



MINDFULNESS PERSONAL



Amira Valle

meb.diplomado@gmail.com



Mindfulness o Atención Plena

“Los buenos maestros comparten una característica: están verdaderamente presentes en el salón de clases, profundamente conectados con sus estudiantes y con su materia... Son capaces de tejer una compleja red de conexiones entre ellos, su materia, sus estudiantes y la comunidad escolar, de tal forma que sus estudiantes aprenden a tejer un mundo para ellos mismos. Las conexiones hechas por los buenos maestros no están hechas por sus métodos sino por sus corazones.”

Parker Palmer

¿Qué es la meditación?

Meditar quiere decir aprender a domar nuestra mente, convertirla en nuestra aliada. Podemos definirla como “familiarizar a la mente con un hábito positivo”, también como “traer la mente a casa”. La meditación resulta de aprender a silenciar nuestro diálogo interno y de fijar la atención en algún objeto. Es el momento de la reflexión y la contemplación, el momento de viajar hacia adentro, hacia nuestro centro. Es una de las mejores técnicas que existen para mejorar la calidad de nuestra percepción del mundo. Está al alcance de cualquiera que se determine a practicarla con constancia y que se haga del tiempo y la disciplina para aplicarla.

La meditación es probablemente una de las prácticas más saludables, seguras, sencillas y regenerativas que se puedan realizar. Se aplica directamente al control del estrés y de las tensiones de la vida diaria. Es una práctica completamente secular, sin ninguna denominación religiosa, que tiene un impacto inmensamente positivo en nuestra vida.

¿Qué es el *mindfulness*?

La práctica de *Mindfulness* también se conoce como la práctica de la **atención plena**. Jon Kabat-Zinn define *Mindfulness* como “la conciencia que se surge cuando ponemos atención intencionalmente al momento presente.” Piensa en ello: el pasado ya se fue y el futuro aún no llega. Por lo tanto, de una manera muy real, el momento presente es el único tiempo que cualquiera de nosotros tiene para percibir, aprender, crecer y sanar. Es a partir de la atención consciente que nace del *Mindfulness* que tenemos la oportunidad de reconocer y responder más proactiva y efectivamente a las demandas de la vida diaria.

Podríamos decir que *Mindfulness* es como un espejo de lo que está sucediendo en el momento presente; estar atento a lo que está sucediendo tanto dentro como alrededor de nosotros. Es la continua atención de nuestro cuerpo, emociones y pensamientos. En el carácter chino para *Mindfulness*, la parte superior significa “ahora” y la parte inferior quiere decir “mente” o “corazón”. La palabra vietnamita para *Mindfulness*, “*chan niem*”, significa estar verdaderamente en el momento presente. La práctica de *Mindfulness* nos ayuda a regresar al aquí y al ahora, a estar



Mindfulness Personal

conscientes de lo que ocurre en el momento presente y a estar en contacto con las maravillas de la vida. A través de la atención plena, evitamos lastimarnos a nosotros mismos y a otros.

El objeto de atención de *Mindfulness* puede ser cualquier cosa. Puede ser el cielo, una flor, una piedra. En las tradiciones clásicas, se considera que hay cuatro capas o niveles de la atención: *Mindfulness* del cuerpo, de las emociones, de la mente y de los objetos de la mente. La práctica de la atención plena en cada una de estas capas o niveles, puede ser el fundamento para el bienestar y la felicidad. Cuando no estamos atentos, nos desconectamos de nuestro cuerpo, de nuestras acciones y de nuestros pensamientos, y por lo tanto sufrimos en nosotros mismos y en nuestras relaciones las consecuencias de nuestras acciones no atentas, (*unmindful actions* en inglés), porque no respondemos, sino que reaccionamos (fig. 1). Sólo se puede decidir con la atención en el aquí y ahora.

