esté muy estresado después del trabajo» es un buen comienzo pero no es suficientemente específico para asegurar el éxito. Tienes que ser algo más detallado, por ejemplo, «intentaré pasar por lo menos media hora con mis hijos cada día después del trabajo, independientemente de que esté cansado». Cuanto más específico sea tu plan para corregir la dirección, más deliberadamente y a conciencia lo seguirás.

Una vez hayas desarrollado un plan específico, di en voz alta tu intención. También podrías pedir la colaboración de algún amigo, miembro de la familia o de tu pareja para que te ayude a ser responsable. Nosotros recomendamos repetir este ejercicio regularmente. Después de todo, nadie hace el camino de su vida sin cambiar el rumbo a menudo.

### *Práctica: Modernizar tu estilo de vida*

De la misma manera que los efectos del estrés diario pueden agravar y jugar una mala pasada a tu salud y bienestar, también los efectos de las elecciones del estilo de vida pueden ser nocivos. La buena noticia es que aunque muchas veces no se pueden controlar los detonadores del estrés sí que se pueden controlar las decisiones diarias sobre la dieta, el ejercicio, la relajación, el sueño y el tiempo que dedicas a ti mismo.

Lo que comes puede aumentar o reducir el estrés, así que piensa un poco en tus hábitos alimentarios. Si sueles ir a un sitio de comida rápida en el último minuto porque siempre tienes prisa, es un mensaje gigantesco de que no controlas tu vida. Analiza qué tienes que comer para tener vitalidad. Apúntate a una clase de cocina o a algún grupo de apoyo para preparar comida más sana y comer con más conciencia.

También la actividad física, o la falta de ella, tienen un impacto enorme en

cómo afrontas el estrés diario y en tu bienestar físico y mental. Sabemos que el ejercicio regular mejora la salud cardiovascular, reduce la susceptibilidad de padecer enfermedades, ayuda a controlar el peso y produce un estado de ánimo positivo. El ejercicio elimina unos neuropéptidos, denominados endorfinas, que son los opiáceos naturales del cerebro. Los expertos en salud pública consideran el ejercicio regular como el hábito protector de la salud más importante que puedes tener.

Considera también otros aspectos como la calidad del agua, el aire que respiras, la iluminación en el despacho o en casa, etc. La gente suele pensar que estas cosas están fuera de su control, pero si quieres hacer algo por mejorar tu entorno inmediato, puedes.

Considera tus opciones para hacer cambios a largo plazo en tu estilo de vida tanto en casa como en el trabajo. En tu diario, escribe las posibilidades, después identifica los cambios por los que empezar. Podrías empezar con algo pequeño y asequible, como poner un filtro en el agua. O emprender acciones en áreas que tienen un mayor potencial de cambio positivo, como hacer ejercicio regularmente. Elige lo que elijas, piensa en la posibilidad de trabajar con amigos, miembros de la familia o cualquier otra persona que pueda ayudarte a emprender tus acciones para mejorar tu estilo de vida.

### **Con la práctica se hará permanente**

En este apartado, te ayudaremos a escribir tu compromiso a practicar los ejercicios de este capítulo. Enfrentarte a tus actividades diarias con intención y a conciencia te ayudará a vivir una vida diaria más alegre y con más paz, y ganarás resiliencia contra el estrés diario. Puedes entrenar a tu sistema nervioso a reforzar las conexiones neuronales que vinculan la visión y la acción, y permitir así que tu mente cree visiones de futuro más poderosas. Tu cerebro puede trabajar por ti, no contra ti, todos los días de tu vida. Dedica un momento a planificar tu práctica, considera las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en tu diario.

- ¿Qué prácticas o ejercicios de entrenamiento del cerebro piensas utilizar?
- ¿Cuándo las practicarás? Sé específico: escribe la fecha y la hora del día que piensas hacerlo.

- ¿Quién será tu aliado en la práctica y qué tipo de apoyo le pedirás?
- ¿Cómo celebrarás tu primera semana de práctica?

### **Algunos recordatorios**

Aprender a actuar de una forma intencionada y consciente es un paso muy importante para vivir la vida que quieres vivir. Actuar con atención y conciencia plena quiere decir hacer las cosas intencionadamente, y esto requiere un entrenamiento continuado del cerebro. Cuando el nivel de estrés es elevado es fácil perder la dirección, pero si tienes una fuerte conexión con tus principios y creencias personales, podrás evitarlo. Recuerda reducir el ritmo y hacer lo que de verdad te importa cuando te enfrentas a los problemas diarios. Puedes realizar acciones conscientemente en cualquier momento, incluso en las actividades domésticas rutinarias, como lavar los platos, cuidar las plantas o dar de comer al perro.

La acción consciente e intencionada supone crear una visión a largo plazo de la vida que te gustaría vivir y desarrollar unas rutinas diarias que te ayuden a vivir consistentemente con esa visión. La belleza de actuar conscientemente está en que se puede utilizar para vivir una vida plena tanto a corto como a largo plazo. En la tercera parte de este libro, te ayudaremos a emprender una serie de cambios en tu estilo de vida que incrementarán tu capacidad de superar el estrés y también te aportarán beneficios de larga duración a ti y a aquellos que te importan.



**Tercera parte:**  
**Desarrollar un estilo de vida**  
**consciente e intencionado**



# 9

## Conoce tus puntos fuertes y débiles

*No visualices el éxito. Visualiza los pasos que darás para triunfar.*

HEIDI GRANT HALVORSON

En los últimos capítulos de este libro te ayudaremos a que elabores un plan de vida específico y sostenible que te ayude a superar el estrés diario y a vivir una vida más plena. Te guiaremos a través de una secuencia de tareas claras y dedicaremos un capítulo a cada una de ellas. Primero, tendrás que hacer un inventario de las causas de tu estrés o dificultades que estás sufriendo actualmente, y de las estrategias que empleas para contrarrestarlas, es decir, de tus ayudas diarias. En segundo lugar, te ayudaremos a utilizar esta información para crear un estilo de vida más consciente que te ofrezca los cuidados personales que necesitas para superar el estrés. En tercer lugar, te guiaremos en el desarrollo de un sistema para aplicar tus habilidades del *mindfulness* en todo aquello que emprendas y tus esfuerzos por devolver algo a tu comunidad. Por último, te ayudaremos a que averigües cómo moderar los efectos del estrés diario en tus relaciones creando un tono consciente en tus relaciones con los demás.

Si abordas estos cuatro capítulos con intención y paciencia, todos juntos te ayudarán a implementar una transformación total en tu estilo de vida. Si combinas estos consejos con los ejercicios de entrenamiento del cerebro de la segunda parte del libro, tendrás una fuerza enorme para superar el estrés diario.

Durante décadas, los expertos del estrés han sostenido que la reducción del

impacto de las tensiones diarias es directamente proporcional a la habilidad de la persona para comprometerse con las ayudas diarias.

El nivel general de estrés está determinado, en gran medida, por la proporción de problemas y ayudas. Piensa en ello como si fuera tu índice de estrés general.

En este capítulo empezaremos por la primera e importante tarea de evaluar tu proporción de ayudas y problemas, y compartiremos algunas ideas prácticas sobre cómo hacer que esta proporción sea más favorable. Te pediremos que completes tres autoevaluaciones bastante profundas cuyos resultados te servirán de información para los tres últimos capítulos del libro.

La primera evaluación consiste en que identifiques tus ayudas y problemas en tu actual estilo de vida. La segunda, te pedirá que evalúes el poder relativo o impacto de estas ayudas y problemas en las principales áreas de tu vida diaria. La última evaluación analiza cuánto control tienes sobre las ayudas o problemas y te ofrece dos formas diferentes de responder basadas en esta dimensión. Para aquellas ayudas o dificultades sobre las que tienes un control limitado o ninguno, tendrás que practicar la aceptación para no perder tiempo ni energía remando a contra corriente. Para aquellas que puedes controlar, podrás desarrollar sistemáticamente nuevos hábitos y establecer un nuevo estilo de vida. Para cambiar intencionadamente la forma de responder al estrés o mejorar tu estado mental, es mejor que introduzcas nuevos comportamientos en los contextos básicos de tu vida: cuidado de ti mismo, trabajo y relaciones. Los últimos tres capítulos del libro te ayudarán en este punto.

Para empezar, reúne toda la información que has ido generando en los ejercicios anteriores: la información que has anotado en la tabla de dificultades y ayudas diarias y los planes de acción que has generado al final de cada capítulo de la segunda parte del libro. Esta información te será muy útil para identificar posibles ayudas y problemas que defienden o desafían tu habilidad de elegir una respuesta consciente en lugar de que el estrés siga gobernando tu vida.

## **Las ayudas diarias**

Las ayudas diarias son actividades que estimulan la mente tranquila y, por lo

tanto, contribuyen a reducir la excitación emocional y psicológica, y a incrementar la paz mental. Las ayudas pueden adoptar muchas formas y pueden tratarse de actividades mentales, físicas o sociales. Muchas de las técnicas del *mindfulness* descritas en la segunda parte del libro son ayudas mentales que lo que hacen es reducir las respuestas automáticas y promover un comportamiento más relajado y flexible. Además, puede que ya estés realizando prácticas mentales útiles como rezar o leer libros de autoayuda, entre otras. Estas son ayudas diarias muy valiosas, así que mantenlas en tu caja de herramientas.

A lo mejor también tienes ayudas físicas diarias como dar un paseo por la mañana o asistir a clases de yoga varios días por semana. Otras ayudas físicas son el taichí, el taekwondo, las pesas y las clases de aeróbic. Las ayudas físicas ofrecen muchos beneficios, así que si no tienes ninguna, piensa en realizar alguna. Otro método sería escribir una intención para una actividad física (por ejemplo, «mi intención cuando salgo a correr es tocar el suelo ligeramente») o participar en actividades que beneficien a los demás (por ejemplo, correr o caminar por una causa).

Las relaciones con los demás pueden ser también muy beneficiosas para ayudarte a superar el estrés. Por ejemplo, asistir a reuniones de grupo (con otros que compartan tus valores) o participar en actividades de voluntariado. Una ayuda especialmente útil es tener a una persona que te anime a implementar los cambios que has decidido hacer en tu estilo de vida. Si te decides por esta ayuda, has de ser muy específico sobre el tipo de ayuda que quieres de la otra persona. Por ejemplo, podrías decir «me gustaría, por favor, que estuvieras disponible para mi media hora cada fin de semana para escucharme mientras te cuento mis tensiones, especialmente aquellas sobre las que no tengo ningún control. Después de escucharme durante cinco o diez minutos podrías sonreír y decir algo así como “sé que puedes superarlo. ¿Qué plan tienes para reorganizarte mental y físicamente?”».

### *Ejercicio: Identificar las ayudas diarias*

Este ejercicio te ayudará a identificar tus ayudas diarias. Para ayudarte a recordar las ayudas que ya están presentes en tu vida diaria, mira las siguientes listas, que muestran algunas de ellas (Kanner *et al.*). Las hemos dividido en dos categorías básicas: aquellas centradas en lo personal y las que

están centradas en lo social o laboral.

Comprueba cuál de ellas tienes ya y analiza si el impacto en tu vida es positivo.

<b>Ayudas personales</b>	
Reír.	Asistir a los oficios religiosos.
Disfrutar de las actividades de ocio (por ejemplo, el cine, el teatro, los conciertos...).	Tomarte tiempo para ti mismo.
Pintar o hacer alguna otra actividad artística.	Tener una afición con la que disfrutas.
Celebrar tu aspecto físico, como por ejemplo disfrutar con la ropa.	Hacer ejercicio.
Tocar o escuchar música.	Dar un paseo y disfrutar de las vistas.
Leer periódicos o revistas.	Cuidar las plantas.
Meditar.	Comer comida sana.
Hacer yoga.	Dormir lo suficiente.
Practicar la respiración.	Leer un buen libro.

Ayudas sociales o laborales	
Tener buena relación con tu pareja.	Jugar con tus amigos o familia.
Tener buena relación con tus amigos.	Visitar, telefonar o escribir a alguien.
Realizar una tarea complicada en el trabajo.	Bailar o divertirte con alguien.
Recibir un cumplido de tu jefe o supervisor.	Tener un proyecto divertido con tu familia.
Recibir un cumplido de tu pareja.	Ver una comedia o alguna serie de televisión con alguien.
Ir de compras con alguien.	Dar o recibir amor o abrazar.
Comer con tu pareja o familia.	Recibir una visita, una llamada o un escrito de alguien.
Cumplir con tus responsabilidades en el hogar.	Jugar con tu mascota.

Ahora dedica unos minutos a pensar en otras ayudas diarias de tu vida. Si has realizado la tabla de ayudas y problemas te será útil esa información. Para este ejercicio, te pedimos que hagas una lista de las ayudas diarias y que después las clasifiques y evalúes su impacto. Haz una tabla en la libreta con cuatro columnas y escribe: «Día de la semana y tiempo» en la columna de la izquierda, después «Ayuda diaria», después «Categoría (personal, social o laboral)», y por último «Impacto de la ayuda» en la de la derecha. En la columna del impacto de la ayuda utiliza una escala de 1 a 5, siendo 1 una ayuda poco útil y 5 una ayuda muy útil.

### **El reto: Vivir con los problemas diarios**

Como ya hemos mencionado en la primera parte del libro, existe una evidencia creciente de que la acumulación de tensiones y problemas diarios tiene un efecto mayor en el bienestar mental y físico que los acontecimientos

importantes de la vida como pueden ser un divorcio o la pérdida del trabajo. Pensamos que la razón de este hallazgo reside en la palabra «diarios»: puesto que estos acontecimientos son diarios y puesto que parecen estar (o lo están) fuera de nuestro control, aprendemos a ignorarlos o a evitar enfrentarnos a nuestras respuestas emocionales a ellos, con lo que ocasionamos muchos problemas mentales y físicos.

