

A large, faded version of the Elephant Wise logo, featuring two stylized elephants facing each other with their trunks intertwined, and the text "Elephant Wise" below them, serving as a background for the title.

MINDFULNESS PERSONAL

Amira Valle
amira@elephantwise.org



¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness es aprender a poner atención deliberadamente a nuestra experiencia del momento presente. Podemos aprender a poner atención a aquello que estamos percibiendo a través de nuestros sentidos, pero también a nuestra experiencia interna, es decir, aproximarnos a nuestros pensamientos y emociones con amabilidad y curiosidad de tal forma que podamos elegir nuestro comportamiento en lugar de actuar reactivamente, en piloto automático.

Mindfulness me ayuda a tener mayor atención y concentración, a conocerme a mí mismo y a ser más empático y compasivo, por lo que puedo relacionarme mejor con los demás.

Entre las definiciones más utilizadas de mindfulness se encuentra la ofrecida por Kabat-Zinn, que describe este término como «la conciencia que surge al prestar atención intencionadamente al momento presente, sin juzgar la experiencia momento a momento» (Kabat-Zinn, 2003: 145). Además de hacer referencia a un constructo teórico, este término hace referencia a un proceso psicológico (estar consciente y atento, mindful) y a la práctica para desarrollar mindfulness -como es la meditación- (Germer, 2011).

Beneficios de Mindfulness en niños y jóvenes

El Mindfulness y diferentes técnicas psicoterapéuticas basadas en él, se están postulando como una alternativa plausible para uso en niños y se abre camino en escuelas de forma rápida y progresiva como una forma de mejorar la inteligencia emocional. Estas técnicas han demostrado en algunos estudios, que consiguen incrementar la atención, mejorar la capacidad de autorregulación emocional, aumentar la competencia social e incrementar la sensación de bienestar en niños (1)

También se ha aplicado con resultados positivos en niños con TDAH, trastornos de conducta y problemas emocionales (3,4)

Efectos del Mindfulness en Profesores

La práctica de *mindfulness* para los maestros

Se ha encontrado que esta práctica ayuda a los maestros a cultivar las habilidades que necesitan para promover un entorno de aprendizaje calmado, relajado y a la vez alegre y animado, donde se pueda preparar a los niños para el futuro al fomentar la creatividad, la innovación, la colaboración y la cooperación.

Este tipo de salón de clases requiere un maestro que esté completamente atento y presente cuando enseña e interactúa con los estudiantes, padres de familia y colegas.



Los maestros construyen relaciones más profundas con sus estudiantes al estar completamente presentes para ellos, tal como son, en lugar de como quisiera que fueran. Son más proactivos y menos reactivos.

Entre los beneficios que Mindfulness aporta a los docentes se encuentran los siguientes:

- Ayuda a los profesores a incrementar la sensación de bienestar y
- Reducir los niveles de estrés,
- Les proporciona estrategias y habilidades para controlar y mejorar la conducta del grupo en clase
- Les facilita una visión holística del currículo y de los conceptos clave que tienen que enseñar
- Les permite el establecimiento de una relación de apoyo con los alumnos (Albrecht, Albrecht y Cohen, 2012; Meiklejohn et al., 2012).

Un estudio de Napoli et al. (2005) muestra que profesores que recibieron un entrenamiento en mindfulness de ocho semanas de duración comenzaron a

- Integrar de forma natural el mindfulness en el aula (y en su vida personal)
- Enseñaban de manera menos fragmentada y con más profundidad los conocimientos,
- Poseían una mayor capacidad para identificar las competencias conceptuales clave que necesitaban transmitir a sus alumnos y
- Se sentían menos abrumados por el plan de estudios, centrándose más en el proceso que en los resultados.

En un artículo de Kernochan, McCormick y White (2007), uno de los autores narra en primera persona cómo, en su trabajo de profesor, la práctica de mindfulness le ha permitido

- Enseñar de un modo más significativo,
- Aumentar su empatía,
- Hacer las tareas docentes desagradables más agradables y
- Superar sus expectativas sobre los alumnos.

Mindfulness no se limita exclusivamente a enseñarle a los niños a poner atención, a relajarse o a respirar. Se relaciona también con la alimentación, con el trabajo, con el modo de relacionarse e inclusive de hacer deporte y jugar en equipo.