A lo largo de este fin de semana, iremos explorando a profundidad los fundamentos de *Mindfulness* (*Atención Plena o Conciencia Plena*). Aprenderemos formas de integrar *Mindfulness* a nuestra vida diaria a través de prácticas formales e informales a poner atención con propósito y a no juzgar. La práctica “formal” se define como un tiempo durante el día que reservamos para meditar —por ejemplo haciendo el escaneo corporal o la práctica sentado (observar la respiración). La práctica “informal” es todos los otros momentos de nuestro día, durante los cuales cultivamos intencionalmente la atención consciente al momento presente —por ejemplo cuando tomamos un regaderazo, cuando preparamos la comida, cuando hablamos con nuestros hijos o nuestras parejas, al participar en una junta de negocios o al manejar el coche, todas éstas son ocasiones en las que podemos estar despiertos y atentos.

Si vivimos cada día con atención plena, si caminamos con atención, estaremos llenos de amor y de interés por los demás, y de esta manera tendremos el potencial y la capacidad de crear un medio ambiente de paz, el cual afectará a nuestro entorno de manera positiva. Esta es nuestra manera de cambiar el mundo. La paz mundial sólo puede conseguirse a través de la paz interior.

Mindfulness es una práctica completamente secular, sin ninguna denominación religiosa, que tiene un impacto inmensamente positivo en nuestra vida que involucra tres procesos fundamentales:

- Formar una intención
- Poner atención
- Ajustar nuestra actitud

Los orígenes de esta práctica se remontan 2500 años atrás, pero fue Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de escuela de Medicina la Universidad de Massachusetts, quien la aplicó por primera vez en el contexto clínico, de una manera científica obteniendo maravillosos resultados con sus pacientes. Kabat-Zinn diseñó el programa MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) que se ha aplicado exitosamente como un método de reducción de estrés y para tratar enfermedades relacionadas con el mismo, así como una técnica para mantener la salud, en centros médicos y hospitales.

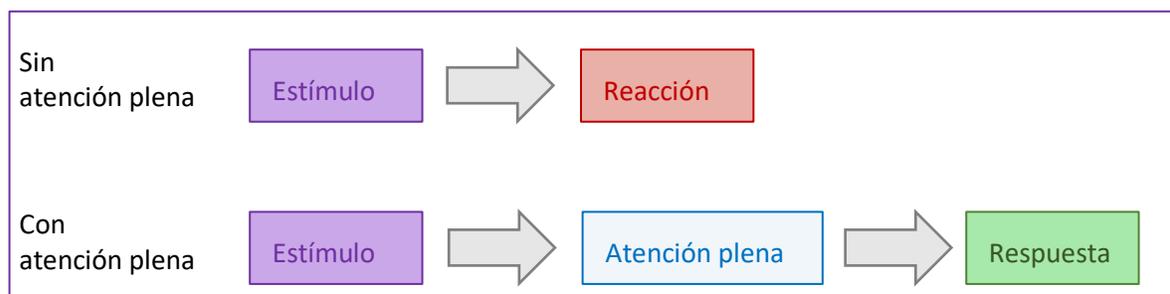
Los resultados fueron tan sorprendentes, que inmediatamente se iniciaron estudios científicos sobre los efectos de la práctica de Mindfulness en el organismo. Hoy en día son innumerables las investigaciones científicas de carácter neurofisiológico, bioquímico y clínico que certifican que las técnicas de mindfulness desencadenan cambios en nuestro organismo capaces de contrarrestar los efectos negativos físicos y psicológicos del estrés, por lo que ayudan a restablecer el equilibrio entre nuestro cuerpo y mente.

Se ha encontrado que tiene grandes beneficios en tres niveles: neurológico, fisiológico y social. Estos son algunos:

- Mejora la capacidad de enfoque y concentración
- Incrementa en la sensación de calma y bienestar general
- Disminuye el estrés y la ansiedad
- Fortalece la salud en general
- Mejora el control de impulsos
- Nos ayuda a tener respuestas hábiles a emociones difíciles
- Incrementa la empatía y el entendimiento de otros
- Desarrolla nuestras habilidades de resolución de conflictos

Es por estos beneficios que la aplicación de esta práctica no solo se limita a hospitales y centros de salud, sino que también se está adoptando esta práctica en muchas escuelas y centros de trabajo.