Para el trabajo que tienes que realizar en este capítulo, piensa en tus problemas o tensiones diarias y clasifícalas en cuatro categorías: preocupaciones personales, preocupaciones de las relaciones y familiares, preocupaciones en el trabajo o en el estudio, y preocupaciones sociales o del entorno. Los problemas personales incluyen todas esas cosas sobre ti mismo que te abruman diariamente, desde no estar seguro de la dirección que debes tomar en tu vida, hasta preocupaciones sobre la salud o la economía. Los problemas de relación y familia incluyen las tensiones diarias que derivan del papel que juegas en cada relación, por ejemplo con tu pareja, tus hijos, otros miembros de tu familia y amigos íntimos. Las preocupaciones laborales o en el estudio van desde conflictos que puedes tener con los compañeros hasta la sensación de que tienes que abandonar una asignatura importante en la universidad porque no tienes suficiente tiempo. Las preocupaciones sociales o del entorno pueden ser locales o globales, como enfrentarte a la contaminación acústica en tu vecindario, intentar mejorar la calidad del agua o luchar por la injusticia social y las guerras.

### *Ejercicio: Identificar los problemas diarios*

Para este ejercicio, queremos que apliques tus habilidades de *mindfulness* recientemente desarrolladas a la tarea de prestar atención a los acontecimientos diarios que elevan tu presión arterial y te desequilibran, por mucho que sean aparentemente inofensivos. ¿Qué te irrita o molesta? ¿Desde cuándo? A continuación hay una lista de los problemas diarios más comunes de las cuatro categorías mencionadas anteriormente. Léelos atentamente y piensa cuáles están invadiendo tu vida, y si es así márcalos.

<b>Preocupaciones personales</b>	
Experimentar conflictos internos.	No tener suficiente dinero para comida.
Arrepentirse de decisiones pasadas.	No tener suficiente dinero para el transporte.
Sentirse confundido sobre qué hacer en la vida.	Tener problemas para pagar las facturas.
Sentirse solo.	No tener suficiente tiempo o dinero para hacer actividades relajantes o de ocio.
Sentirse incapaz de expresarse a los demás.	Estar preocupado por no tener dinero.
Temer el rechazo.	Tener demasiadas cosas que hacer.
Tener problemas para tomar decisiones.	No tener suficiente tiempo para cumplir con todas las responsabilidades.
Estar preocupado por la apariencia física.	No dormir lo suficiente.
Tener un círculo social limitado.	Ser interrumpido a menudo.
Tener pensamientos problemáticos sobre el futuro.	No dormir ni relajarse lo suficiente.
No tener suficiente energía.	Estar preocupado por la salud física.
Estar preocupado por no salir adelante.	Tener dolores crónicos.
Temer la confrontación.	Tener que seguir tratamientos médicos desagradables.
Perder el tiempo.	Tener problemas con la ingesta de medicamentos o con sus efectos secundarios.
Estar preocupado por el crédito financiero.	

<b>Relaciones íntimas y familiares</b>	
Tener problemas con los hijos en casa.	Sentir que tú eres el que lo haces todo en casa.
Los hijos tienen problemas en el colegio.	Tener discusiones sobre el dinero.
Conflictos con tu pareja o expareja referentes a los hijos.	No tener demasiada intimidad con tu pareja.
Mantener al día los trabajos del jardín o de mantenimiento del hogar.	Tener dudas sobre el futuro de tu relación con tu pareja.
Financiar la educación de los hijos.	No tener intereses comunes con tu pareja.
Tener un exceso de responsabilidades familiares.	Problemas con la salud o comportamiento de los animales domésticos.
No poder tener al día las tareas domésticas.	Conflictos con tu pareja o miembros de la familia por los animales domésticos.
Cuidarse de las necesidades de todos.	

<b>Trabajo o colegio</b>	
Ser incordiado por tu jefe o supervisor.	Los compañeros o empleados no realizan el trabajo a tiempo.
No gustarte tu trabajo.	Trabajar horas extras.
No ser capaz de seguir el ritmo en el trabajo.	Dedicar demasiado tiempo a viajar de casa al trabajo y viceversa.
No gustarte los compañeros de trabajo.	No tener suficiente tiempo o dinero para hacer actividades relajantes o de ocio.
Estar en el paro.	Estar preocupado por no tener dinero.
Tener dificultades para equilibrar el tiempo de estudio con el tiempo en familia.	Tener demasiadas cosas que hacer.

<b>Trabajo o colegio</b>	
No estar justamente remunerado.	No tener suficiente tiempo para cumplir con todas las responsabilidades.
Estar preocupado por si cambiar o no de trabajo.	No dormir lo suficiente.
Los clientes te hacen pasar un mal rato.	Ser interrumpido a menudo.
Tener problemas para llevarte bien con un compañero de trabajo.	No dormir ni relajarse lo suficiente.
Tratar con un compañero de clase fastidioso.	Estar preocupado por la salud física.
Problemas con el sexismo, racismo o por la edad.	Tener dolores crónicos.
Tener problemas con los empleados que supervisas.	Tener que seguir tratamientos médicos desagradables.
Tratar con un profesor aburrido y poco motivante.	Tener problemas con la ingesta de medicamentos o con sus efectos secundarios.
Asistir a demasiadas reuniones laborales.	

<b>Problemas sociales y del entorno</b>	
Preocupaciones por la contaminación del aire y la salud personal.	Preocupación por la política local, estatal o nacional.
No tener acceso a parques o áreas recreativas.	Preocupación por el cambio climático y otros problemas medioambientales mundiales.
No tener acceso a la asistencia sanitaria.	Preocupación por la injusticia social.
Preocupación por el crimen y la seguridad personal.	Tener dudas sobre el futuro de tu relación con tu pareja.
Problemas de tráfico.	No tener intereses comunes con tu pareja.

<b>Problemas sociales y del entorno</b>	
Problemas de seguridad vial.	Problemas con la salud o comportamiento de los animales domésticos.
Preocupación por los acontecimientos recientes.	Conflictos con tu pareja o miembros de la familia por los animales domésticos.
Preocupación por el aumento de los precios de los alimentos básicos.	

Ahora dedica unos minutos a pensar en otros problemas o preocupaciones diarias a las que te enfrentas. Si has estado haciendo la tabla de problemas y ayudas diarias, la información te será útil ahora. Si no, dedica un día o dos a pensar en las dificultades diarias conforme van apareciendo. Algunas estarán relacionadas con las obligaciones en el trabajo o en casa, pero también pueden tener relación con las actividades de ocio (organizarlo todo en casa, por ejemplo, para llegar a tiempo al cine). Seguir las dificultades diarias durante unos días te ayudará primero a identificarlas, y a ver si están relacionadas con cambios en tu rutina o en la de aquellos con los que vives o

te relacionas.

Para este ejercicio, te pedimos que enumeres estas dificultades, las clasifiques y valores su impacto y hasta qué punto son controlables. Haz una tabla de cinco columnas en tu diario y utiliza: «Día de la semana y tiempo» en la de la izquierda, después «Problema diario», después «Categoría (personal, relación, trabajo o estudio, y social o medioambiental)». Las dos últimas columnas son: «Impacto del problema» y «Nivel de control».

Para el impacto del problema utiliza una escala de 1 a 5, siendo 1 un poco estresante y 5 muy estresante. Por ejemplo, si una de tus preocupaciones es tener demasiadas obligaciones domésticas, esto puede tener un impacto más allá del estrés del momento. Por ejemplo, sientes que no tienes tiempo para hacer ejercicio y por tanto su impacto es general. Para la columna nivel de control indica si es bajo, medio o alto. El nivel bajo indica que tienes muy poco o ningún control sobre esa dificultad, el nivel medio indica que tienes algún control y el nivel alto que tienes mucho control. Normalmente, para hacerte un plan de cambios y actuar de una manera más consciente y efectiva, lo primero que tendrás que hacer es considerar el impacto y el nivel de control para cada problema.

Presta especial atención a cómo describes cada problema. Vale la pena que dediques unos minutos a escribir libremente sobre los problemas y así poder apreciar mejor sus matices. ¡Sé curioso! A lo mejor te das cuenta de algo que no sabías y que puede darte una pista sobre cómo dar una respuesta más efectiva para superar el estrés.

### **La ruta para superar las tensiones diarias**

Para crear una ruta para superar las tensiones diarias, el primer principio que tendrás que considerar es si lo que haces en respuesta a esas tensiones forma parte de tu plan de acción, tanto si lo haces de una forma intencionada como si no. Así pues, la pregunta no es si estás dando algún paso, sino si tu plan de acción está funcionando. Hay momentos en que tus reacciones pueden incrementar en lugar de reducir el impacto de las preocupaciones. Por ejemplo, si las tareas domésticas te llevan tanto tiempo que no puedes hacer ejercicio, podrías reaccionar estando irritable con tus hijos o con tu pareja. En este caso, estás respondiendo a un problema (exceso de tareas domésticas que te impiden hacer ejercicio) creando otro problema (creando tensión en tus

relaciones con los miembros de tu familia).

Nuestra esperanza es que ahora que has mejorado tus habilidades del *mindfulness* te des cuenta de cuándo tus reacciones al estrés están creando nuevas tensiones, y entonces reírte o por lo menos adoptar una media sonrisa para estimular tu SNP. Aunque el entrenamiento del cerebro no conseguirá la perfección en tu conducta diaria, sí que te ayudará a considerar otras respuestas que te ayuden a superar el estrés en un momento dado. También te permitirá anticipar otros detonadores similares del estrés en el futuro y así poder responder más conscientemente e incluso reorganizar tu calendario para prevenir el problema. La manera en que decidas responder dependerá en gran medida de si puedes o no controlar el problema.

### **Aceptar que no puedes controlarlo**

Normalmente no hay una manera única e invariable de solucionar un problema, por ejemplo, vivir en una zona de la ciudad muy alejada del lugar de trabajo. Evidentemente, te llevaría mucho tiempo encontrar un trabajo más cerca de tu casa o trasladarte a otra casa más cerca del trabajo. Mientras tanto, tendrás que trabajar contigo mismo para minimizar el impacto diario de ese problema en tu bienestar mental y físico.

Aquí es donde interviene la aceptación. La aceptación consiste en «dejarlo pasar» a través de la respiración. Cuando te encuentres agobiado por tratar de controlar algo que no puedes controlar, te recomendamos ardientemente que te relajes y respires conscientemente diciendo «vete» cuando inhalas y «gracias» cuando exhalas, con el objetivo de estar presente durante las diez respiraciones.

A nosotros personalmente también nos ha servido poner la oración de la serenidad en lugares visibles en casa y en el trabajo. Para aquellos que no estén familiarizados con esta oración dice así: «Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar, y la sabiduría para conocer la diferencia». Esta plegaria tan conocida nos recuerda que hay muchas cosas que no podemos controlar y que es mejor dirigir nuestra energía hacia la acción responsable sobre las cosas en las que de verdad podemos influir.

## **¡Cambia lo que puedas cambiar!**

Nuestro primer principio para hacer frente a los problemas diarios es que ¡tú siempre controlas tu comportamiento! A pesar de la multitud de problemas a los que te enfrentas diariamente siempre puedes crear e implementar un plan para responder a ellos. Recuerda que las tensiones diarias suelen provocar respuestas habituales y contraproducentes. Por lo tanto, lo que tienes que hacer a partir de ahora es desarrollar nuevos hábitos más efectivos para combatir los viejos que no funcionan. Hay tres principios básicos que se aplican a la adquisición de nuevos hábitos: visualizar el futuro, pensar en pequeño y acumular refuerzos positivos.

### **Visualizar el futuro: empezar con el presente**

Es fácil que te sientas frustrado y te impacientes cuando estás sufriendo mucha presión por culpa de las tensiones diarias. Esta situación te llevará seguramente a adoptar nuevos métodos heroicos pero insostenibles para desarrollar nuevas estrategias para hacer frente a las tensiones. Por ejemplo, pongamos que actualmente no haces ejercicio y decides empezar a hacerlo cinco días a la semana durante las próximas dos semanas. Las posibilidades de prosperar en este cambio importante son muy pocas. Para hacer ejercicio cinco veces por semana tendrás que añadir una serie de comportamientos nuevos, muchos de los cuales no tienen nada que ver con hacer ejercicio sino con superar las barreras físicas y mentales de hacer ejercicio. Pensamos que es muy importante tener un objetivo final en mente pero siempre reconociendo que solo puedes empezar desde donde estás en este momento y desde dónde te gustaría estar. Esto te llevará al segundo principio.

### **Pensar en pequeño**

Cuando intentes desarrollar un hábito nuevo, es importante que lo descompongas en pequeñas partes para ir dominándolas una a una. Este enfoque, denominado *dar forma* por los psicólogos, es responsable de los tópicos comunes sobre los hábitos: sin este modelaje hay pocas probabilidades de crear un hábito nuevo. A modo de ejemplo, piensa en alguien que quiera dejar de fumar. Entre estas acciones de modelaje estarían aprender nuevas estrategias de relajación, dar un paseo después de comer en

lugar de fumar, suprimir gradualmente el tabaco por la noche o reducir el número de descansos para fumar con los compañeros de trabajo.

Todos estos comportamientos acabarán siendo importantes si lo que quiere la persona es dejar de fumar, pero tendrán que ser aprendidos poco a poco, uno a uno. Al final los podrá enlazar todos para conseguir dejar de fumar.

De una forma similar, enfrentarse a las tensiones diarias con más éxito requiere que tú vayas enlazando diferentes hábitos que juntos tienen un efecto positivo muy fuerte. Por ejemplo, si tus obligaciones domésticas te llevan demasiado tiempo, podrías practicar nuevas habilidades, como reorganizar el flujo de trabajo, dejar de ser perfeccionista, pedir a los otros miembros de la familia que te ayuden, etc. Puesto que las tensiones diarias nos acompañan durante toda la vida, no hay ninguna necesidad urgente de cambiarlo todo de golpe. De hecho, si pretendes hacerlo, lo único que conseguirás es generar más estrés. Es mejor que intentes desarrollar una base estable con nuevas habilidades pero una a una.