LA NECESIDAD DE PROGRAMAS DE MINDFULNESS Y AUTOCUIDADO PARA EDUCADORES

Los profesores enfrentan innumerables estresores dentro y fuera del aula. Se espera que mantengan un supremo control emocional frente a estos estresores, haciendo malabarismos con las dificultades que se presentan en el salón de clases y además sean modelos de un comportamiento maduro y calmado

Sin embargo, a los maestros no se les brindan los recursos o el entrenamiento necesarios para manejar el estrés ocasionado por esta miríada de tareas y este estrés puede llevarlos rápidamente al burnout o agotamiento profesional.

El problema del agotamiento profesional en los maestros ha empeorado, en los Estados Unidos, las tasas de la rotación se han incrementado un 50% en los últimos 15 años. Actualmente el 16.8% de los maestros abandonan la profesión cada año a nivel nacional y en algunos entornos urbanos las tasas de deserción de los maestros superan a las de los alumnos (Barnes et. al. 2007).

Debido a que la práctica de Mindfulness promueve el fortalecimiento de la función ejecutiva y la reducción del estrés, esta práctica puede ser un buen método para combatir el agravamiento en los niveles de estrés que experimentan los docentes hoy en día.

Los efectos del estrés son perjudiciales para la salud y el buen funcionamiento del cerebro. Una experiencia aguda de estrés detona la activación de la amígdala, una estructura del cerebro asociada con las emociones y el estrés, que a su vez detona la respuesta del eje hipotálamo-pituitaria conocida como respuesta del cuerpo al estrés o respuesta de atacar, huir o congelarse.

El estrés crónico fortalece a la amígdala, creando una respuesta más intensa y más sensible al estrés (Roosendaal et al. 2006, Brenner 2009).

La corteza prefrontal es la reguladora de la respuesta de la amígdala, manteniendo al estrés bajo control.

Cuando el estrés se acumula y se fortalece la amígdala crónicamente, se deteriora, la capacidad de la corteza prefrontal de regular a la amígdala, impidiendo la función ejecutiva (Radley et al. 2006, Roosendaal et al. 2009).

La función ejecutiva es un término que se refiere al control atencional y de comportamiento, teniendo la habilidad de decidir lo que hacemos y a lo que dirigimos la atención.

Sin una función ejecutiva fuerte, se impide este control y los centros de la respuesta emocional del cerebro no son regulados. Así, los efectos del estrés en la corteza prefrontal impiden la habilidad de regular las emociones. Claramente, en una profesión tan tensionante como la enseñanza, el efecto del estrés tiene implicaciones nefastas en la salud mental y el bienestar de los docentes. Sin habilidades de manejo del estrés adecuadas, es natural que los efectos perjudiciales se acumulen y lleven al burn out del maestro. No solo está en juego el bienestar del maestro, sino también la educación de cada uno de los alumnos y el funcionamiento de la escuela.



¿Cómo beneficia el mindfulness en el rendimiento escolar, comportamiento en el aula, interacciones socioemocionales y comportamiento?

Mindfulness para niños nos brinda la oportunidad de entrenar la capacidad de atención y concentración desde una edad temprana a la vez que se ejercita el cerebro en la empatía, la compasión, la calma y la gestión emocional.

La práctica de Mindfulness tiene enormes beneficios para los niños, tanto en la escuela (académicos) como para mejorar sus relaciones en la familia y con sus compañeros:

Entre los beneficios de practicar Mindfulness con niños podemos mencionar:

- Les ayuda a mejorar su atención, lo cual beneficia su aprendizaje y su rendimiento académico.
- Les ayuda a tener más autocontrol y a sentirse más seguros.
- Aprenden a concentrarse mejor y a ignorar distracciones, lo cual les ayuda a estar más centrados.
- Aprenden a regular sus emociones, a estar más tranquilos y a encontrar un balance cuando se enfadan o se molestan.
- Les ayuda a comprender mejor lo que pasa en su entorno y cómo les hace sentir, de forma que expresan mejor sus emociones.
- Se estimula su creatividad.
- Aprenden a ser más compasivos y amables con ellos mismos y con los demás.
- Mejoran las habilidades como la paciencia, la empatía, la alegría por el bienestar común.