Uno de los principales efectos de esta práctica es que nos ayuda disminuir nuestra reactividad, a no actuar en piloto automático, lo cual es la raíz de muchos de nuestros problemas. Mediante esta práctica, podemos crear un espacio entre el estímulo y nuestra reacción ante él, de tal manera que podamos elegir cómo responder. Dice Víctor Frankl: *“Entre estímulo y respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta radica nuestro crecimiento y nuestra libertad.”*



La práctica de *mindfulness* para los maestros



Mindfulness Personal

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.

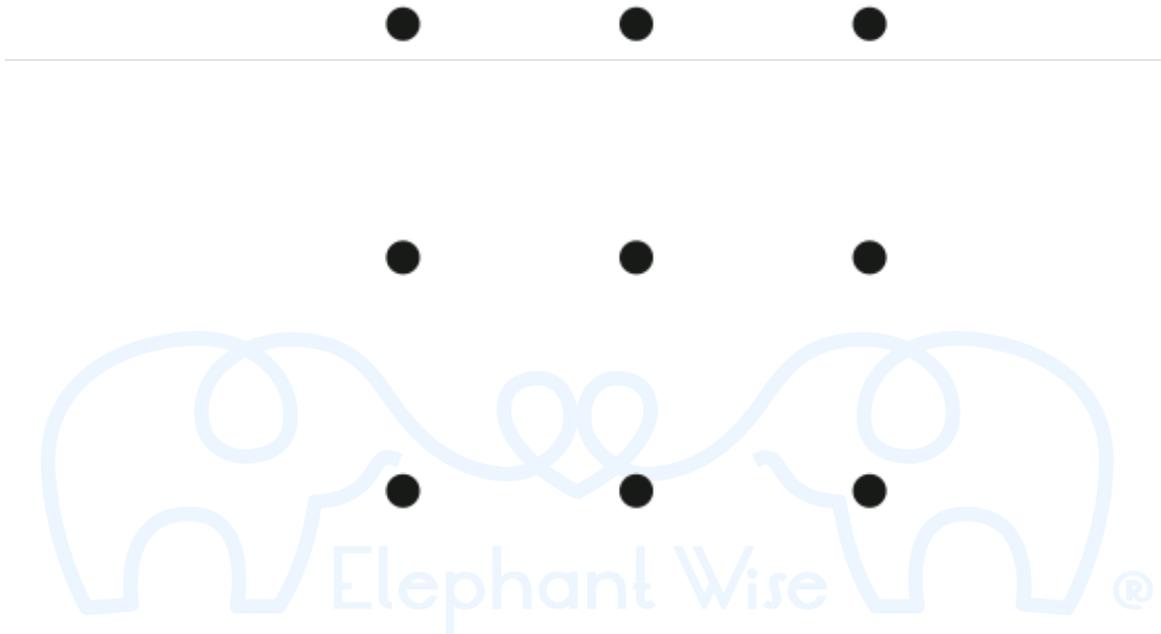
Desarrollando un Horario

- *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 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.



EJERCICIO DE LOS NUEVE PUNTOS

Conecta todos los nueve puntos trazando cuatro líneas rectas sin levantar el lápiz del papel y sin volver a trazar sobre ninguna de las líneas.





Mindfulness Personal

Observación Personal

A lo largo de esta semana, observa cada vez que te encuentres ante una situación desagradable. No tiene que ser algo mayor, puede ser un pequeño detalle, pero que haya sido desagradable para ti. A partir de esta observación, llena el siguiente cuadro al finalizar cada día.

Les pediremos que exploren su propia vida. Esto es el reconocimiento de que la mayoría del tiempo nuestras percepciones de una situación son un factor importante al determinar el resultado de esta situación, aún más, que la mayoría de las veces nuestras percepciones están condicionadas y por lo tanto con frecuencia son inexactas o no aplican en la situación en la que nos encontramos en ese momento. Empezaremos a notar que el fundamento del estrés es cómo percibimos y reaccionamos a situaciones difíciles y no el estresor (evento) en particular. La Sesión Dos expandirá nuestra atención y nuestra capacidad de darnos cuenta y estar presentes en nuestras vidas de tal manera que podamos investigar y explorar cómo estamos reaccionando o respondiendo a estas cosas. Al aprender esta valiosa habilidad, empezaremos a aprender cómo interrumpir el condicionado y automático Ciclo de Reacción al Estrés y a tener mayor capacidad de elección en nuestras vidas.