### **Acumular refuerzos positivos**

Los comportamientos nuevos son más fáciles de aprender si recibes refuerzos positivos y te sientes recompensando al ponerlos en práctica. Por ello, es importante que formules tus nuevos comportamientos para enfrentarte al estrés de una forma positiva. Es importante que te digas a ti mismo que estos son comportamientos positivos que vas a practicar, en lugar de formularlos como intentos de abandonar comportamientos negativos. Por ejemplo, si perder el tiempo es un problema diario para ti, tu tendencia será definir tu objetivo como «¡dejar de perder el tiempo!». Sin embargo, este enfoque de concentrarse en abandonar un comportamiento negativo crea una mentalidad negativa. Si te dices a ti mismo que has de dejar de perder el tiempo, acabarás malgastando un montón de tiempo intentando cumplir con esta orden.

Una estrategia mucho mejor para formar un hábito nuevo es formular el hábito como algo que vas a hacer, en lugar de como algo que no vas a hacer, por ejemplo, «me sentaré unos minutos y haré una lista de mis prioridades para la próxima hora». Esto es algo específico que puedes hacer y, cuando lo hagas, lo sentirás como un comportamiento positivo que podrás demostrar y así lo irás reforzando positivamente hasta tal punto que te sentirás motivado para repetirlo en el futuro.

### *Ejercicio: Crear un plan para enfrentarse a las tensiones diarias*

Tu plan de enfrentamiento a las tensiones diarias debería incluir el día de la semana y la hora del día en la que sueles encontrarte con esas tensiones y el comportamiento que practicarás en esos momentos. Sé lo más específico posible a la hora de describir qué pretendes hacer y así tu intención tendrá más fuerza. A lo mejor tendrás que practicar ese nuevo comportamiento durante una semana o dos para empezar a notar su efectividad. Una vez hayas experimentado esa sensación evalúa la efectividad de tu plan de respuestas.

Puedes crear una hoja de trabajo en tu diario utilizando cuatro columnas: «Día de la semana y hora» en la columna de la izquierda, «Problema diario» en la siguiente, «Plan de respuesta a ese problema» y por último «Impacto del plan» en la de la derecha. Para el impacto del plan evalúa la efectividad de cada plan de respuesta utilizando una escala de 1 a 5, en la que el 1 es un poco útil y el 5 es muy útil. Las puntuaciones más altas indican un gran éxito, mientras que las bajas indican que necesitas dedicar una atención más consciente a la tensión o al plan de respuesta. También una puntuación muy baja puede indicar que necesitas aplicar otro plan de respuesta que funcione mejor para ese problema en particular.

Revisa y evalúa tus planes de respuesta regularmente, de esta manera, evitarás seguir utilizando estrategias que son inefectivas o han dejado de ser útiles. Es bastante normal que la efectividad de las estrategias aumente y disminuya de vez en cuando conforme cambian las circunstancias de la vida. Desarrollar un plan para enfrentarte a las tensiones diarias regularmente te ayudará a asegurarte de que tu enfoque es el más adecuado para las circunstancias actuales.

### **Algunos recordatorios**

En este capítulo, has dado el primer paso consciente para desarrollar una nueva manera de abordar un estilo de vida sostenible para superar el estrés diario. Has identificado tus preocupaciones diarias y has valorado su impacto, y has hecho lo mismo con los comportamientos que utilizas para rectificar la dirección del barco y recargar las pilas. El mero hecho de saber cuáles son tus preocupaciones y ayudas diarias puede ser muy útil para trazar un rumbo nuevo. Un principio importante para enfrentarte a las tensiones diarias es

concentrar tu energía en las cosas que puedes cambiar y aceptar las que no puedes cambiar. Es importante también que tengas un método sistemático para cambiar tu estilo de vida, y que te centres en unas pocas estrategias nuevas cada vez. Nuestro lema es «visualiza el futuro, empieza por el presente, piensa en pequeño y acumula refuerzos positivos».

El siguiente capítulo te ayudará a profundizar en tus rutinas de cuidado personal para así crear un equilibrio mejor entre las tensiones y las ayudas diarias. Dar un enfoque serio, intencionado y flexible a tus rutinas diarias te ayudará a desarrollar una base que te servirá para superar el estrés diario en aquellas áreas que tienes menos control, incluyendo el trabajo, la universidad o las relaciones personales.



# 10

## Tener presente y equilibrar las rutinas diarias

*Me levanto cada mañana con la determinación de cambiar el mundo y pasármelo en grande. A veces, esto complica la planificación del día.*

E. B. WHITE

Uno de los principales retos a los que te enfrentarás para superar el estrés diario es crear un equilibrio armonioso entre tus responsabilidades diarias y cómo recargarás las pilas. Para lograr esta importante tarea tendrás que abordar de una manera seria, intencionada y flexible la organización de tus rutinas diarias. Por «seria» nos referimos a que pienses en cómo está construida tu rutina diaria en términos de su tono emocional. Por «intencionada» nos referimos a que pienses en cada actividad desde el punto de vista de la importancia que tiene en el conjunto de las cosas. Y por «flexible» nos referimos a que adaptes las circunstancias cambiantes de la vida cambiando algunos aspectos de tus rutinas diarias y manteniendo al mismo tiempo un equilibrio sano entre el trabajo y el ocio.

En este capítulo te ayudaremos a desarrollar e implementar unas rutinas diarias conscientes que te aislarán de los efectos molestos del estrés diario. Primero, tendrás que realizar una autoevaluación para determinar tu equilibrio actual entre las obligaciones diarias, las tareas sociales obligatorias, las actividades que estimulan la relajación, el crecimiento personal o el ocio. Si el estrés se apodera de ti, puede ser porque tus obligaciones y tareas sociales obligatorias están dominando tu rutina diaria, y dejan poco tiempo

para que te ocupes de ti mismo.

A continuación, utilizaremos la información que has generado en esta evaluación para reorganizar tus rutinas diarias y, de esta manera, tengas más tiempo para el cuidado personal. También te ayudaremos a que examines los motivos por los que realizas esas actividades y tareas obligatorias. A veces, el mero hecho de recordar los motivos de estas tareas puede ayudar a reducir el nivel de estrés que producen esas tareas. Por último describiremos algunas prácticas en tu estilo de vida diario que te ayudarán a crear un estado de ánimo positivo, a pesar de todas las tensiones que sufres.

## **Las tácticas para el cuidado personal**

Una de las cosas más difíciles de hacer por culpa del ritmo acelerado en el que vivimos actualmente es tratarnos a nosotros mismos con el amor y respeto que nos merecemos. Vivimos en una sociedad en la que lo primero son las obligaciones y donde la relajación, el ocio o el cuidado personal son cosas que te has de ganar después de haber cumplido primero con todas las obligaciones. Después, si te queda tiempo o energía, podrás dedicarte a hacer cosas divertidas o relajantes. El problema es que la mayoría de la gente no tiene tiempo de acabar con su lista de obligaciones, y esto, a largo plazo, hace que no tenga tiempo de recargar las pilas y, por lo tanto, acabe sufriendo de estrés crónico. Peor aún, cuando la gente está siempre estresada, sus funciones cerebrales empiezan a perder eficacia, por lo que tardará aún más en concluir sus obligaciones diarias.

Para verlo más claro vamos a poner un ejemplo. Si trabajas todo el día fuera de casa y tienes hijos, cuando llegas a casa tienes que ayudarles a hacer los deberes, preparar la cena, lavar los platos, bañar a los niños, meterlos en la cama, leerles un cuento y vigilarles hasta que se duermen. Después, y solo después, tendrás quince minutos para «dedicar a ti mismo». Pero lo más probable es que esos quince minutos los tengas que dedicar a leer algún *e-mail* y responderlo, a doblar la ropa lavada, a escribir alguna nota de agradecimiento, a pagar alguna factura, etc.

Cuando te encuentras desbordado por las obligaciones, es muy probable que lo primero que hagas es dedicar «el tiempo para ti» a acabar de realizar esas tareas obligatorias. Esta es una de las paradojas de cómo la gente se enfrenta al estrés diario: en los momentos en los que más necesitas sacar algo de

tiempo para relajarte y tranquilizarte, es cuando menos puedes hacerlo.

## **Equilibrar las actividades obligatorias y el cuidado personal**

La tarea de desarrollar una rutina diaria equilibrada empieza por ser capaz de discriminar entre las actividades que de verdad has de realizar, las actividades sociales que te han adjudicado y las actividades que te dan una sensación de equilibrio personal. Por desgracia, a la mayoría de nosotros nos han impuesto una serie de tareas diarias y creemos que son esenciales para tener control de nuestras vidas. El problema es que la lista de estas actividades es aparentemente interminable e intentar hacerlas todas nos consume todo el tiempo y energía de la que disponemos.

El primer paso que has de dar para combatir este proceso destructivo relacionado con el estrés consiste en identificar todas las actividades de tus rutinas diarias básicas y considerar el tono de la sensación de cada una de ellas. Las ventajas de realizar este paso son muchas; entre ellas, que te ayudará a tomar conciencia de todas tus actividades, incluso de aquellas que no te gusta realizar. Esto te evitará realizar un montón de tareas sin darte cuenta de que las estás haciendo o sin tener la sensación de que forman parte de tu vida.

Además, la práctica de describir tus emociones al realizar las actividades diarias crea una sensación mayor de conocimiento personal. Es muy probable que seas muy consciente de las cosas que te gusta hacer y de las que odias hacer en tus rutinas diarias, pero menos de aquellas que están en medio del espectro, aquellas que son neutras o medio molestas o medio agradables. Estas son las que denominamos «actividades *fifty-fifty*». Dependiendo del sentido que les des, estas actividades pueden ser una fuente de estrés o una fuente de relajación y revitalización. Nos gustaría que te hicieras dueño del máximo número de estas actividades y las pusieras en la columna de actividades relajantes. La relajación ocurrirá si conectas con los motivos positivos por los que realizar estas actividades.

*Ejercicio: Evaluar las actividades «tengo que hacer», «debería hacer» y «quiero hacer»*

En esta autoevaluación, tendrás que dividir las rutinas diarias en tres

categorías: tengo que hacer, debería hacer y quiero hacer.

Una actividad «tengo que hacer» es una obligación diaria como vestirse, ducharse, ir al trabajo, cocinar o llevar a los niños al colegio. Si fallas a menudo en estas actividades, es muy probable que las consecuencias sean muy negativas.

Una actividad «debería hacer» es aquella que si no la realizas te puedes sentir culpable pero no es una obligación básica de tu vida. Es muy probable que muchas de las preocupaciones diarias que has identificado en el capítulo anterior entren en esta categoría. Esta categoría se refiere a cosas como llamar a un amigo o a un familiar, lavar el coche, ir a ver un partido de fútbol de tu hijo o arrancar las malas hierbas. El rasgo distintivo de estas actividades es que son cosas que te han inculcado como cosas que tienes que hacer, pero en realidad es opcional.

Una actividad «quiero hacer» es aquella que te gusta realizar. Estas actividades suelen producir una sensación de relajación, diversión y bienestar. Muchas de las ayudas diarias que has identificado en el capítulo anterior probablemente entran en esta categoría. Estas actividades incluyen hacer ejercicio, ir a ver una película con tu pareja, practicar una afición o realizar una actividad artística, o salir con tus amigos. Haces estas actividades porque disfrutas haciéndolas y esa es la única justificación. En nuestra sociedad, suelen ser vistas como gestos egoístas. Pero cuando se trata de proteger tu salud física y mental del ritmo frenético y sin sentido de la vida moderna, ¡nosotros te animamos a que seas lo más egoísta posible!

Este ejercicio te llevará algo de tiempo porque tendrás que estudiar a fondo tus rutinas diarias durante un tiempo y clasificarlas. Para ayudarte a realizar esta autoevaluación, nos gustaría que retrocedieras a los ejercicios de las ayudas y preocupaciones diarias que has realizado en el capítulo anterior. Revisa las listas que has generado y piensa en cuántas veces cada una de estas ayudas o dificultades aparecen en tu rutina diaria. Para aquellos problemas que ocurren con determinada frecuencia intenta determinar si son cosas que tienes o deberías hacer. Para las ayudas diarias identifica aquellas que contribuyen a desarrollar emociones positivas. Identifica también las actividades que sueles hacer de una forma más consciente y deliberada.

A continuación, haz tres listas separadas para los comportamientos que has de hacer, que deberías hacer y que quieres hacer, y para cada uno de ellos,

indica con qué frecuencia realizas esa actividad cada día o semana. Puedes elaborar tu propia hoja de trabajo en tu diario con siete columnas: «tengo que hacer», «con qué frecuencia», «debería hacer», «con qué frecuencia», «quiero hacer», «con qué frecuencia», y por último «actividades que fomentan el *mindfulness*». Una vez hayas realizado este ejercicio, mira el número de entradas en cada columna. ¿Hay muchas actividades en la columna de «tengo que hacer» y pocas en la de «quiero hacer»? Si es así, es que tu estilo de vida no está equilibrado y seguramente estás estresado.

### **El secreto amigo del estrés: ¡cambia hacia la columna de la derecha!**

En general, si estás siendo dominado por el estrés diario, te habrás dado cuenta de que la columna de la izquierda contiene muchas entradas y que estas se van reduciendo conforme te acercas a la columna de la derecha. Seguramente has identificado muchas actividades «tengo que hacer», bastante menos «debería hacer», y muy pocas en «quiero hacer». El objetivo de la planificación del estilo de vida de esta tercera parte del libro es que cambies todo hacia la columna derecha de la tabla.

Por ejemplo, habrá algunas actividades de la columna «tengo que hacer» de tu lista que en realidad no son obligatorias, sino que son actividades opcionales que por una razón u otra parecen no negociables, como ir a comer con tu madre que vive sola y ya no puede cocinar porque es muy mayor. Seguramente tu motivo para hacerlo es porque de verdad quieres estar con ella como recompensa a todo lo que ella ha hecho por ti. Dedicarle tiempo de calidad a tu madre es sin duda una actividad «quiero hacer» para continuar desarrollando una relación de toda la vida. Podría ser, en cambio, que tu motivo para ir a comer con tu madre fuera que no quieres sentirte culpable por no cumplir con tus obligaciones como miembro de la familia aunque en realidad no te sientes tan cercano a ella. O que lo hicieras para evitar que tu madre te llamara para quejarse de que nunca vas a visitarla. Así pues, dependiendo de tu actitud, la misma actividad puede ser un problema (tener que hacer) o una ayuda (querer hacer).