¿Qué es el programa El Regalo del Elefante®?

El Regalo del Elefante® es un programa de Mindfulness para niños presentado en la forma de un cuento, que les enseña a los pequeños –y también a los adultos– técnicas para desarrollar su capacidad de atención y concentración; les enseña a identificar, conocer y regular sus emociones y a desarrollar empatía y compasión, habilidades que les permitirán mejorar sus relaciones sociales.



Este programa ha sido recomendado por la SEP en el Diario Oficial (11 de Octubre de 2017), por el Erickson Institute for Child Development y por los más importantes expertos en el mundo en el área de Mindfulness en Educación. El Regalo del Elefante® ha sido aplicado exitosamente desde 2011 en México y los Estados Unidos en escuelas públicas y privadas y en centros comunitarios y su eficacia se ha probado con niños mexicanos (DIF).

Este programa ha sido diseñado por Amira Valle, una de las más importantes personalidades en el ámbito del Mindfulness en Educación a nivel mundial.

¿Qué beneficios voy a obtener como escuela si mis alumnos aprenden a practicar Mindfulness a través del programa El Regalo del Elefante®?

Los objetivos del programa de Mindfulness para niños El Regalo del Elefante® son:

- Que los niños sean capaces de desarrollar y experimentar un incremento en la conciencia de sí mismos
 - auto-regulación
 - conexión consigo mismo y los demás,
 - pensamiento crítico y solución de conflictos
 - manejo del estrés y la ansiedad,
 - compasión y empatía consigo mismo y con los demás.
-
- Muchos estudios muestran que Mindfulness ayuda a incrementar el desempeño académico
 - Los niños se aproximan a las nuevas experiencias con curiosidad y una mente abierta
 - Se enfocan e ignoran distracciones
 - Se calman cuando están enojados o molestos
 - Mindfulness calma a los niños y reduce su ansiedad o deficiencias académicas debidas al nerviosismo
 - La atención en la Respiración está relacionada con mejor desempeño en matemáticas, mayor IQ y menos comportamiento antisocial
 - Puede beneficiar a estudiantes con TDA, al mejorar sus habilidades inhibitorias, su control de atención, memoria de corto plazo y regulación emocional

Prácticas de Mindfulness

Atención en la respiración

- 1) Relájate. Afloja los músculos y tranquilízate. Aquieta tu cuerpo. Coloca tu espalda recta.
- 2) Establece tu motivación. Da la orden a tu mente de enfocar tu atención y realizar esta práctica con el objetivo de mejorar la calidad de tus experiencias.
- 3) Encuentra tu centro. Enfoca tu atención en el ciclo de la respiración y desarrolla la capacidad de observar tu mente sin perderte en tus pensamientos.

El proceso de centrar la atención en la respiración es simple. Encuentra un lugar en la nariz, alrededor de las fosas nasales o atrás del conducto de la nariz donde puedas sentir el flujo del aire al inhalar. Siente su temperatura: el aire entra frío y cuando exhalamos es más tibio. Siente el área de la nariz donde lo frío y lo tibio cambian una y otra vez. Sólo mantén tu atención sin tratar de forzar a tu mente a permanecer enfocada con mucho esfuerzo en la respiración. La idea es conseguir la atención en la respiración de una manera suave, sin forzarla, sin empujarla, sin angustias. Sólo permanece presente observando cómo entra y sale tu aliento. Cuando la mente se va siguiendo a un pensamiento, simplemente tráela de regreso a atender la respiración. Regresa a tu respiración una y otra vez. No te molestes contigo mismo. No se trata de fuerza sino de paciencia, tolerancia, persistencia. Regresa a la respiración. Observa que te distrajiste y recuerda la instrucción: regresa a tu respiración.

Observar la respiración es como domar a un elefante salvaje. Hay que atarlo a un poste para que cuando quiera irse, regrese una y otra vez hasta que esté a gusto de estar en su lugar.

- 4) Realza (Opcional). Visualiza metas, enfócate en cualidades tales como la paciencia o el perdón o realiza cualquier otra práctica mental que sea especialmente significativa para ti.
- 5) Vuelve a tu estado de vigilia. Regresa tu atención a tu cuerpo y a tu conciencia atenta y refuerza tu experiencia.