TABLA DE EVENTOS DESAGRADABLES

	¿Cuál fue la experiencia?	¿Estabas conciente de los sentimientos desagradables mientras éstos ocurrían?	¿Cómo se sentía tu cuerpo durante la experiencia?	¿Qué estado de ánimo, sentimientos y pensamientos acompañaron a este evento?	¿Qué pensamientos vienen a tu mente al escribir sobre este evento?
Día 1					
Día 2					
Día 3					
Día 4					
Día 5					
Día 6					
Día 7					



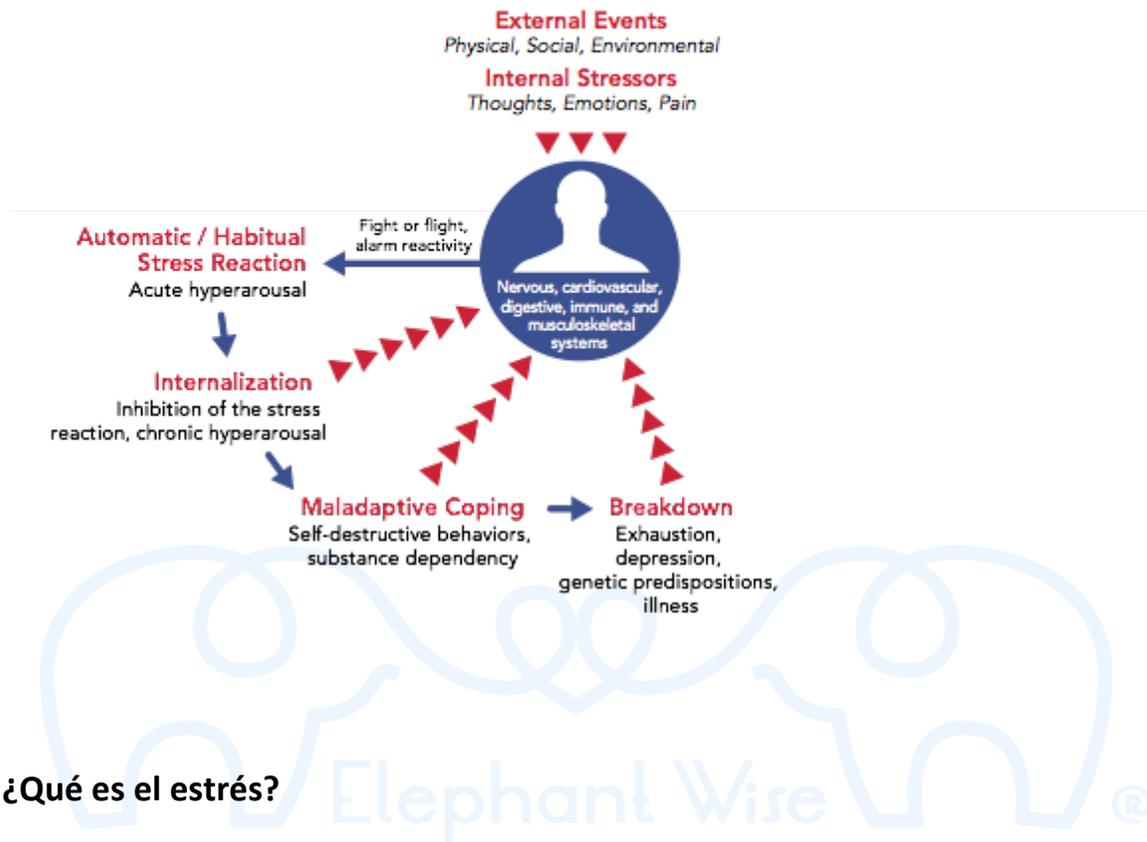
Mindfulness Personal

TABLA DE EVENTOS AGRADABLES

	¿Cuál fue la experiencia?	¿Estabas conciente de los sentimientos agradables mientras éstos ocurrían?	¿Cómo se sentía tu cuerpo durante la experiencia?	¿Qué estado de ánimo, sentimientos y pensamientos acompañaron a este evento?	¿Qué pensamientos vienen a tu mente al escribir sobre este evento?
Día 1					
Día 2					
Día 3					
Día 4					
Día 5					
Día 6					
Día 7					