La misma situación puede darse con muchas actividades «debería hacer». Dependiendo de tu punto de vista, pueden ser indicadores de que estás viviendo según tus principios o simplemente obligaciones adicionales que tienes que realizar. Por ejemplo, mientras que intentar dedicar tiempo de

calidad a tus hijos puede parecer una buena idea, hay momentos en los que lo es y momentos en los que no lo es. Si tienes fiebre o nauseas, es muy probable que te cueste mucho estar con tus hijos. Si tienes que hacer un trabajo para el despacho o tienes un examen en la universidad, tendrás que estar concentrado y trabajar hasta tarde por lo que no vas a poder dedicar mucho tiempo de calidad a tus hijos. Esto no es el fin del mundo, pero tu mente inquieta te va a hacer sentir que lo es diciéndote que *eres una persona egoísta y un padre descuidado y que estás hiriendo a tus hijos*. Si te crees estos mensajes no tendrás la flexibilidad que necesitas para enfrentarte a las exigencias cambiantes de la vida diaria.

### **¡No cambies nada hacia la columna de la izquierda!**

Puede ocurrir que te des cuenta de que algo con lo que solías disfrutar se ha convertido en algo que tienes que hacer o deberías hacer. Recuerda que lo que quieres es mover el impacto emocional de tus actividades diarias hacia la derecha, ¡no hacia la izquierda! Por ejemplo, imagínate que has planeado hacer ejercicio regularmente. Al principio, disfrutas mucho del tiempo que pasas haciendo ejercicio porque te permite desconectar del estrés y contactar con tu cuerpo de una manera relajante. Con el tiempo, y sin que te des cuenta, empiezas a obsesionarte con moldear tu cuerpo para parecer más atractivo y entrenas hasta tal punto que nadie ve indicios de que estás cansado. Con el tiempo, continúas incrementando el tiempo de entrenamiento y cada vez eres menos flexible sobre cómo y cuándo entrenar. Si te saltas una sesión de entrenamiento, te sientes culpable porque no has cumplido con tu objetivo de estar en plena forma y temes que otros se den cuenta. Al final, el ejercicio ya no es un momento para estar con tu cuerpo y moverte, sino algo que haces para estar más atractivo o estar en mejor forma que otros.

Así es como la mente inquieta convierte algo que empezó como una actividad «quiero hacer» en una actividad «tengo que hacer», y es algo muy común en la vida diaria porque la mente inquieta siempre quiere comparar cómo eres con cómo podrías ser, y comparar tu rendimiento con el de los demás. Si te das cuenta de que tu mente está haciendo esto, practica la media sonrisa del capítulo 7. ¡Tú sabes lo que tu mente quiere y puedes distanciarte de esos mensajes insidiosos!

## **Cultivar día tras día la mente tranquila**

En el capítulo 9 te hemos ofrecido algunos consejos sobre cómo actuar para tener un estilo de vida consciente, resistir al estrés y concentrarte en las actividades de tu rutina diaria. Este enfoque es algo así como sentar las bases para vivir conscientemente y el impacto a corto plazo de este estilo de vida puede ser muy sorprendente. Una estrategia complementaria para crear un estilo de vida resistente al estrés sería dar un enfoque vertical que apagara la mente primitiva (el sistema límbico) y su visión limitada a la información negativa. Para ello tendrás que comprometerte con unas prácticas diarias diseñadas para cultivar un estado de ánimo específico positivo. De esta manera activarás el SNP y reforzarás los circuitos neuronales de las zonas del cerebro responsables de producir una mente tranquila. Muchos de los ejercicios de la segunda parte del libro te ayudan a producir este estado mental. Ahora te ofrecemos algunas técnicas adicionales para añadir a tu repertorio.

### *Práctica: En el momento de despertarte*

El momento de despertarte cada mañana es una oportunidad maravillosa para practicar la mente tranquila. Normalmente tus sentidos y la mente inquieta no están del todo despiertos, así que todavía no has acumulado demasiado desorden que pueda nublar tu clara visión de las cosas. Practicar la siguiente estrategia de mente tranquila en ese momento de la mañana te ayudará a activar y reforzar los circuitos neuronales que crean una atención centrada y una clara intención.

Al despertarte, intenta mantenerte en ese estado de mente clara un poco más. Intenta visualizar moverte durante el día con un estado de ánimo equilibrado y compasivo. ¿Hay alguna situación de la vida que puedas enfocar de una manera diferente? Visualiza que te distancias del jaleo mental que producen emociones negativas como el resentimiento, la ira y la envidia. Visualiza que te distancias de las evaluaciones sobre si te tratan justamente o injustamente, sobre si te entienden o no, o si te sientes obligado a conseguir un buen resultado ese día.

### *Práctica: Abrirse a nuevas experiencias*

Esta es una alternativa a la práctica anterior (o, si tienes tiempo o ganas, puedes combinarlas las dos). En esta práctica, el objetivo es tener la intención de abrirse a nuevas experiencias. Practica esta técnica cuando te levantes por la mañana, antes de que tu mente haya empezado a acumular los líos mentales diarios.

Al levantarte, dedica cinco minutos a determinar tu intención de expandirte tú mismo y tus experiencias. ¿Qué podrías incorporar a tu mundo interior hoy? ¿Podrías expandir los límites de tus fronteras personales un poco como si fueras una burbuja de jabón? Visualízate a ti mismo como si fueras una burbuja de jabón haciendo contacto con otra burbuja (que sería una nueva experiencia). ¿Puedes permitir que ambas burbujas se junten y se conviertan en una? ¿Puedes ver cómo te expandes tú mismo para incluir algún tipo de experiencia nueva y que forme parte de ti? Podría ser algo tan simple como ir a probar algún tipo de comida étnica que nunca has querido por miedo a que no te gustara. Sea cual sea esa experiencia nueva, comprométete a decir que sí para expandirte tú mismo, por insignificante que parezca. La magnitud no importa, lo que importa es el acto de abrirte a una experiencia nueva.

### *Práctica: Cultiva tu estado de ánimo*

Cultivar un estado de ánimo positivo es un aspecto muy importante de cualquier plan para superar el estrés. La gente suele utilizar el término «actitud» para describir el estado del ánimo. Si dices que tienes una mala actitud, estás diciendo que estás concentrando tu atención en los aspectos negativos de tu día y que estás ignorando o minimizando los positivos. Y de hecho, el estrés diario puede afectar a tu estado de ánimo de esta misma forma, haciéndote recordar los acontecimientos negativos del día o ignorar los positivos, por lo que acabas viendo el día en general desde un punto de vista negativo.

Para este ejercicio piensa en tu estado de ánimo y visualiza una matriz. El eje vertical representa hasta qué punto tu estado de ánimo está orientado hacia tu interior o hacia el exterior. El eje horizontal representa hasta qué punto estás bajo la influencia de la mente inquieta (negativa) o de la mente tranquila (positiva).

#### 1. Orientación interior.

2. Orientación exterior.
3. Mente inquieta (negativa).
4. Mente tranquila (positiva).

Si lo miras así, verás que tu estado de ánimo está determinado por lo centrado que estás en ti mismo o en el mundo exterior, y por lo positivo o negativo que es el tono de tus sentimientos. El resultado son cuatro tipos básicos de estados de ánimo, tal como reflejan las listas de las emociones asociadas que aparecen a continuación.

<b>Mente inquieta y centrada en el exterior</b>	<b>Mente tranquila y centrada en el exterior</b>	<b>Mente inquieta y centrada en uno mismo</b>	<b>Mente tranquila y centrada en uno mismo</b>
Enojado	Amigable	Abandonado	Aceptación
Culpable	Benevolente	Temeroso	Dichoso
Frustrado	Cuidadoso	Agitado	Calmado
Hostil	Compasivo	Ansioso	Desapegado
Impaciente	Conectado	Aprensivo	Equilibrado
Irritable	Empático	Triste	Relajado
Desconfiado	Humano	Aburrido	No juzga
Perjudicial	Amable	Culpable	Pacífico
Indignado	Cariñoso	Solitario	Tranquilo
Escéptico	Apasionado	Melancólico	Satisfecho
Receloso	Tranquilo	Deprimido	Confiado en sí mismo
Vengativo	Sobresaliente	Autocrítico	Sereno
Victimista	Afectuoso	Indeciso	Tranquilo
			Despreocupado

Revisa estas listas y pregúntate: ¿dónde me gustaría estar regularmente?, ¿qué posición de la matriz sería la más sana para mí y tendría mejor impacto en la gente que me rodea? Aunque nosotros no sabemos leer la mente de la

gente, estamos casi seguros de cuáles son tus respuestas a estas preguntas y queremos ayudarte a que lo consigas.

La mejor manera de cultivar un estado de ánimo deseable es realizar una revisión diaria al final del día, quizás antes de acostarte.

Esto te ayudará a ser responsable del estado de ánimo que estás cultivando cada día. Sea cuando sea que decidas hacerlo, coge la lista y analiza mentalmente cuál ha sido tu estado de ánimo predominante ese día. Por «predominante» entendemos que eso es lo que has sentido la mayor parte del día, aunque haya habido momentos en los que te has sentido diferente.

Al hacer esta práctica intenta evitar evaluarte o juzgarte a ti mismo, simplemente observa cuáles han sido tus estados de ánimo. Después podrás aprovechar esta información para intentar cultivar diferentes estados de ánimo como verás en la siguiente práctica.

*Práctica: ¡Cambia de nuevo hacia la columna de la derecha!*

Seguimos en lo mismo... ¡Cambia hacia la columna de la derecha, puesto que esto es lo que funciona! La solución a los estados de ánimo negativos continuados es cambiar deliberadamente hacia la columna derecha de la matriz. Una forma excelente de hacerlo es utilizando el ejercicio de abrirse a nuevas experiencias que hemos comentado anteriormente.

Cuando te despiertes por la mañana, mientras tu mente está todavía bastante clara y relajada y antes de que pongas la directa, visualiza una palabra o dos de una columna de la matriz en la que te gustaría estar ese día. Pongamos por ejemplo que eliges ser *sobresaliente* y *cariñoso*. Dedicar unos minutos a firmar esta elección, repitiéndote a ti mismo «hoy, practicaré sentirme sobresaliente y cariñoso». Después imagínate estando en ese estado de ánimo durante las actividades específicas planificadas para ese día, por ejemplo, una para la cual ese estado de ánimo no te vendría naturalmente por culpa de que las respuestas arraigadas para esa actividad suelen ser negativas y conflictivas. Recuerda que practicando esta visualización activas unos circuitos del cerebro de orden superior que te harán estar más atento y elegir más intencionadamente tu estado de ánimo.

*Práctica: Quemar el exceso de energía*

Los aspectos desencadenantes del estrés de la vida diaria raramente se pueden solucionar luchando, paralizándose o huyendo, pero estas son reacciones que tu cuerpo hace para enfrentarse al estrés. Estas reacciones suelen provocar un problema en tu sistema nervioso: te está dando los neuroquímicos necesarios para ayudarte a enfrentarte físicamente a la situación, pero la situación probablemente requiera una solución mental al problema y no una reacción física, por lo que te deja con un exceso de energía. Cuando esto ocurre a diario, tu cuerpo es incapaz de deshacerse por sí solo de los neuropéptidos nocivos que libera tu sistema endocrino cuando estás estresado. Puesto que el incremento de estos neuroquímicos puede tener un impacto enorme negativo en tu salud física y emocional, es importante que desarrolles rutinas diarias que te ayuden a liberar ese exceso de energía que generas para responder al estrés.

Hay muchas formas dinámicas de ejercicio que te pueden ayudar como las actividades aeróbicas, el moldeado del cuerpo, el pilates o el yoga. La norma general es que cualquier forma de ejercicio o estiramiento que te haga sudar, aunque sea un poco, eleva tu ritmo cardíaco lo suficiente para liberar las endorfinas de tu flujo sanguíneo (las endorfinas son neuropéptidos que neutralizan químicamente el cortisol y la norepinefrina, dos neuroquímicos relacionados con el estrés que dañan tu estado de ánimo y elevan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares).

A nosotros, personalmente, nos gustan los estiramientos dinámicos. Es una estupenda forma de incrementar el flujo sanguíneo y de activar el SNS para mejorar la salud y flexibilidad de los músculos. Podrías fijarte como objetivo aprender una serie de ejercicios de yoga para liberar el estrés o simplemente utilizar tu intuición para estirar los músculos. Sea cual sea el método que elijas, te recomendamos que desarrolles una rutina de estiramientos con la que te sientas a gusto y te cree un estado de ánimo de liberación. También puedes hacer ejercicios de estiramiento en medio de tu rutina diaria. Por ejemplo, después de estar sentado mucho rato en el despacho o después de conducir durante un largo trayecto.

Intenta no pensar en lo que los otros piensan, si practicas el distanciamiento mientras estiras, quizás empiezas una reacción en cadena entre tus compañeros.

## **Algunos recordatorios**

En este capítulo, has dado ya algunos pasos importantes para desarrollar un estilo de vida consciente y superar el estrés. Aunque no puedas controlar todas las emociones relacionadas con el estrés, sí que tienes el control total sobre las acciones que realizas para contrarrestar el estrés. Nosotros te animamos a que te comprometas a cuidarte mejor, incluso, o especialmente, en momentos de estrés. Desarrollar un estilo de vida resistente al estrés implica equilibrar tus obligaciones (tengo que hacer), lo que tu percibes como obligaciones (debería hacer) y las actividades relajantes, gratificantes y de crecimiento personal (quiero hacer). Otra vía para conseguir un mejor equilibrio consiste en involucrarse en prácticas diarias que fomenten la mente tranquila. Todos estos métodos te ayudarán a entrenar tu mente para que ponga en marcha los mecanismos edificantes naturales del cerebro.