Encontrar el Ancla de la Respiración

Para cada persona, la sensación de la respiración es más intensa en algún lugar específico del cuerpo. Existen tres sitios donde la mayoría de las personas perciben con más intensidad su respiración: el estómago, el pecho o las fosas nasales.



A este lugar se le conoce como *ancla de la respiración*. Para determinar cuál es nuestra ancla, debemos colocar primero las dos manos sobre el estómago y respirar un par de veces, observando las sensaciones. Posteriormente se colocan las manos sobre el pecho y por último se coloca la palma de la mano frente a las fosas nasales. El lugar donde sintamos con más intensidad la respiración es nuestra ancla.

Algunos consejos prácticos

- Elige un lugar adecuado, donde puedas encontrarte tranquilo.
- Escoge una hora fija para realizar tu meditación y trata de incorporarla en tu horario fijo. Así como te bañas y te lavas los dientes todos los días, la meditación es una medida de higiene mental que debes de convertir en un hábito en tu vida diaria.
- Date permiso de dedicarte estos diez o quince minutos para realizar tu práctica y de dejar cualquier otro pendiente a un lado durante este tiempo.
- Reflexiona en todos los beneficios que la meditación te proporciona para generar una motivación que te permita vencer la apatía o la pereza.
- Ponte en una ropa cómoda y si vienes regresando del trabajo, realiza alguna actividad transicional, como prepararte y disfrutar de una taza de té (concéntrate en su olor, sabor, temperatura), de manera que dejes atrás los pendientes y las impresiones del día.
- Ten paciencia y sentido del humor. No te juzgues si al principio te resulta difícil y crees que nunca vas a poder centrar tu atención. El entrenamiento en la estabilidad de la atención es un hábito nuevo que estás formando.
- Procura meditar en grupo de vez en cuando. La energía que te da el reunirte con amigos con una meta común mantiene el entusiasmo y la motivación para la práctica.

Métodos para aquietar la mente y poner atención en la respiración

Cuando nuestra mente está agitada es difícil poner atención a la respiración. También en las primeras etapas del entrenamiento de *mindfulness*, es muy bueno recurrir a técnicas nemotécnicas que nos ayudan a fijar la atención.

Una de estas técnicas consiste en contar. El acto de contar ayuda a silenciar el diálogo interno, ya que nos forzamos a escuchar internamente los números y ponemos atención en su secuencia de manera conjunta con la respiración. Existen varios métodos de contar:

Seven-eleven

Este método fue desarrollado por el programa “*b*” en el Reino Unido. Consiste en contar hasta siete mientras inhalamos y contar hasta once cuando exhalamos. Para lograrlo es importante inhalar poco a poco, sin llenar la capacidad pulmonar en el primer intento. También es bueno realizar la cuenta en inglés, ya que los números tienen menos sílabas que en español. Susan Kaiser Greenland recomienda contar hasta cinco tanto en la inhalación como en la exhalación.



Respiración de la mano

Este método involucra no solo contar, sino también se combina con la sensación táctil. Para hacerla se abre una mano y con el dedo índice de la otra mano se va siguiendo el contorno de la mano. Cuando el índice va hacia arriba de un dedo se inhala y cuando va hacia abajo se exhala. Se cuenta hasta cinco.

Respiración de la botella

Este método está basado en la respiración diafragmática que se practica en Yoga. Este tipo de respiración tiene la virtud de romper la respuesta de *pelea o huye*, el *flight or fight response*, generada por el sistema nervioso simpático cuando se presenta un estímulo que ocasiona mucho estrés. Con esta forma de respiración se genera que se conoce como “respuesta de relajamiento” del sistema nervioso parasimpático.

Consiste en imaginarnos que somos una botella vacía que al inhalar se empieza a llenar de aire. Como una botella, el aire entrará primero a la parte inferior del tórax y poco a poco irá llenando los pulmones hasta que imaginamos que se han llenado hasta el cuello. Se retiene el aire un instante y luego se exhala lentamente imaginando que al igual que cuando se vacía una botella, los pulmones se empiezan a vaciar de aire ahora empezando por la parte superior hasta llegar a la parte inferior.