The Stress-Reaction Cycle



¿Qué es el estrés?

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.

Nuestro cuerpo responde a la manera como pensamos, sentimos y actuamos. Esto con frecuencia se denomina la conexión mente y cuerpo. Cuando estamos estresados, ansiosos o enojados, nuestro cuerpo trata de decirnos que algo no anda bien. Por ejemplo, una presión arterial elevada o una úlcera estomacal podría desarrollarse después de un evento particularmente estresante, tal como la muerte de un ser querido.

Palabras que utilizamos para referirnos al estrés

En términos emocionales

- Preocupado
- Lastimado
- Triste
- Deprimido
- A disgusto
- Ansioso
- Agobiado
- Frustrado
- Nervioso
- Abrumado
- Confundido
- Desesperado



Mindfulness Personal

En términos físicos

- Tenso
- Dolor de estómago
- Apanicado
- Mareado
- Adolorido
- Hambriento
- Pecho adolorido
- Sin apetito
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Dificultad para respirar
- Mariposas en el estómago

En términos de pensamientos

- Darle vueltas en la cabeza
- Dificultad para pensar
- Estar de malas
- Pensamientos negativos
- No poder enfocarse
- Agenda llena
- Lagunas mentales
- Pensamientos recurrentes
- Obsesionado con algo
- Exagerar las cosas

Efectos físicos del estrés

- Asma
- Cambios de peso
- Dolor de estómago
- Cambios en los hábitos de sueño
- Náusea
- Cambios en piel: resequedad, comezón, urticaria
- Agruras
- Dolor de pecho
- Tensión muscular
- Mareos
- Sudoración
- Garganta cerrada
- Escalofríos
- Falta de aliento o respiración superficial
- Cambios de apetito
- Respiración pesada o rápida
- Palpitaciones en el corazón
- Ritmo cardíaco acelerado



Diferentes métodos del cultivo de la atención

*Breathe
Calm yourself down,
Know that the situation is Okay.
Observe what's happening inside
And hold it with Love
Sister Chau Nghien*

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.



EXPLORACIÓN DE LAS POSTURAS

A lo largo de este curso, serás invitado a explorar varias posturas corporales para estar sentado o acostado mientras te involucras con prácticas formales de *Mindfulness*. En este segmento, exploraremos y te demostraremos estas opciones. Será útil tener un cojín de meditación, silla, tapete de yoga y una cobijita contigo mientras ves ésta explicación para que puedas seguirla. Si, por razones físicas, no puedes adoptar ninguna de estas posturas, está bien. Desde el principio hasta el final, la sinceridad de tus intenciones y tu esfuerzo son lo más importante.

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.



Tres minutos de atención

- Siéntate en una posición cómoda. Permite que las plantas de tus pies estén conectadas con el piso.
- Descansa tus manos en tus muslos y deja caer tus hombros.
- Gentilmente cierra tus ojos o mira a un punto de referencia en algún lugar del piso, al cual puedas regresar tu mirada cuando te distraes o empiezas a divagar alrededor de la habitación.
- Permite que tu columna esté recta y alta como el tronco de un árbol alto.
- Toma un momento para notar cómo se siente tu cuerpo.
- Ahora trae tu atención al flujo de tu respiración.
- No necesitas respirar de una manera especial. Tu cuerpo sabe cómo respirar.
- Simplemente nota cada respiración entrando a tu cuerpo en la inhalación y saliendo de tu cuerpo en la exhalación.
- Si notas que tu mente está atrapada en pensamientos, preocupaciones, emociones o sensaciones corporales, tienes que saber que esto es normal.
- Nota qué te está distraendo y tan gentilmente como puedas, trae de regreso tu atención a la respiración por un rato más.
- Sigue con tu atención todo el tiempo que tarda tu inhalación, y al exhalar, sigue con tu atención todo el tiempo que tarda tu exhalación.
- Permite que cada inhalación sea un nuevo comienzo y que en cada exhalación sea un dejar ir.
- Cuando estés listo, lentamente trae de regreso tu atención al cuarto.