En el siguiente capítulo, te ayudaremos a que apliques estos mismos principios a la complicada tarea de entrenar a tu cerebro a que dé un enfoque consciente a tu trabajo. Dada la cantidad de horas que la mayoría de la gente pasa en el trabajo y lo estresante que puede ser el entorno del trabajo, este es probablemente un elemento crucial en tu plan de desarrollar un estilo de vida para superar el estrés.



# 11

## El trabajador pacífico y productivo

*El problema con las carreras de ratas es que aunque ganes sigues siendo una rata.*

LILY TOMLIN

En nuestra cultura, mucha gente pasa más tiempo en el trabajo o en la universidad que en cualquier otra actividad, excepto quizás la de dormir (nuestra definición de «trabajo» en este capítulo es amplia, e incluye la universidad, las actividades domésticas, las actividades de voluntariado, etc. Así pues, cada vez que leas esta palabra tenlo en cuenta). No es de sorprender, pues, que el trabajo sea el causante clave del estrés diario y es bien sabido que conseguir el equilibrio entre el trabajo y otros objetivos personales es esencial para la salud y el bienestar personal.

En el trabajo hay muchas presiones. Después de todo, es la manera que tenemos de mantenernos y mantener a nuestras familias, además de que nos permite comprar «las buenas cosas de la vida», ascender por la escalera de la ambición personal y ganarnos la reputación de ser inteligentes, productivos y quizás incluso poderosos o «diferentes». Hay algo equivocado en cualquiera de estos motivos; muchos de ellos son beneficiosos para tu propio bienestar y el de los demás. Pero los problemas aparecen cuando la gente ve estos motivos no como cosas que quieren hacer sino como cosas que tienen que hacer. Evidentemente, algunos de ellos, como alimentarte y vestirte tú y a tu familia, son cosas que tienes que hacer, pero muchas otras no. En el momento en que estas cosas que tienes que hacer empiezan a predominar en tu vida laboral, la carrera que tú pensaste en algún momento que era tu pasión se

puede transformar en otra fuente importante de estrés. Esta es una trampa en la que cae mucha gente: pensar en el trabajo como algo que tiene que hacer y no como algo que quiere hacer.

A no ser que tú trabajes aislado, lo más probable es que sufras tensiones en las relaciones personales o por culpa de tener unos estándares de productividad demasiado elevados. Debido a la cantidad de tiempo que la gente pasa en el trabajo o en la universidad, es fundamental que desarrolle unas habilidades para ser un trabajador pacífico y productivo. Esto implica desarrollar unas rutinas diarias que contrarresten las experiencias negativas del trabajo y maximicen tu sensación de alegría por la contribución que haces, sea cual sea.

Este capítulo te ayudará a ampliar tus horizontes y crear un estilo de vida que equilibre tu vida personal y laboral. En primer lugar, analizaremos e identificaremos las fuentes del estrés en el trabajo. Después, te animaremos a que amplíes tu definición del trabajo para que esta área de tu vida sea más rica y significativa para ti.

## **Las fuentes de estrés en el trabajo**

Cada persona se enfrenta a unas fuentes de estrés determinadas en su trabajo. Por lo tanto, una de las primeras tareas que has de realizar para desarrollar un enfoque consciente e intencionado de tu trabajo es que identifiques tus fuentes de estrés. Para ofrecerte una idea de la variedad de estas fuentes de estrés, compartiremos contigo algunas de las quejas más comunes que escuchamos de estudiantes y trabajadores.

Uno de los aspectos más aterradores del trabajo es que hay tantos tipos de «fracasos» que es imposible controlarlos todos. Entre ellos están: no ser promocionado, ser despedido después de muchos años aunque se sea un fiel trabajador, no ser capaz de conseguir un trabajo después de estar varios meses esperando, tener que aceptar un trabajo en el que el sueldo es muy bajo, o que no te acepten para un programa vocacional particular porque no hay presupuesto. Estos tipos de resultados incontrolables producen un estrés enorme que te hacen sentir irritado, maltratado, incomprendido y víctima de las circunstancias. Para agravar el problema, puede ocurrir que te lleves todas estas sensaciones a casa y que acaben pagándolo todos los que te rodean.

Incluso un ambiente de trabajo «normal», sin tensiones aparentes, puede ser un campo minado de estrés. A lo mejor tienes compañeros de trabajo que, por haber invertido sus vidas en sus trabajos, piensan que no tienen ninguna otra opción laboral y, por lo tanto, necesitan escalar por la jerarquía corporativa, posiblemente a expensas tuyas. O tus compañeros de universidad compiten contigo por un número limitado de vacantes en un programa y rechazan compartir contigo sus apuntes antes de un examen importante. Además, los empleados modernos están dispuestos a tolerar unas condiciones laborales que antes hubieran sido inaceptables, como hacer muchas horas extras, recortes en la jornada laboral o cambios sin previo aviso, o no recibir beneficios como un plan de pensiones o de jubilación.

Otro aspecto importante del trabajo que produce estrés es que la gente suele tener poco control sobre su entorno laboral o estudiantil, o sobre la manera de trabajar. La mayoría de las empresas están jerárquicamente organizadas y a menos que ocupes un puesto alto en esta jerarquía, siempre habrá alguien que te diga cuáles son tus objetivos y cómo tienes que conseguirlos. Nosotros decimos a nuestros clientes que están estresados que las condiciones laborales modernas son tan arriesgadas que es importante buscar otras maneras menos estresantes de servir a los demás, un tema del que hablaremos al final de este capítulo.

## **LAS CINCO FACETAS DEL TRABAJO CONSCIENTE E INTENCIONADO**

La mejor manera de abordar el estrés relacionado con el trabajo es practicar a diario las cinco facetas del *mindfulness* en el trabajo. A veces, la gente cree que practicar el *mindfulness* es una actividad que solo puedes practicar en tu tiempo libre. ¡Nada más lejos de la realidad! El *mindfulness* es una técnica para superar el estrés que se puede adaptar a toda una variedad de situaciones laborales. En este apartado, te mostraremos cómo cada una de las facetas del *mindfulness* puede traducirse en nuevos comportamientos en el trabajo y en cualquier actividad.

### **Observar**

En muchas situaciones e interacciones estresantes en el trabajo, jugar el papel

de observador puede tener unos beneficios muy atractivos. Las interacciones negativas en el trabajo o en la universidad suelen ocurrir bastante rápidamente y provocan comportamientos altamente reactivos. La gente reacciona furiosamente y empieza a decir cosas sin pensar. Si adoptas la postura del observador, te mantendrás al margen de la pelea, y así, en lugar de formar parte del problema, pasarás a formar parte de la solución. Por ejemplo, podrías decir algo así como «¿os importaría si retrocedemos unos minutos y miramos lo que está pasando?», o «quizás podríamos discutirlo dentro de un rato». Comentarios como este no siempre funcionan, pero por lo menos, te posicionas como la voz de la razón.

## **Describir**

Utilizando tu habilidad de la descripción podrás nombrar con palabras objetivas y útiles tus propios sentimientos y los de los demás en medio de los conflictos laborales. Si estás metido en un conflicto, te sería beneficioso describir tus sentimientos y tu punto de vista de una manera objetiva y emocionalmente neutra. Si incluyes evaluaciones incendiarias a tus descripciones, lo único que conseguirás es que la gente se encienda y tú enzarzarte más aún en la pelea. La descripción también te puede ayudar a mediar los conflictos entre los demás, porque les ayudas a que digan su punto de vista. Por ejemplo, podrías decir algo como «creo que estamos generando demasiada tensión y reaccionando en exceso a ella. Tengo la sensación de urgencia de cumplir con ese plazo, y supongo que los demás también».

## **Distanciarse**

El distanciamiento es una habilidad crucial que hay que practicar cuando estás siendo criticado o cuando experimentas un suceso negativo en el trabajo o en la universidad. La clave es mantenerse alejado de las evaluaciones o predicciones inmediatas como «a mi compañero de trabajo le han asignado esta tarea y está casi tan cualificado como yo. No es justo y mi supervisor me está saboteando así que al final no asumiré su trabajo». Si puedes echar mano de tu habilidad de distanciarse seguramente no reaccionarás tan impulsivamente y no dirás o harás algo de lo que después puedas arrepentirte. Describe pues cómo te sientes en ese momento (por ejemplo, «me molesta saber que no me vas a dejar llevar las riendas de esto») sin perderte en

evaluaciones sobre lo que significa para ti que otro te haya pasado por delante. El distanciamiento también es útil si te están tomando el pelo o si recibes burlas de tus compañeros de trabajo o de estudio. Si te distancias, no estás reaccionando, y tu falta de reacción deja sin fuerzas a los malhechores para que continúen haciéndolo.

### **Quererse a sí mismo**

Si cometes un error en el trabajo o no haces bien un examen, intenta recordarte a ti mismo que no eres el único al que le pasan este tipo de contratiempos. Si no practicas la autocompasión cuando tienes problemas, el significado de esos problemas será artificialmente amplificado. Si aumentas la autocompasión, podrás poner las cosas en su perspectiva adecuada y pasar a tu siguiente tarea o examen. Tener la habilidad de aprender de los errores o contratiempos, más que quedarse atrapado en ellos, es lo más importante a largo plazo.

### **Actuar con plena conciencia**

En el trabajo o en la universidad, siempre hay oportunidades de actuar consciente e intencionadamente. Además de ser muy beneficioso para ti, te permitirá ser un modelo a seguir para los demás. Mientras que otros responden a las presiones acelerando el ritmo y, muchas veces, la ineficiencia en su trabajo, tú podrás dar ejemplo de calma y de dar un enfoque intencionado a la tarea que tienes entre manos. Podrías, por ejemplo, dar un paseo a la hora de comer o hacer algunos estiramientos en la sala de descanso. También podrías hacer diez minutos de meditación durante el descanso de la mañana, y utilizar por ejemplo una aplicación para teléfonos móviles si otros quisieran seguirte.

Actuar conscientemente también implica procurar el equilibrio entre el trabajo y las demás actividades de tu vida que te interesan. Si hablas de esto con otras personas, quizás ellas también pueden beneficiarse de este equilibrio, aunque al principio les parezca extraño. Quizás tus compañeros creen que han de dar todo de sí para mantener su trabajo u obtener una promoción, un ejemplo de mentalidad que incrementa la ansiedad y lleva a cometer errores innecesarios. Una vez más, tú puedes ser la voz del

*mindfulness* y quizás dar ejemplo en tu trabajo.

## **ESTRATEGIAS PARA LLEGAR A SER UN TRABAJADOR PACIENTE Y EFECTIVO**

En este apartado, indicaremos varias estrategias para crear un mejor equilibrio entre tu vida personal y laboral. Aunque te parezca que una estrategia no es tu manera natural de hacer las cosas, te animamos a que por lo menos la intentes durante una o dos semanas para ver qué pasa. ¡A lo mejor los resultados te sorprenden!

### *Práctica: Tu postura de poder diaria*

Los psicólogos sociales Amy Cuddy y sus socios en la Harvard Business School han realizado estudios innovadores sobre los impactos neurológicos y endocrinos de practicar una sencilla postura no verbal antes de enfrentarse a una situación estresante como puede ser en el lugar de trabajo. Sorprendentemente, realizar estas «posturas de poder» no verbales por un periodo de tiempo de tan solo dos minutos produce una disminución enorme del cortisol, la hormona del estrés, junto con un incremento de testosterona, una hormona asociada a una conducta segura y enérgica. Y de hecho, la gente que ha entrevistado a los que practican estas posturas antes de la entrevista han dicho que se muestran más confiados y enérgicos.

Antes de entrar en el lugar de trabajo o en la universidad, intenta practicar la siguiente postura durante dos minutos: ponte de pie con los pies un poco más separados que los hombros y pon las manos en las caderas. Inhala despacio y profundamente durante cuatro o cinco segundos. No corras. Llena bien los pulmones sin sacar el aire. Después, exhala el aire lentamente durante seis segundos, hasta vaciar completamente los pulmones. Continúa respirando así, en la misma posición, durante dos minutos.

Piensa en la posibilidad de dar un paso más en esta postura y determina una intención positiva para una persona o situación difícil con la que te vayas a enfrentar en el trabajo. Repite alguna frase como: «estate concentrado, sé positivo y productivo», así conseguirás un buen tono para el resto del día y aumentarás tu habilidad de dar lo mejor de ti y extraer consecuencias. Cuanto más practiques tu entrada en el lugar de trabajo con intención, mejor te

sentirás en él.

La postura de poder también te ayudará durante el día de trabajo. Cuando sientas que aumenta tu estrés, recuéstate en la silla. Abre el pecho, estira los brazos hacia delante y rueda los hombros hacia atrás. ¡Estas posturas de poder también funcionan cuando estás sentado!

*Práctica: ¡Levanta las cejas!*

Es un dato bien sabido que la gente enseguida se hace la primera impresión de los otros según sus expresiones faciales. El circuito neuronal que respalda este proceso instantáneo de «lectura facial» se localiza en la amígdala que es la responsable de evaluar el tono emocional de los acontecimientos externos como el de descifrar el «significado» de la cara de otra persona. Por lo tanto, es más probable que «ganes amigos y tengas más poder de influencia en la gente» en el trabajo si prestas atención a tu expresión facial.

Además, tu expresión facial es una fuente de información para ti sobre tu estado emocional. Por ejemplo, intenta fruncir el ceño tanto como puedas mientras hablas con un amigo o con tu socio con un tono de voz alegre. Si les preguntas a los otros sus impresiones sobre ti durante este ejercicio, seguramente te describirán como muy serio, cerrado e incluso que estás ocultando algo.

En cambio, si arqueas las cejas te costará mucho menos adoptar un tono de voz positivo y optimista porque esta posición de las cejas comunica tanto a ti mismo como a los demás que estás abierto, interesado y perceptivo. Si hablas a los demás con las cejas arqueadas, seguramente te describirán como una persona amable, bienvenida y comprometida.