Práctica de establecer nuestra intención

Cada mañana, antes de empezar tu clase, realiza la práctica de 3 minutos de atención y al terminar, establece tu intención (¿Por qué haces lo que haces?). Esta práctica tiene un gran poder de transformación personal: convertirte en el maestro que deseas ser. Este simple ejercicio te puede ayudar a estar más presente a lo largo del día.

Toma un momento para reflexionar por qué te convertiste en maestra. Piensa en los valores que te motivaron. Nuestros valores le dan motivación, visión y dirección a nuestro comportamiento. Ahora reflexiona en tus acciones y determina si están alineadas o no con tu intención. A lo largo del día, toma un momento para observarte y alinear tu acción con tu intención.

Escaneo corporal

Ahora presentaremos el Escaneo Corporal. En esta práctica los estaremos guiando a que dirijan su atención a varias partes del cuerpo. Es fácil desconectarse de nuestros cuerpos y ser incapaces de reconocer las sensaciones corporales cuando están ocurriendo. Ahora vamos a empezar a aprender cómo estar atento y reconocer estas sensaciones. Esta práctica iniciará el proceso de cultivar tu habilidad para estar consciente y presente a lo que está ocurriendo en el cuerpo momento a momento.



Antes de empezar, por favor asegúrate de tener un tapete de yoga o una cobija para recostarse en ellos listos y tal vez una cobijita para cubrirse. Si se necesita, una almohada pequeña o una cobija enrollada para soportar tu cabeza. Necesitarás 50 minutos de tiempo de práctica ininterrumpido.

El Escaneo Corporal es una excelente herramienta de relajación, nos permite darnos cuenta en qué parte de nuestro cuerpo sentimos alguna emoción.

Escaneo Corporal

Recostado sobre tu espalda o sentado en la postura de la meditación, enfoca tu atención en tu respiración. Percibe cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Después de varias respiraciones, cuando empieces a sentirte presente y relajado, dirige tu atención a los dedos de tu pie izquierdo. Nota cualquier sensación en esa parte de tu cuerpo mientras permaneces atento a tu respiración. Ayuda mucho imaginar que tu aliento fluye hacia el punto del cuerpo en el que estás dirigiendo tu atención. Enfócate en tus dedos del pie izquierdo por un minuto.

En seguida, dirige el foco de atención a la planta de tu pie izquierdo y de nuevo, percibe las sensaciones e imagina que diriges el flujo de tu respiración a este punto. Sigue el mismo procedimiento con tu tobillo izquierdo, la pantorrilla, la rodilla, el muslo, la cadera y así sucesivamente recorriendo todas las partes de tu cuerpo. Pon particular atención a cualquier área que te cause dolor o sea el foco de cualquier condición médica (por ejemplo: para asma, los pulmones y los bronquios, para diabetes el páncreas). Pon particular atención a la cabeza: la mandíbula, la barbilla, los labios, la lengua, el paladar, las fosas nasales, la garganta, las mejillas, los párpados, los ojos, las cejas, la frente, las sienes y el cuero cabelludo.

Finalmente, enfócate en la coronilla de tu cabeza, la parte más elevada de tu cuerpo. Luego, déjate ir de tu cuerpo e imagina que te elevas por encima de él mientras tu aliento te alcanza y toca el universo.



Caminar con atención plena

*La mente puede ir en mil direcciones
En este hermoso sendero, camino en paz
Con cada paso, sopla el suave viento
Con cada paso, se abre una flor.*
Tich Nhat Hanh

Caminar con atención plena

Durante la meditación en movimiento caminamos lentamente, de una manera relajada, manteniendo una leve sonrisa en nuestros labios. Cuando practicamos de esta manera, nos sentimos a gusto, profundamente en paz, y nuestros pasos son los de la persona más segura sobre la tierra. Caminar con atención plena es en realidad disfrutar la caminata —caminar sin la intención de llegar a algún lugar, sólo por caminar, estar en el momento presente y disfrutar cada paso. Por tanto, es mejor sacudirse todas las preocupaciones y la ansiedad, sin pensar en el futuro ni en el pasado, solamente disfrutar del momento presente. Cualquiera lo puede hacer. Sólo se necesita tiempo, *Mindfulness* y el deseo de estar feliz.