Métodos para superar las dificultades de la atención en la respiración

1. Somnolencia, pereza

- a) Revisa tu postura. ¿Está erguida tu espalda? ¿Está hundida tu cabeza en tu cuello o está el cuello firme? ¿Requiere mucho esfuerzo corporal la postura que has adoptado?
- b) Verifica el horario de tu práctica. ¿Estás demasiado agotado a la hora que te sientas a meditar? Intenta meditar a una diferente hora del día o en diferentes condiciones.
- c) Enfoca tu atención en el entrecejo.
- d) Levanta el punto focal donde has colocado tu mirada.
- e) Respira profundamente y asegúrate de que tengas suficiente oxigenación.
- f) Observa tu somnolencia como un espectador y hazla el objeto de tu atención.
- g) Refrenda tu motivación y da la orden a tu cerebro de ejecutar la meditación con un propósito específico que desees alcanzar.
- h) Si nada de lo anterior funciona, levántate e intenta meditación en movimiento.
- i) Si todo lo anterior no funciona, acorta el tiempo de tu meditación.

2. Mente discursiva, distraída o muy agitada

- a) Concentra tu atención en un punto cuatro dedos abajo del ombligo o en la planta del pie.
- b) Nota tu *discursividad* o diálogo interior para luego regresar tu atención a la respiración una y otra y otra vez.
- c) Intenta cambiar la parte del cuerpo en la que observas tu respiración.
- d) Si alguno de tus pensamientos realmente requiere tu atención, mantén una libreta y una pluma junto a ti, apunta los asuntos apremiantes en cuanto los observes, resuelve atenderlos en cuanto termine el tiempo que has decidido asignar a tu meditación, y vuelve tu atención a la respiración.
- e) Intenta cambiar tu postura.
- f) Si nada de lo anterior funciona, levántate e intenta meditación en movimiento.

3. Apego excesivo por los resultados de la meditación

Cuando meditamos, podemos experimentar una ambición obsesiva de obtener resultados y podemos pensar algo como “Estoy haciendo esta meditación porque quiero experimentar la conciencia cósmica y lo quiero ahora”. Esta ambición puede confundirse con un deseo serio y sincero de practicar. Es importante distinguir entre ambos. La ambición surge de la carencia y el miedo y se alimenta con la rivalidad, poniendo a competir constantemente una y otra meditación o a diferentes meditadores. Esta ambición devalúa cualquier experiencia te deja vacío y frustrado. Por otra parte, el deseo serio y sincero emana del corazón y se alimenta de las expectativas positivas y de la diligencia. Si encuentras este tipo de ambición en tu práctica, es muy probable que se encuentre presente en otros aspectos de tu vida. Para combatirla: Enfrenta tu ambición abierta y sinceramente. Observa tus sentimientos sin contrariarte o molestarte. Dale la bienvenida y obsérvala, convirtiéndola en tu objeto de atención. No la rechaces. Obsérvala con aceptación y apreciación, objetivamente.



4. Aversión

La aversión se refiere al rechazo y durante la meditación puede transformarse en aburrimiento y desesperación.

Durante 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.

Teoría y práctica de los métodos de escaneo corporal

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.



Mindfulness Personal

PREGUNTAS

¿Qué notaste durante el Escaneo Corporal?

¿Cuál fue tu experiencia con las sensaciones corporales mientras practicabas el Escaneo Corporal?

¿Estuviste consciente de algunos “estados mentales” tales como agitación, confusión, falta de enfoque, atención, etc. durante esta práctica?