Por lo tanto, cuando estés en el trabajo y empieces a notar que el estrés aumenta, intenta conscientemente levantar la cabeza un poco con las cejas relajadas o un poco arqueadas. Si lo haces, verás que tu humor adquiere un tono ligero y airoso. El otro impacto de mantener intencionadamente esta expresión facial abierta es que, cuando intentas comprometer a los demás con esta demostración no verbal de curiosidad, franqueza e interés, ellos instintivamente empezarán a copiar tu expresión y así producirán en sí mismos las mismas emociones. Así podrás cosechar una sensación más ligera y airosa que la que tú has proyectado en la sala.

¿Te has dado cuenta de que, cuando alguien con quien estás hablando empieza a reír vivamente, tú empiezas a reír también? Esto ocurre porque el circuito neuronal responsable de producir las emociones incluye las *neuronas espejo*, que son las células nerviosas que nos permiten representar mentalmente y copiar las expresiones faciales de otros. Esta es la base neuronal de la empatía: si puedes ver las emociones que alguien está mostrando y reproducirlas en ti mismo, puedes entender cómo esa persona se está sintiendo porque tú estás sintiendo lo mismo. Te puedes aprovechar de este circuito neuronal básico y crear expresiones faciales poderosas y claras que muestren una emoción. Si lo haces con las cejas arqueadas, simplemente crearás una epidemia de franqueza, curiosidad y humor positivo en tu lugar de trabajo.

### *Práctica: Tomar descansos conscientes e intencionados*

Mucha gente suele hacer descansos muy breves entre el trabajo o cualquier otra actividad «productiva», o incluso ninguno. Esto es debido, en parte, al problema de que mantener la atención concentrada durante mucho tiempo genera una cualidad emocional negativa en el trabajo diario. Cuando aumenta la concentración, lo único que importa es terminar la tarea que se tiene entre manos aunque eso represente saltarse el descanso o la comida.

Si alguna vez te has encontrado en esta situación en el trabajo, ya sabes que cualquier interrupción es un problema. Si aparece un compañero ofreciéndote un bocadillo, lo verás como que está interrumpiendo tu flujo de trabajo y seguramente reaccionarás a su sugerencia de tomarte un respiro diciéndole que no lo necesitas. A veces, incluso dejas de ir a comer aunque estés realmente hambriento. Esto es a lo que nos referimos cuando hablamos de trabajar con el piloto automático puesto.

Para esta práctica, adopta un «estilo de trabajo», no negociable, que incluya hacer descansos con la intención expresa de ensanchar tu atención para salir un poco de la concentración. Puedes pensar que no puedes perder el tiempo haciendo descansos, pero por favor, inténtalo. Enseguida te darás cuenta de que los descansos te ofrecen la oportunidad de ampliar tu atención y que cuando vuelvas al trabajo serás más eficiente y productivo.

Durante tus descansos conscientes, realiza actividades que cambien y amplíen tu centro de atención. Mira los aspectos de tu mundo inmediato exterior e

interior que no tengan nada que ver con tu trabajo. Si es posible y para que el descanso sea más efectivo, te recomendamos que salgas de tu entorno de trabajo. Por ejemplo, podrías planificar dar un paseo rápido por una ruta diferente cada día de la semana. Si esto no es posible, podrías practicar las técnicas de visualización o meditación con ayuda de las aplicaciones para móviles. La variedad es enorme y algunas ofrecen música, soporte visual y cronómetro para calcular el tiempo de la práctica. Sea lo que sea, cuando hagas un descanso, deja tu concentración a un lado y abre la mente tranquila.

### *Práctica: Crear límites entre el trabajo y el hogar*

De la misma manera que no es buena idea irse rápidamente a la cama sin haber realizado algún ritual de relajación, tampoco es buena idea ir corriendo del trabajo a casa sin realizar entremedias ningún tipo de actividad para amortiguar el estrés. Necesitas una oportunidad de descomprimirte de las actividades diarias y pasar de la estricta concentración requerida en el trabajo a la ligera concentración requerida para participar en tu vida en casa. Las actividades de descompresión pueden ser: hacer ejercicio en un gimnasio, dar un paseo, practicar una técnica de *mindfulness* en el coche o en el autobús, o realizar algún tipo de actividad social. De hecho, lo mejor es combinar algunas de estas actividades durante la semana.

Piensa en las actividades que te podrían servir de amortiguadores entre el trabajo y el hogar y que puedas incorporar fácilmente en tu rutina. Escribe tus ideas en tu diario, después selecciona unas pocas y comprométete con ellas. Seguramente te llevará un par de semanas acostumbrarte a que formen parte de tu rutina diaria pero puedes acelerar el proceso y asegurarte el éxito escribiéndolas en una hoja de papel y llevándola siempre contigo para reforzar tu compromiso. También podrías añadir en tu móvil un calendario de las actividades y que la alarma te avise.

### *Práctica: Crear zonas donde no se trabaja*

Casi todos hemos oído alguna vez la frase: «deja el trabajo en el trabajo». Desgraciadamente es demasiado fácil violar este sabio consejo. El trabajo puede llegar a ser agotador emocional o intelectualmente, y aunque no nos llevemos el ordenador o la cartera con trabajo a casa, muchas veces es difícil

desconectar mentalmente de él. Con la universidad o el colegio, la situación suele ser peor porque normalmente te exigen hacer deberes en casa, y si no los haces, no apruebas el curso.

Nosotros creemos que el no poner límites entre el trabajo o universidad y la vida personal es la causa fundamental de gran parte del estrés diario porque priva a mucha gente de la posibilidad de relajarse. La mente se hace cada vez más inquieta y tu cuerpo se agita cada vez más por las respuestas al estrés.

Una forma maravillosa de combatir este problema consiste en crear una o varias zonas de no-trabajo en tu casa. En estas zonas, se acuerda que nadie de la familia estudiará ni trabajará, ni hablará de trabajo. Como recordatorio visual, podrías modificar la señal típica de «no fumar» por la de «no trabajar» y después colgarla en las zonas acordadas. Una forma divertida de enfatizar el cumplimiento de este compromiso es tener un gesto físico, como extender el brazo y mover el dedo hacia los dados para indicar que alguien ha entrado en la zona de no-trabajo en el modo trabajo. También puedes determinar algunas rutinas como hacer unos pasos de baile o cantar una canción divertida cuando entras en esas zonas. Este tipo de pistas ambientales y corporales reforzarán tus esfuerzos de entrenamiento del cerebro.

### **Una idea radical: El trabajo no es lo que crees que es**

Estamos socialmente condicionados a tener una visión muy limitada del trabajo: es algo por lo que nos pagan, y cuanto más ganamos, mayor es nuestra valía. Esto implica que nada más de lo que hacemos vale demasiado, independientemente de los beneficios que tenga para la familia, los amigos o la comunidad en general. Si esto fuera cierto, entonces un padre o madre que esté en casa con sus tres hijos no está aportando nada a la comunidad; un voluntario que trabaja en unas cocinas o en un hospital no está aportando tampoco nada; un hijo que pasa cinco días a la semana, veinticuatro horas al día, cuidando de un padre o madre con demencia tampoco está aportando nada; una persona que va puerta por puerta educando a la gente sobre la importancia de votar no está trabajando de verdad.

Nos gustaría que consideraras una definición alternativa del «trabajo»: el trabajo es algo que haces regularmente y que te hace sentir que estás haciendo un servicio y contribuyendo a la comunidad en la que vives.

Aunque algunas de estas actividades son remuneradas, otras se realizan por otras razones diferentes y más poderosas como la de ayudar a otros que necesitan nuestra ayuda. Para mucha gente, si no para la mayoría, el primer motivo por el que va a trabajar es el miedo a las consecuencias negativas. Sin embargo, casi todo el mundo que se implica en estas otras formas de trabajo lo hace por razones positivas, intencionadas y altruistas. Y aunque tú tengas la suerte de adorar el trabajo que haces y por el que te pagan, siempre merece la pena que amplíes tu definición de trabajo y te impliqués en actividades que beneficien a tu familia o a tu comunidad.

### *Ejercicio: Ampliar el ámbito de trabajo*

Nosotros, que estamos de acuerdo con las mejores tradiciones de las prácticas meditativas y del *mindfulness*, pensamos que el trabajo para el que has sido contratado no es más que una forma muy reducida de contribuir a tu comunidad si lo comparamos con otras formas importantes de trabajo. Si sitúas el estrés en el trabajo en esta definición más amplia, el centro de atención cambia de cómo sobrevivir al impacto de tu trabajo a cómo podrías ampliar tus actividades laborales para incorporar una variedad de servicios a la comunidad.

Nosotros solemos realizar el siguiente ejercicio imaginativo con los trabajadores estresados para demostrarles cómo el trabajo remunerado encaja en otras formas de hacer una contribución a la comunidad en general: imagina que hay cuatro círculos concéntricos, cada uno de ellos más grande que el siguiente. En el círculo más pequeño está tu trabajo remunerado (o asistir a la universidad). En el segundo están las cosas que haces por tus hijos, padres o familiares, por ejemplo, estar ahí cuando te necesitan. El tercer círculo contiene las contribuciones que haces al bienestar de los de tu comunidad a través de actividades voluntarias o participando en servicios a la comunidad o grupos religiosos, como trabajar en un comedor social o visitar a los que viven en residencias de ancianos. El círculo más exterior incluye las actividades que contribuyen a causas sociales o políticas importantes para ti, como pueden ser defender iniciativas para incentivar el reciclaje o crear un parque en el barrio o un espacio verde.

Dedica un tiempo a pensar en cada uno de los círculos y, para cada uno de ellos, identifica las actividades en las que estás implicado actualmente.

Enuméralas en tu diario y después, para cada una ellas, considera las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en tu diario:

- ¿Cómo te sientes cuando realizas estas actividades?
- ¿Tienen un tono emocional positivo o negativo?
- Si incrementaras la frecuencia de alguna de estas actividades, ¿te ayudaría a contrarrestar el estrés en el trabajo?

Enumera también cualquier actividad adicional en la que has estado pensando implicarte. Considera cómo podrías empezarlas y escribe tus intenciones en el diario.

Si tu mente te dice que estás loco y que el trabajo remunerado es lo más importante, date cuenta de lo automática y programada que es esta respuesta. Si eres capaz de situar tu trabajo remunerado en su lugar adecuado entre todas las demás actividades que haces para contribuir a la comunidad, enseguida te darás cuenta de que puedes ir a trabajar con una sonrisa en tu rostro. El trabajo es lo que haces para ganar dinero, pero no define tu valía como persona. Y por supuesto, cuando te mueras querrás ser recordado por algo más que por tu contribución al trabajo remunerado.

### **Algunos recordatorios**

En este capítulo, te hemos animado a que consideraras tu trabajo o la universidad como una de las muchas actividades que haces para contribuir a tu familia y comunidad. De hecho, suele ser la falta de participación en actividades diferentes al trabajo lo que crea una fijación miope en la importancia del trabajo remunerado o la universidad y nos lleva a vivir centrados en las cosas que tenemos que hacer y deberíamos hacer. Te puedes preocupar por tu trabajo sin que este sea el centro de tu existencia y, de esta manera, verás más clara tu actitud hacia el trabajo y verás los contratiempos propios del trabajo desde su perspectiva adecuada. Además, el tener una perspectiva nueva y más amplia sobre la importancia relativa de las actividades relacionadas con el trabajo te ayudará a reducir el nivel de estrés asociado a estas actividades.

Tu rendimiento en el trabajo o en la universidad puede ser bueno aunque no sacrifiques tu salud y bienestar en el proceso. Todas las estrategias definidas

en este capítulo serán enormemente útiles para que encuentres este equilibrio. Como recompensa, notarás que eres más consciente y más capaz de poner el trabajo en su perspectiva adecuada y tus compañeros empezarán también a exhibir algunas de estas actitudes y comportamientos. Además, si das un enfoque sano, equilibrado y sostenible al trabajo, estarás en mejor posición para cambiar tu atención a otras áreas de la vida que podrían beneficiarse del mismo tipo de ajuste consciente e intencionado. En especial, empezarás a prestar una atención más plena y consciente con respecto a las relaciones que de verdad te importan. Es en este aspecto que vamos a intentar ayudarte en el siguiente y último capítulo del libro.



## 12

# Cultivar relaciones plenas y conscientes

*El amor no lo es todo; es la única cosa.*

STEVEN C. HAYES

Nos ha parecido apropiado dedicar este último capítulo del libro al área de la vida en la que más se utilizan las habilidades del *mindfulness* (¡o la ausencia de ellas!). Las relaciones con nuestros padres, familia, amigos y comunidad en general son básicas para nuestra salud y bienestar, y si no funcionan bien (o no las hay), sufrimos las consecuencias. Muchos de nosotros hemos utilizado clichés muy usados que expresan la importancia de las relaciones en nuestras vidas: «mis amigos son como mi familia para mí», o «mi familia lo es todo para mí». El duelo por la pérdida de una relación o por la muerte de un padre, amigo o hijo suele poner de manifiesto la profundidad e intensidad de nuestra habilidad de unirnos a otras personas. Las emociones fuertes y casi siempre dolorosas que estos acontecimientos provocan nos pueden tentar a suprimir o evitar estas emociones, o a alejarnos de ellas para evitar la vulnerabilidad al dolor por la pérdida, rechazo o criticismo.

Los investigadores del estrés saben, desde hace tres décadas por lo menos, que la fuerza de las redes sociales de una persona influye directamente en cómo el estrés afecta a esa persona. Una red sólida de apoyo social te protege de los impactos negativos sobre la mente y la salud del estrés diario. Y al contrario, si no tienes este apoyo social, serás más susceptible a las tensiones diarias. ¿Por qué es tan importante para la salud y el bienestar estar conectado

con los demás? La respuesta sencilla es que, en el fondo, todos somos criaturas sociales. Con pocas excepciones, los mejores momentos de la vida suelen estar relacionados con los vínculos y ayudas de aquellos que son importantes para nosotros, nuestros amigos, familiares y padres.