Caminamos todo el tiempo, pero generalmente es más bien correr. Nuestros pasos apresurados imprimen ansiedad y dolor en la tierra. Si podemos dar un solo paso en paz, podemos dar dos, tres, cuatro y luego cinco pasos por la paz y la felicidad de la humanidad.

Nuestra mente fluctúa entre un pensamiento y otro, como un mono balanceándose de una rama a otra sin detenerse a descansar. Los pensamientos tienen millones de caminos, y nosotros somos atraídos por ellos hacia el mundo del olvido. Si podemos transformar nuestro sendero de lamentos en un campo para la meditación, nuestros pies darán cada paso con atención plena, nuestra respiración estará en armonía con nuestros pasos y nuestra mente estará naturalmente relajada y en paz. Cada paso que demos reforzará nuestra paz y nuestro gozo y generará un flujo de energía en calma a través de nosotros. Entonces podremos decir, “Con cada paso, sopla un suave viento”.

La marcha del elefante

Este tipo de caminata consiste en estar atentos a cada paso y a cada movimiento involucrados en nuestro caminar y simultáneamente atender a nuestra respiración. Esta marcha se puede llevar a cabo en cualquier lugar y en cualquier momento... en la oficina en lo que vas de una junta a otra, o cuando vas del auto al supermercado. Caminar en este planeta es un gran gozo. La práctica de la atención al caminar nos permite darnos cuenta del placer de caminar.

Podemos mantener nuestros pasos lentos, relajados y calmados. No hay prisa ni lugar al cual ir. Sólo disfrutar de nuestra marcha en sintonía con nuestro ritmo natural, sin preocupaciones, con la mente descansando tranquilamente en su estado natural. Este tipo de andar nos trae paz y bienestar al cuerpo y a la mente. Sólo tenemos que dar un paso lentamente detrás del otro, atendiendo a las sensaciones



corporales al levantar el pie, moverlo hacia adelante, cambiar el peso del cuerpo de un pie al otro, levantar el otro pie, y así sucesivamente.

Caminar con atención plena simplemente significa caminar estando conscientes de cada paso y de nuestra respiración. Se puede practicar en cualquier lado, ya sea solitariamente en medio de la naturaleza, o con otros en una ciudad muy poblada. Inclusive puedes practicar la respiración y la caminata con atención plena entre citas de negocios o en el estacionamiento del supermercado. Podemos caminar lentamente, de forma relajada y en calma. No hay prisa, no hay un lugar al que haya que llegar. Caminar atentamente puede liberarnos de nuestros sufrimientos y traer paz a nuestro cuerpo y mente.

Al plasmar nuestras pisadas una después de la otra, lentamente y en silencio, creamos gozo con cada paso. Si nuestros pasos carecen de ansiedad, y los damos con paz y gozo, entonces calmamos nuestros pensamientos y nuestra mente se aclara y se llena de gozo.

Cuando practicamos caminar atentamente, el destino es el aquí y la meta es el ahora. Puedes practicar en casa, en el bosque, o inclusive en una calle muy transitada. Para empezar, encuentra un lugar calmado donde no te distraigas demasiado. Antes de empezar a caminar, simplemente siente tus pies en el piso. Nota la manera en que la gravedad te atrae hacia la tierra. Nota qué sensaciones hay en tu cuerpo, qué emociones revolotean dentro de ti, en qué estado está tu mente.

Cuando comiences a caminar, hazlo con pasos muy pausados, de manera que puedas sentir todos los movimientos de tu cuerpo. Trae tu atención a tu pie levantándose y luego asentándose, comprimiéndose contra el piso y luego levantándose en el aire. Mientras más curioso seas sobre el movimiento que realizas, más afiladamente podrás observar los movimientos de las caderas, los hombros, la cabeza, de cada parte de tu cuerpo balanceándose, flexionándose, relajándose y contribuyendo al movimiento.

Simplemente da diez pasos y antes de detenerte, siente tu respiración y gira atentamente, luego camina de regreso los mismos diez pasos hasta llegar a donde empezaste. Como puedes ver, no estás yendo a ningún lado. En lugar de tratar de llegar a algún lugar, estamos practicando a cada paso llegar, llegar y llegar al momento presente.