Después de realizar la práctica del escaneo corporal, responde las siguientes preguntas:

¿Has descubierto algo nuevo acerca de tu cuerpo durante esta práctica?

¿Notaste algo nuevo acerca de tus pensamientos y emociones que haya surgido durante esta práctica?

¿Hay algo que te sorprenda acerca de tu cuerpo, pensamientos y emociones y en tu relación con estos aspectos comunes de tu experiencia?

¿Hay algo que cambie en tu experiencia cuando continúas con la práctica del Escaneo Corporal?

¿Qué estás aprendiendo a través de la práctica continua del Escaneo Corporal?

Arraigo (pies en el piso, pompis en la silla)

Empieza por sentarte bien y con la espalda alto. Pies al ancho de los hombros, espalda larga y digna, manos reposando en tu regazo. Postura alta y digna, real, y el resto del cuerpo relajado. Ojos cerrados gentilmente.

Lleva la atención a los pies, trata de sentir cualquier sensación presente ahí. Atento a los puntos de contacto entre las plantas del pie y el piso. Explora la sensación de contacto ahí, la sensación táctil de tu pie contra el piso, el peso... Si tienes calcetines, siente cualquier sensación de presión, de los calcetines o tus zapatos. ¿te aprietan, te molestan?

Ahora los dedos del pie. Explora cualquier sensación de hormigueo, calor, humedad, cosquillas. Investiga estas sensaciones con curiosidad. Ve si puedes sentir el dedo gordo de tu pie derecho, ahora qué tal el dedo pequeño del pie izquierdo. Explora dedo por dedo y diferencia la sensación entre ellos. Expande tu atención para incluir los talones y los tobillos ¿Cómo se siente? ¿Hay diferencia entre el derecho y el izquierdo?

Ahora lleva la atención hacia arriba, a las pantorrillas y las espinillas ¿puedes sentir alguna textura ahí, de hueso, de piel, de músculo? ¿Tensión, dolor? Ahora subiendo tu atención hacia tus rodillas explora cómo se sienten las rodillas desde dentro ¿Sientes el roce de tu ropa con las rodillas? ¿Hay dolor, tensión? Pon atención a la sensación en cada parte de tus rodillas, casi como si escucharas a cada una, apreciando su sensación cambiante momento a momento.

Ahora mueve tu atención a la sensación de estar sentado: la presión, el peso, el punto de contacto de tu cuerpo con la silla. La sensación de tu cuerpo donde toca el piso o la silla, siente la presión, el peso, la temperatura. ¿Puedes decir dónde empieza uno y termina el otro?