En este capítulo, compartiremos algunas ideas y estrategias que te ayudarán a desarrollar unas relaciones ricas, gratificantes y significativas con los demás. Ampliaremos tus horizontes sobre los tipos de relaciones que vale la pena cultivar, desde las relaciones más íntimas hasta las relaciones basadas en los valores compartidos de la comunidad. También te ofreceremos algunas prácticas de relaciones sencillas y honradas que reforzarán los circuitos neuronales de tu cerebro y te permitirán conectar con los demás y aceptar sus imperfecciones.

## **El *mindfulness* en las relaciones**

A lo mejor te estás preguntando cómo aplicar el *mindfulness* a las relaciones. Esta reacción es normal si tenemos en cuenta que la gente suele relacionar el *mindfulness* como algo que se ha de hacer a solas para concentrarse en cómo tratar las experiencias o sensaciones internas. Las relaciones son tan importantes que son un objetivo natural del *mindfulness*. Después de todo, las relaciones pueden ser una fuente muy importante de estrés cuando no van bien.

Además, las relaciones tienden a despertar tus inquietudes porque te ponen en contacto directo con algunos de tus miedos y ansiedades más ocultas: *¿merezco ser querido?*, *¿realmente me merezco el respeto de los demás?*, *¿estoy ayudando o hiriendo a mis hijos?*, *¿se preocupa de verdad mi pareja por mí?*, *¿y si me abro a los demás y me encuentran aburrido y poco interesante?* Puesto que estos miedos aparecen cuando somos vulnerables a los demás, podemos caer en la tentación de revisar nuestras emociones y alejarnos o centrarnos en las tareas monótonas de nuestra existencia diaria.

La verdad es que el ritmo acelerado de la vida moderna te invita a aislarte de las relaciones importantes en tu vida. Si estás siempre cansado, escaso de tiempo y estresado, es fácil justificar este aislamiento. Incluso puedes llegar a dar razones positivas para ello como «a veces exploto con mi pareja porque estoy muy estresado». Si te concentras en tu propio estrés, tenderás a dar por sentadas las relaciones más importantes y pensar que los demás ya están bien.

Cualquiera que sea la forma que tome este aislamiento ofrece una seguridad emocional. Pero nosotros opinamos que, en el proceso, estás perdiendo la riqueza y el potencial de autocrecimiento que las relaciones ofrecen. Por lo tanto, en este capítulo te vamos a guiar en el camino de cultivar un enfoque consciente en tus relaciones que te permita estar presente en las interacciones con los demás y reconocer al mismo tiempo los riesgos y las recompensas de ello.

### *Ejercicio: Explorar las esferas sociales*

Hay diferentes tipos de relaciones sociales que te puede proteger de los efectos destructivos del estrés, desde las relaciones íntimas hasta las relaciones con los miembros de la familia, amigos o conocidos. Puedes compartir un poco de ti mismo en cada sector de tu mundo social, teniendo en cuenta que necesitas tener algo de tiempo y energía personal de sobra para las actividades de cuidado y crecimiento personal tan necesarias para tu equilibrio y que hemos mencionado en el capítulo 10. Todas estas relaciones son importantes para ti de formas diferentes, y todas requieren que practiques comportamientos diferentes y asumas roles diferentes. También, dentro de cada tipo de relación, tu nivel de compromiso puede ir de intenso a superficial. Por ejemplo, puedes ser muy cercano a un hermano o hermana y tener una relación más distante con otros hermanos.

En este ejercicio, dedicarás algo de tiempo a pensar en los diferentes sectores de tu mundo social y en la gente clave de cada sector. Puedes crear una tabla en tu libreta utilizando cinco columnas: «Relaciones íntimas» en la de la izquierda, después «Hijos», «Padres y hermanos», «Amigos», y por último «Conocidos». En cada columna escribe el nombre de las personas que entran en esa categoría y cuantifica la intensidad de tu relación con cada una de ellas del 1 al 10, siendo 1 muy superficial y 10 muy intensa. Observa que incluso en la columna de conocidos puedes tener una relación muy intensa con una persona en particular según el interés que compartís: apoyar un acontecimiento musical o fundar un club juvenil.

A continuación analiza la intensidad de las relaciones. ¿Te gustaría incrementar la intensidad de la relación con alguien? ¿Hay alguien con quien tengas una relación muy intensa pero esta intensidad esté basada en un estilo de relación negativa o conflictiva? Si estás insatisfecho con la baja intensidad

de alguna relación, ¿podrías hacer algo para solucionar el problema? ¿Qué estrategias podrías utilizar para mejorar esa relación e incrementar el nivel de intensidad un poco durante las dos próximas semanas o meses? Te animamos a que escribas tus respuestas a todas estas preguntas en tu diario.

Una vez hayas identificado algunos pasos concretos para aumentar la intensidad positiva de algunas relaciones, comprométete a emprender alguna acción consciente en esa dirección. Si entras en una relación social con alguien a cualquier nivel de conexión, podrás aplicar el tipo adecuado de fertilizante para que esa relación florezca.

## **LAS CINCO FACETAS DE LAS RELACIONES CONSCIENTES E INTENCIONADAS**

Las cinco facetas básicas del *mindfulness* pueden ayudarte a cultivar y hacer crecer las relaciones que te interesan. En este apartado veremos cómo convertir las habilidades del *mindfulness* para aplicarlas a las relaciones con los demás.

### **Observar**

La práctica de observar es crucial durante las relaciones. En los momentos negativos, como cuando te sientes herido o enojado con tu pareja, o cuando tu hijo está poniendo a prueba tu paciencia, adopta el papel de observador para evitar decir o hacer algo de lo que luego puedas arrepentirte. También puedes usar tus habilidades de observador para entender mejor las emociones o el estado de ánimo de los otros. Cuando practicas la observación, ralentizas el proceso de la interacción, y permites que tanto tú como tu interlocutor seáis más conscientes e intencionados en la relación.

### **Describir**

De la misma manera que etiquetar tus experiencias emocionales es útil para ti personalmente, describir tu estado emocional a los demás puede también fomentar las interacciones saludables. Los otros no pueden leer tu mente y no necesariamente saben lo que estás sintiendo en cada momento, igual que tú tampoco conoces los detalles de lo que los otros están sintiendo. Es por esto

que para desarrollar relaciones sanas hay que desarrollar las habilidades en esta área. Además de que te ayudarán a interactuar mejor con los demás, el uso de las palabras descriptivas te ayudará a regular tus propias reacciones emocionales, y crearás así oportunidades de activar la mente tranquila y de moverte hacia la perspectiva de águila.

## **Distanciarse**

Cuando te aferras a tus propias evaluaciones sobre los motivos o intenciones de los demás de acciones que te hieren o enojan, estás avivando las llamas de las emociones negativas e incrementando la probabilidad de actuar de una forma impulsiva y autoprotectora pero, en última instancia, autodestructiva. Por ejemplo, si te aferras a la idea de que tus hijos te desobedecen deliberadamente, seguramente actuarás de una forma determinada pero inefectiva para afirmar tu poder como padre, como por ejemplo, les gritarás o les castigarás para demostrarles quién tiene el control. Haciendo esto, estás perdiendo la oportunidad de adoptar una postura compasiva pero firme para educarles sobre el papel importante que tienen de hacer que la familia funcione bien. Recuerda resistir conscientemente la necesidad de actuar rápidamente y, en lugar de eso, distánciate un poco antes de actuar; de esta manera tendrás más flexibilidad a la hora de elegir tu respuesta. El distanciamiento fomenta la paciencia, y la paciencia es fundamental para querer a los demás y quererte a ti mismo.

## **Quererse a sí mismo**

Hay un viejo refrán que dice que lo que más nos disgusta de los demás suele ser lo que más nos disgusta de nosotros mismos. Por lo tanto, incrementa tu habilidad de quererte a ti mismo para ser más compasivo con los demás y perdonar sus errores. Esta dinámica, evidentemente, funciona en las dos direcciones: si tú practicas la compasión con los demás, serás más compasivo contigo mismo. En lugar de quedarte atrapado en las evaluaciones negativas de la mente inquieta y en el poder de las emociones negativas que estas producen, practica el ponerte en la piel de los demás.

Por ejemplo, en lugar de pelearte con tu pareja por quién tiene razón y quién no en una disputa, podrías tomar la decisión consciente de adoptar el punto

de vista de tu pareja durante unos segundos. A lo mejor, hay algo legítimo en su punto de vista que tú también puedes aceptar. A lo mejor tu pareja se siente herida e incomprendida igual que tú. A lo mejor el problema no es aquello en lo que no estáis de acuerdo, sino algo que ambos queréis que sea comprendido y validado. Por último, la gente a veces resuelve los desacuerdos con las personas íntimas dejando un tiempo de silencio y llegando a un punto en el que ya no importa quién tenía razón y quién no la tenía.

Una buena estrategia para acortar la duración e intensidad de estos conflictos interpersonales consiste en imaginar que este momento es el último que vas a compartir con tu pareja. ¿Te gustaría recordar esa experiencia como un momento de amor y compasión, o como un momento de ira y necesidad de tener razón? Si quieres amor y compasión, tienes que mostrarlos en todo momento, aunque te hieran los sentimientos. Esto, que puede sonar un poco discordante, es un buen entrenamiento del cerebro que te permitirá liberarte y entrar en el estado de gracia del que hablábamos en el capítulo 9.

### **Actuar consciente e intencionadamente**

Cultivar de una forma consciente e intencionada las relaciones exige que tú actúes de una forma responsable e intencionada incluso cuando te hieren tus sentimientos. Si tú demuestras este tipo de autocontrol es mucho más probable que la otra persona adopte una postura similar. Es evidente que, en los momentos álgidos de la discusión, mantener el control puede ser muy difícil. Para cultivar esta postura, empieza reconociendo que si esa relación no significa nada para ti, no tiene ningún sentido que tengas esas reacciones emocionales intensas. El dolor emocional que estás experimentando es una señal de que la otra persona te importa y, por tanto, la relación merece ser tratada con respeto y consideración. Por ejemplo, pongamos que estás despierto por la noche pensando por qué un amigo íntimo no te habló durante una reunión a la que asististeis. Recuerda que si esa relación no te importara, seguramente no estarías despierto sin poder dormir y que tu objetivo es emprender acciones que te permitan usar las desavenencias actuales para desarrollar una amistad más fuerte con el tiempo. Así pues, en lugar de criticar a tu amigo, deberías intentar decirle que valoras su amistad y que te ha herido tus sentimientos, después cállate y deja que tu amigo exprese su

punto de vista.

## **LAS ESTRATEGIAS DIARIAS PARA CULTIVAR RELACIONES CONSCIENTES E INTENCIONADAS**

En este apartado te ofrecemos algunos ejercicios fáciles para entrenar el cerebro a concentrarse en las relaciones que podrás practicar tantas veces como quieras. En estos métodos enfatizamos la importancia de los comportamientos, puesto que decir o hacer algo es esencial para interactuar. Algunas de estas prácticas son un tanto desafiantes porque no van con tu manera habitual de actuar con la gente que te preocupa. Si al hacerlas notas que estás ansioso, simplemente nota lo que te está ocurriendo, distánciate de los pensamientos que te producen miedo, practica la autocompasión por un momento y sigue adelante.

### *Práctica: Ser agradecido*

Lo contrario de dar tus relaciones por sentadas es detenerte conscientemente y expresarles tu agradecimiento por lo que representan para ti y por lo que te aportan a tu vida. Esto puede parecer un poco cursi; si es así, piensa en si has sido educado para creer que hacer saber a los demás lo importantes que son para ti te pone en una posicional emocional vulnerable, y por lo tanto, inaceptable. Guardar tus sentimientos de aprecio para ti mismo puede parecer una buena forma de protegerte contra el ser herido, explotado o aprovechado, o quizás consideres el expresar gratitud como una señal de debilidad personal o dependencia. Cuando hagas esta práctica, aprenderás mucho sobre las capas de autoprotección que has ido acumulando a lo largo de los años. Cada uno de nosotros tiene un poco de esta coraza autoprotectora, pero se puede romper si estás dispuesto a desapegarte de la ansiedad que te produce el hacerlo.

La manera de realizar esta práctica varía en función de la persona a la que has de demostrar tu aprecio. Con una pareja o esposo, podrías buscar un momento del día aleatorio para tener contacto visual, detenerte un momento y decir unas pocas palabras de aprecio como «agradezco de verdad tu habilidad de sacar tiempo para nosotros dos». A un hijo podrías decirle «no puedo creer lo afortunado que me siento por tenerte en mi vida. Tú lo eres todo para mí».

Con un amigo, podrías dejar de hablar de repente y decirle «solo quiero que sepas que valoro enormemente nuestra amistad y me gustaría que siguiera creciendo». Con un padre, también podrías en un momento aleatorio decirle algo así como «quiero decirte lo mucho que aprecio todo lo que has hecho por mí, incluso cuando ha tenido que ser difícil para ti».

*Práctica: ¿Qué te están enseñando tus enemigos?*

La verdad es que no aprendes tanto sobre ti mismo cuando todo en la vida te va de maravilla como cuando tus planes son perturbados por otra persona. Si tú eres como la mayoría de la gente, seguro que tienes alguna relación tensa y disfuncional que puede arruinar tu vida. Quizás es un hermano o un familiar con el que tienes problemas desde hace tiempo, un ex que continúa haciéndote la vida imposible, o un antiguo amigo que siempre intentas evitar. Incluso puede que veas a esa persona como un enemigo. Es indudable que estos tipos de problemas en las relaciones forman parte de las razones por las que estás leyendo este libro.

En estos tipos de relaciones, existe la tentación de ser poco honesto y creer que el trato que la otra persona tiene contigo es incorrecto y que no te lo mereces. Incluso puedes tener la tentación de querer demostrar a esa otra persona lo fuerte que tú eres. Sin embargo, es muy probable que los demás respondan a esta reacción tuya con la misma energía negativa, por lo que la relación seguirá estando en un *impasse*. Lo más probable es que los dos sigáis pensando que la otra persona está equivocada.