Puede ser que después de los diez pasos te des cuenta de que has estado pensando en otra cosa todo el tiempo. No te desmoralices ni te juzgues severamente. Recuerda tener una actitud compasiva durante todo el proceso. Nota la manera en la que la mente siempre se encuentra tratando de estar ocupada en algo distinto a lo que está sucediendo en el aquí y el ahora; una vez te hayas dado cuenta de esto, gentilmente regresa tu atención a las sensaciones de tu cuerpo al moverse. Inclusive puedes decirte a ti mismo, "Una vez más me he distraído, gracias por la oportunidad de regresar a mi cuerpo, a mi corazón, al momento presente."

También puede ser una maravillosa práctica el caminar al aire libre, dar un largo paseo en medio de la naturaleza, sintiendo el viento, escuchando el sonido de los pájaros y observando los colores a tu alrededor. Recuerda no apresurarte y tomarte el tiempo de recibir todas las comunicaciones que el medio te está enviando.



El arte de escuchar con atención plena

El escuchar con atención plena (*Mindful listening*) es el fundamento primordial de las interacciones sociales saludables. Cuando escuchamos con atención plena, estamos poniendo atención momento a momento a nuestros pensamientos y sentimientos, así como a los pensamientos y sentimientos de otros. Al traer nuestra atención a la manera en la que escuchamos, reconocemos nuestros juicios cuando éstos surgen y no permitimos que nuestras agendas personales interfieran con nuestra habilidad de permanecer abiertos a la perspectiva de nuestro interlocutor.

Para escuchar cabalmente, necesitamos involucrar todos nuestros sentidos y concentrarnos en estas características de nuestro interlocutor:

- Gestos
- Sentimientos
- Tono de voz
- Palabras no habladas
- Mensajes subliminales

Pasos para escuchar con atención plena

- Procura estar totalmente presente y en sintonía con tu interlocutor.
- Deja a un lado tus distracciones.
- Escucha a la otra persona completamente.
- Haz una respiración consciente antes de responder.
- Sé paciente y no brinques a conclusiones.
- Escucha el tono de voz de tu interlocutor.
- Observa el lenguaje corporal y los sentimientos de tu interlocutor.
- Escucha con el deseo de entender el punto de vista de la otra persona.
- No termines la frase u oración del otro.
- Escucha por un minuto más.

Con frecuencia, cuando alguien está hablando, solamente estamos esperando a que terminen para que nosotros podamos hablar. Con *mindfulness*, podemos notar estas distracciones y regresar nuestra atención a nuestro interlocutor.

Comunicación eficiente

Para comunicarnos de forma eficiente, es importante tomar en cuenta estas recomendaciones.

- 1) Economía de palabras
- 2) Ir directo al grano
- 3) Hablar desde el corazón
- 4) Expresar mensajes en primera persona
 - a) Describir la situación
 - b) Yo, utilizar el pronombre yo
 - c) Describir cómo me siento

Cuando _____ yo me siento _____.

- 5) Piensa, lo que voy a decir:



- a) es verdad
- b) ayudará en algo
- c) es inspirador
- d) es necesario
- e) es amable

Escuchar Atentamente

- Siéntate en una postura confortable.
- Cierra tus ojos o enfoca tu vista en un punto fijo en el cuarto.
- Inicia con tres respiraciones profundas y luego permite que tu respiración tome su ritmo natural. Sigue tu respiración mientras inhalas y exhalas.
- Si tu mente divaga a otros asuntos, nótalos y sin juzgar, regresa tu atención gentilmente a tu respiración.
- Permite que tu atención se abra a todo el campo de sonidos alrededor tuyo.
- Nota los sonidos cuando aparecen, observa cómo se desvanecen, luego trae de vuelta el foco de tu atención a tu respiración.
- Sin tratar de enfocarte en ningún sonido en particular, simplemente permite que tu atención se mueva de un sonido al siguiente sonido.
- Toma una inhalación profunda y permite que tu cuerpo y tu mente se relajen.
- Continúa poniendo tu atención en cómo se expande y contrae tu pecho o tu estómago cuando la respiración ocurre naturalmente.
- Con cada inhalación y exhalación, relájate en los sonidos que te rodean.
- Cuando estés listo, trae de regreso tu atención al cuarto.



Prácticas informales de *mindfulness*

1. Cada vez que suena el teléfono o cada vez que presionas “enviar” en un texto o un correo electrónico

Cada vez que escuches sonar el teléfono, frena lo que estás haciendo, inhala profundamente tres veces, centrando tu atención en la respiración, antes de contestar. Si recibes muy pocas llamadas al día en tu teléfono, puedes programar una alarma para que suene varias veces al día, utilizando un intervalo largo pero inusual, como 54 minutos. Cuando suene la alarma, detén lo que estés haciendo, y respira profundamente tres veces, poniendo toda tu atención en ello.

2. Tacto amoroso

Coloca algo inusual en tu mano dominante: barniza una uña de diferente color o coloca en uno de tus dedos un anillo o un curita, cualquier cosa inusual que llame tu atención.

Cada vez que observes este recordatorio practica aplicar tu atención plena al acto de tocar cualquier cosa, aún los objetos inanimados, utilizando un tacto amoroso. Hazte consciente de la interacción de tu mano con los objetos, siéntelos y envíales tu afecto a través de tu mano.

3. Observa los árboles

Durante esta semana, pon tu atención en los árboles a tu alrededor. Hay muchos aspectos que puedes notar: si son redondos, o delgados, frondosos, si les han dado forma o los han dejado crecer libres, si tienen raíces colgantes, si están asociados con otras plantas, cómo son sus ramas, de qué color es su follaje. No permitas que tu mente empiece a analizar, sólo nota los árboles, obsérvalos poniendo tu atención en percibirlos sin interpretación alguna.

Puedes hacer esto mientras manejas, cuando caminas o te asomas por la ventana. Si tienes oportunidad da una caminata al aire libre para que puedas apreciar no sólo su aspecto, sino también lo refrescante de su sombra, su olor, escuchar cómo se agitan sus hojas con el viento, si hay algún pájaro viviendo ahí.

Toca su corteza, sus hojas, siente su rugosidad o su suavidad. Date cuenta de la luz que se filtra entre sus hojas, de las sombras que generan unas hojas sobre otras, de la gama de colores y tonalidades. Hazte consciente de que estás conectado con el árbol, el oxígeno que tú respiras te lo otorga el árbol y a su vez, tu exhalación es su inhalación. El respira el dióxido de carbono que tú exhalas. Percibe, siente, absorbe el árbol con todos tus sentidos y frena antes de analizar o interpretar.

4. Elige un trayecto de diez a quince metros que recorras todos los días

Escoge un trayecto y determínate a recorrer esos diez o quince metros con atención plena en cada etapa de tus movimientos. Disfruta también del sol, el viento, el olor de las flores, cualquier regalo del momento presente.



5. Al bañarte o lavarte los dientes

Pon atención a todas las sensaciones que experimentas con cada uno de tus sentidos: el olor del champú, la textura de la espuma, la sensación del agua sobre tu piel, la temperatura del agua, los movimientos de tus manos al tallar tu pelo o el cepillo de dientes.

6. Al lavar los trastes

Siente la temperatura del agua, la espuma de jabón, observa tus movimientos al lavar los trastes, cómo corre el agua sobre los platos, cómo se disuelve lo sucio al contacto del jabón, el brillo del plato limpio.

BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA

Mindfulness para Principiantes

Jon Kabat-Zinn, Ed. Kairós 2013

Vivir con Plenitud las Crisis

Jon Kabat-Zinn, Ed. Kairós 2016

Cita con la vida. El arte de vivir en el presente (Spanish Edition)

Thich Nhat Hanh, Ediciones Oniro 2009

Un Guijarro en el Bolsillo

Thich Nhat Hanh, Ediciones Oniro, 2003

A la sombra del Manzano Rosal

Thich Nhat Hanh, Ediciones Oniro, 2004

Aprender a practicar Mindfulness

Vicente Simón Pérez, Sello Editorial SL, 2011

El Regalo del Elefante, Mindfulness para Niños de 3 a 90 años

Amira Valle

Ed. Elephant Wise, 2015.