Para practicar una postura alternativa consciente, pregúntate qué te están ensañando sobre ti mismo las interacciones con esa otra persona y seguramente estarás agradecido con ella por todo lo que te está enseñando de ti mismo. Quizás estás aprendiendo a ser paciente, o a comerte la lengua cuando tienes el impulso de hablar duramente, o te estás dando cuenta de que la otra persona está en lo cierto y tú estás equivocado, o que hay que ponerse en el lugar de la otra persona con la que estás enfadada.

No tienes por qué acabar queriendo a todo el mundo, y tampoco todo el mundo va a acabar queriéndote a ti, pero acabarás viendo las relaciones problemáticas como una oportunidad para aceptar el regalo de aprender de la gente que está fastidiándote.

Si sabes que te vas a encontrar en una situación en que vaya a estar presente esa persona, intenta usar una pista que te haga recordar el activar tu mente tranquila. Uno de nuestros clientes descubrió que escribiendo una sola palabra en cada una de las palmas de sus manos («mirada» y «suave», respectivamente) consiguió cambiar el rumbo de una noche que podría haber sido muy estresante.

### *Práctica: Tender la mano y tocar a alguien*

El estrés tiende a crear una respuesta defensiva de autoprotección que muchas veces incluye la retirada física; cuando estamos estresados no nos gusta tocar a los demás y no queremos que los demás nos toquen. No hay nada más útil para invertir esta dinámica negativa que comprometerse a tocar deliberadamente a alguien. El cuerpo está programado de tal manera que responde positivamente a este contacto liberando los opiáceos naturales del cerebro. Uno se siente bien cuando toca y cuando le tocan. Pero por desgracia, este contacto no suele ser fácil, puesto que crea una sensación de vulnerabilidad que puede disparar el circuito escaneador del cerebro y ponerte en alerta ante las fuentes de un posible peligro. Puesto que este circuito está ya sensibilizado por el estrés diario, no te sorprendas si te sientes un poco incómodo y ansioso al principio cuando toques a alguien. A continuación exponemos un par de estrategias específicas que te pueden ayudar a superar esta barrera.

### **Tocar la nariz**

La práctica de tocarse la nariz es un ritual antiguo de las culturas polinésicas del sur del Pacífico, donde significa que formas parte de la misma comunidad. Lo gracioso de esta práctica es que te has de acercar mucho a la otra persona pero el significado es totalmente diferente al de besarse. Para los adultos, el besarse puede ser el principio de un encuentro amoroso; con los otros miembros de la familia, hijos y amigos, solemos darnos dos besos rápidos en las mejillas. Tocarse la nariz es más universal y tiene también el beneficio de que dura varios segundos y también hay contacto visual. «Los besos en la nariz» pueden formar parte de un saludo familiar divertido. Nosotros recomendamos probar esta estrategia con tus padres o hijos. Así pues, cuando la tensión entre ambos empiece a aumentar, podrías decir «¡ven

aquí y dame un beso en la nariz!».

## **Abrazos más largos**

Abrazar es algo parecido a besar porque ambos pueden tener socialmente muchos significados diferentes. Pero un abrazo puede ser también una práctica de agradecimiento físico. La gente suele dar abrazos breves para saludar a un familiar, a un hermano o un pariente. Sin embargo, si abrazas a alguien como señal de gratitud, con un abrazo un poco más prolongado, crearás un espacio que no es romántico pero sí conectado. Con este simple abrazo un poco más largo de lo normal estás diciendo a los demás que de verdad te importan y que estás feliz de tenerlos a tu lado.

Cuando realices esta práctica puede que notes que tu mente inquieta está interfiriendo y diciéndote que estás abrazando demasiado y que es mejor que no lo hagas para evitar las críticas. Si es así, piensa que esto es una de las muchas capas de autoprotección que has ido acumulando, como todo el mundo. Cuanto más practiques los abrazos prolongados, más fácil te será hacerlo sin que tu mente inquieta interfiera.

## **Prolongar los apretones de manos**

Darse la mano es otra costumbre social que se suele hacer automáticamente, además es un comportamiento relacional y una vía de contacto. Por lo tanto, otra forma muy sencilla de relajar las situaciones complicadas y demostrar gratitud por alguien es prolongar el apretón de manos. Si se hace conscientemente, un apretón de manos demuestra una verdadera amistad y una sensación de alegría de estar con esa persona. Si estás saludando a un buen amigo, podrías aprovechar a mirarle a los ojos mientras le das la mano y decirle algo así como «¡estoy muy contento de verte!».

### *Práctica: Adaptarse a los cambios*

La única constante en las relaciones es que están destinadas a cambiar con el tiempo. Por ejemplo, si tienes hijos, tu relación con ellos irá cambiando conforme se van haciendo mayores. Los temas de la relación van cambiando, lo que ellos esperan de ti también va cambiando y lo que tú esperas de ellos

también. Lo mismo ocurre con tu pareja. Lo que al principio os unió, con el tiempo puede llegar a entrometerse en vuestra relación. Lo que contribuye a desarrollar una relación íntima a los veinte años puede no ser lo mismo que defiendes a los setenta. Y una dinámica similar ocurre también con las amistades. Un vínculo creado por una actividad en común como la pesca o la jardinería puede cambiar cuando alguno de los dos pierde el interés por esa actividad y deja de practicarla.

La práctica del *mindfulness* puede contribuir en gran medida a reforzar tu habilidad de aceptar los cambios en las relaciones. Es difícil reconocer la necesidad del cambio y la tendencia natural es rechazar el cambio e intentar invertirlo; sin embargo, evitar el cambio es como quedarse en la orilla del río de tu vida; puedes quedarte ahí y maldecir al río por cambiar constantemente su curso y velocidad, pero mientras tanto el río sigue fluyendo ante ti. Para estar comprometido y vivir el presente, tienes que meterte en el río y mantenerte a flote.

Una práctica útil para adaptarte al cambio consiste en reconocer algo que ha cambiado (especialmente un cambio que a ti no te gusta) y ver cómo reaccionáis a ese cambio tú y tu pareja o tu amigo. Después intenta buscar una manera de ver ese cambio desde una perspectiva más positiva. No te estamos pidiendo que mientas sobre algo que no te gusta, sino que consideres la posibilidad de que ese cambio forma parte de la evolución de tu relación. Por ejemplo, en lugar de quejarte de que ahora las relaciones sexuales con tu pareja no son iguales o tan frecuentes como antes, quizás reconozcas (e incluso comentes) que tu pareja está desarrollando y añadiendo nuevas formas de dar y recibir amor. En lugar de inquietarte porque tu hijo preadolescente está desarrollando un mayor interés en el sexo opuesto que en ti, intenta comunicarle tu apreciación de que está creciendo y abriendo la puerta al aprendizaje de lecciones importantes sobre las relaciones.

### *Práctica: Evaluar la relación regularmente*

Te recomendamos que dediques un tiempo regularmente a sentarte con tu pareja, hijos, familiares o amigos y reflexionéis sobre cómo marcha la relación. La gente suele esperar a hacer esto cuando algo va mal. Puesto que este es el único momento en que se da este *feedback*, crea la sensación de que las cosas en general marchan bien. Tú puedes equilibrar la balanza teniendo

reuniones para evaluar «el estado de las relaciones» incluso cuando las cosas van bien.

Como ocurre con la mayoría de las prácticas de este capítulo, tendrás que adaptarla a la relación en particular. Por ejemplo, con tu relación de pareja, estas reuniones pueden tener muchos propósitos como resolver un desacuerdo o simplemente disfrutar el uno del otro. Con un hijo, se puede realizar para hablar de las cosas que te gustan de él («tus dibujos son cada vez más bonitos») y de las que te gustaría que mejorara («¿te importaría recoger todos los colores cuando acabes de dibujar?»). La clave de esta estrategia está en programar un tiempo para estas reuniones, semanal o mensualmente, y no dejar que las rutinas diarias interfieran. También es mejor programarlas para primera hora del día para que los dos estéis más frescos y con mejor disposición a solucionar los problemas.

### *Práctica: Ser más compasivo*

Hay un viejo refrán que dice que, para quererte a ti mismo, lo primero que has de hacer es querer a los demás con sus imperfecciones. Cuando estás estresado, la mente inquieta se aferra a cosas como quién tiene la razón y quién no, quién es bueno y quién es malo, quién está siendo tratado justamente o injustamente, o quién es el responsable o culpable de un problema en la relación.

Si practicas la compasión, podrás llegar a ver que nadie está equivocado. La única forma para conseguir esta posibilidad es dar el primer paso de suavizar tu postura frente a la otra persona. Si eres capaz de hacerlo seguramente te darás cuenta de que tener la razón es mucho menos importante de lo que solía ser. Lo que importa es la relación y no quién «gana» en un desacuerdo particular. Con el tiempo, esta desavenencia o desacuerdo habrá desaparecido y ¿a quién le importan los recuerdos lejanos que se han desvanecido?

Cuando te acerques a alguien con una actitud compasiva y delicada, intenta tomar las riendas y decirle que esa relación te interesa de verdad, que reconoces que a lo mejor has dicho algo que no deberías haber dicho y que de verdad quieres ver si hay alguna manera de resolver ese conflicto. Incluso si admites que te has equivocado en algo, estarás aumentando tu propio coeficiente de *mindfulness*. Esto, al mismo tiempo, te permitirá practicar la autocompasión por cosas que hayas hecho en contra de tus principios.

## **Algunos recordatorios**

Puesto que las relaciones te protegen de los impactos del estrés diario, te conviene concentrarte en ellas para desarrollar un estilo de vida que te ayude a superar el estrés. Hay gente que te puede ayudar a cambiar tu perspectiva de la vida y los problemas que tienes en el trabajo, en casa o en tu interior. Otros podrán ayudarte a controlar tus evaluaciones del estrés y a mostrar un comportamiento menos reactivo. Pero las relaciones no se construyen por sí solas, tienes que cultivarlas esforzándote conscientemente por conectar con los demás, en lugar de alejarte para intentar protegerte del dolor que te infligen algunas relaciones. No se trata de que aceptes el hecho de que las relaciones pueden ser dolorosas; lo único que has de hacer es aceptar esa realidad y recordarte a ti mismo que la alternativa del aislamiento es mucho menos aconsejable. Recuerda que por lo que respecta a las relaciones, el resultado del entrenamiento del cerebro es más amor en tu vida. Piensa en esto, ¡el amor no lo es todo, es lo único!



# Apéndice

## Cuestionario de las cinco facetas del *mindfulness* (\*)

A continuación hay una serie de afirmaciones sobre tu experiencia del día a día. Utilizando una escala del 1 al 5, por favor, indica en la columna de la derecha de la tabla con qué frecuencia has experimentado cada una de ellas en el último mes (o en cualquier otro periodo de tiempo que tú decidas). Responde de una manera que de verdad refleje tu experiencia y no la que te gustaría que fuera o la que debería ser.

- 1= Nunca o casi nunca.
- 2= No muchas veces.
- 3= A veces sí, a veces no.
- 4= Casi siempre sí.
- 5= Muy a menudo o siempre sí.

1. No me cuesta nada encontrar las palabras que describan mis sentimientos.	
2. Puedo expresar con palabras fácilmente mis opiniones, creencias y expectativas.	
3. Reconozco mis sensaciones pero no me dejo llevar por ellas.	
4. Me digo a mí mismo que no debería sentir lo que estoy sintiendo.	

5. Me cuesta encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.	
6. Presto atención a las sensaciones físicas, como el viento en mi pelo o el sol en mi cara.	
7. Opino sobre si mis pensamientos son buenos o malos.	
8. Me cuesta estar concentrado en lo que está ocurriendo en el momento presente.	
9. Cuando tengo pensamientos o imágenes que no me gustan, no me dejo arrastrar por ellos.	
10. En general, presto atención a los sonidos, como el tictac de los relojes, el canto de los pájaros o el ruido de los coches al pasar.	
11. Cuando siento algo en mi cuerpo, me cuesta encontrar las palabras adecuadas para describir esa sensación.	
12. Me da la sensación de que vivo con el piloto automático puesto sin prestar demasiada atención a lo que hago.	
13. Cuando tengo pensamientos o imágenes que no me gustan, enseguida me tranquilizo.	
14. Me digo a mí mismo que no debería pensar como pienso.	
15. Siento los olores y aromas de las cosas.	
16. Cuando me siento muy enfadado, puedo expresar ese sentimiento con palabras sin dificultad.	
17. Paso de una actividad a otra constantemente sin prestar demasiada atención a ninguna de ellas.	
18. Cuando tengo pensamientos o imágenes que no me gustan, me limito a reconocerlos sin reaccionar a ellos.	
19. Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y que no debería tenerlas.	
20. Me doy cuenta de los elementos visuales del arte o de la naturaleza, como los colores, las formas, las texturas o los patrones de las luces y las sombras.	
21. Cuando tengo pensamientos o imágenes que no me gustan, me limito a reconocerlos y los dejo marchar.	
22. Realizo los trabajos o tareas automáticamente, sin ser de verdad consciente de lo que hago.	
23. Me doy cuenta de que hago cosas sin prestar atención.	
24. Me enfado conmigo mismo cuando tengo ideas ilógicas.	

## **Resultados del cuestionario**

(Nota: R = elemento al que hay que descontar 6. Para cada una de estas afirmaciones resta 6 a tu puntuación. También hemos resumido los nombres de las categorías para reflejar los términos utilizados en este libro).

- Observar: suma las respuestas de las afirmaciones 6, 10, 15 y 20.
- Describir: suma las respuestas de las afirmaciones 1, 2, 5R, 11R y 16.
- Distanciarse: suma las respuestas de las afirmaciones 3, 9, 13, 18 y 21.
- Actuar conscientemente: suma las respuestas de las afirmaciones 8R, 12R, 17R, 22R y 23R.
- Quererte a ti mismo: suma las respuestas de las afirmaciones 4R, 7R, 14R, 19R y 24R.

## **Nota**

\* E. Bohlmeijer, P. M. ten Klooster, M. Fledderus, M. Veenhof y R. A. Baer 2011. "Psychometric Properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Depressed Adults and Development of a Short Form". *Assessment* 18:308-320. Utilizado con su permiso.