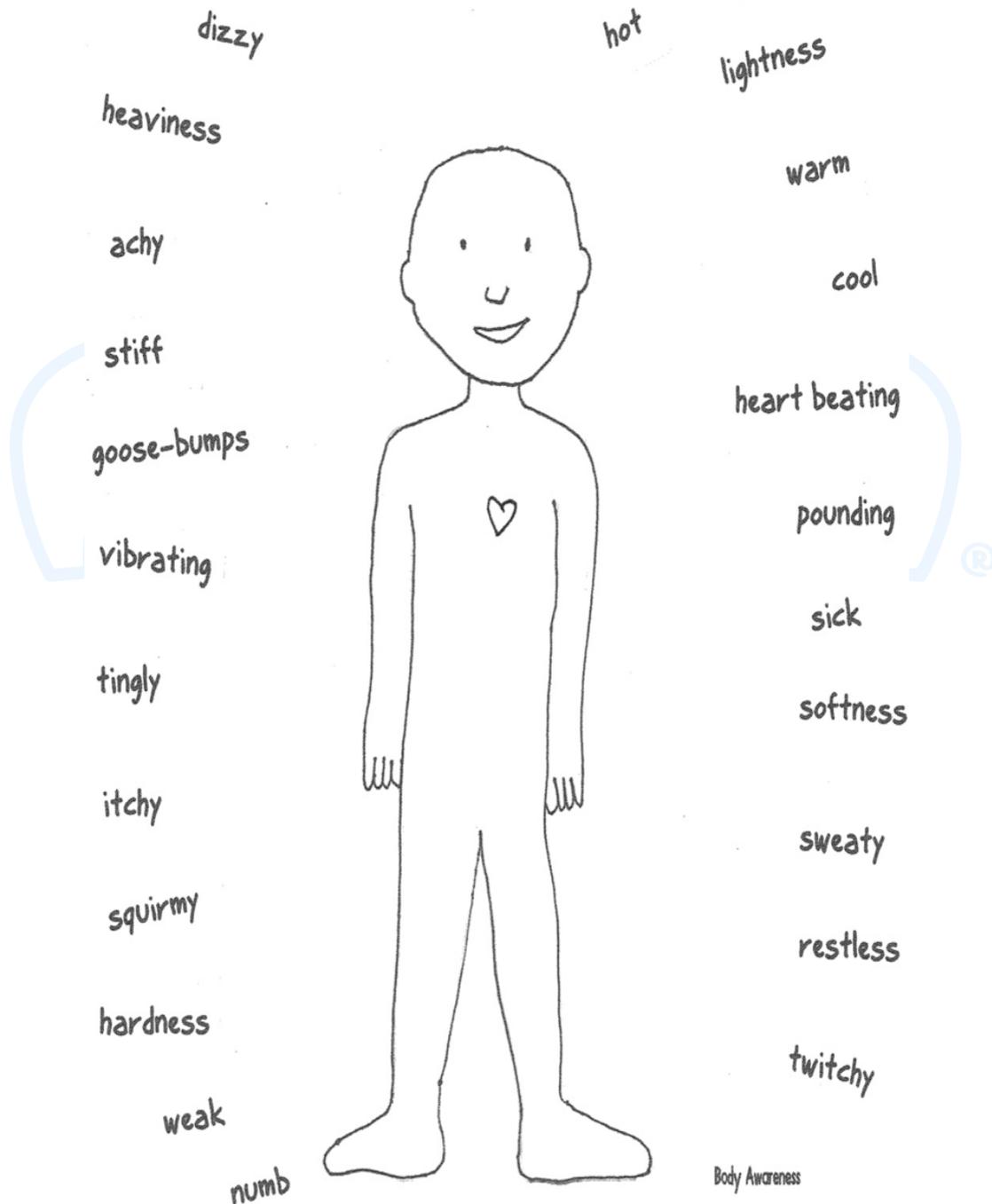
Ahora sube tu atención a tu espalda baja, a tu estómago, a tus costillas y a tu pecho, Empieza ahora a estar consciente de las sensaciones de respirar ¿Cuáles son las sensaciones que tienes al respirar? Atento del movimiento, de la expansión y contracción del pecho, las costillas, del diafragma y del estómago.

Nota los omóplatos apartándose y juntándose, la columna estirándose ligeramente con cada respiración. Ve si puedes permanecer en el ciclo completo de una respiración, tratando de seguir todos los micro-movimientos de la respiración, momento a momento. Finalmente, atento de la sensación física, táctil, del aire al entrar por tus fosas nasales, ¿Cómo se siente que entra a la parte trasera de tu nariz, a tu garganta, a tus pulmones? Practica estar atento a esto por un momento. Y ahora al exhalar siente cómo el aire se siente más tibio. Practica por unos momentos explorar todas las sensaciones de un ciclo de respiración. Si sientes que tu atención se ha ido, no es un error ni una falla, es lo que hace la mente. Simplemente practica regresar tu atención a tu respiración, al inhalar y exhalar. Siente la respiración, sé la respiración, moviéndose adentro y afuera, inhalando y exhalando. Permanece atento de las sensaciones físicas de inhalar y exhalar. Adentro, afuera.

En un momento escucharás una campana, ve si puedes permanecer atento del ciclo completo del sonido y cuando finalmente termine, gentilmente abre tus ojos nuevamente.

Body Scan trip around my body

Write or draw lines to where you feel this sensation in your body.



Body Awareness



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 estás 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.



Mindfulness Personal

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

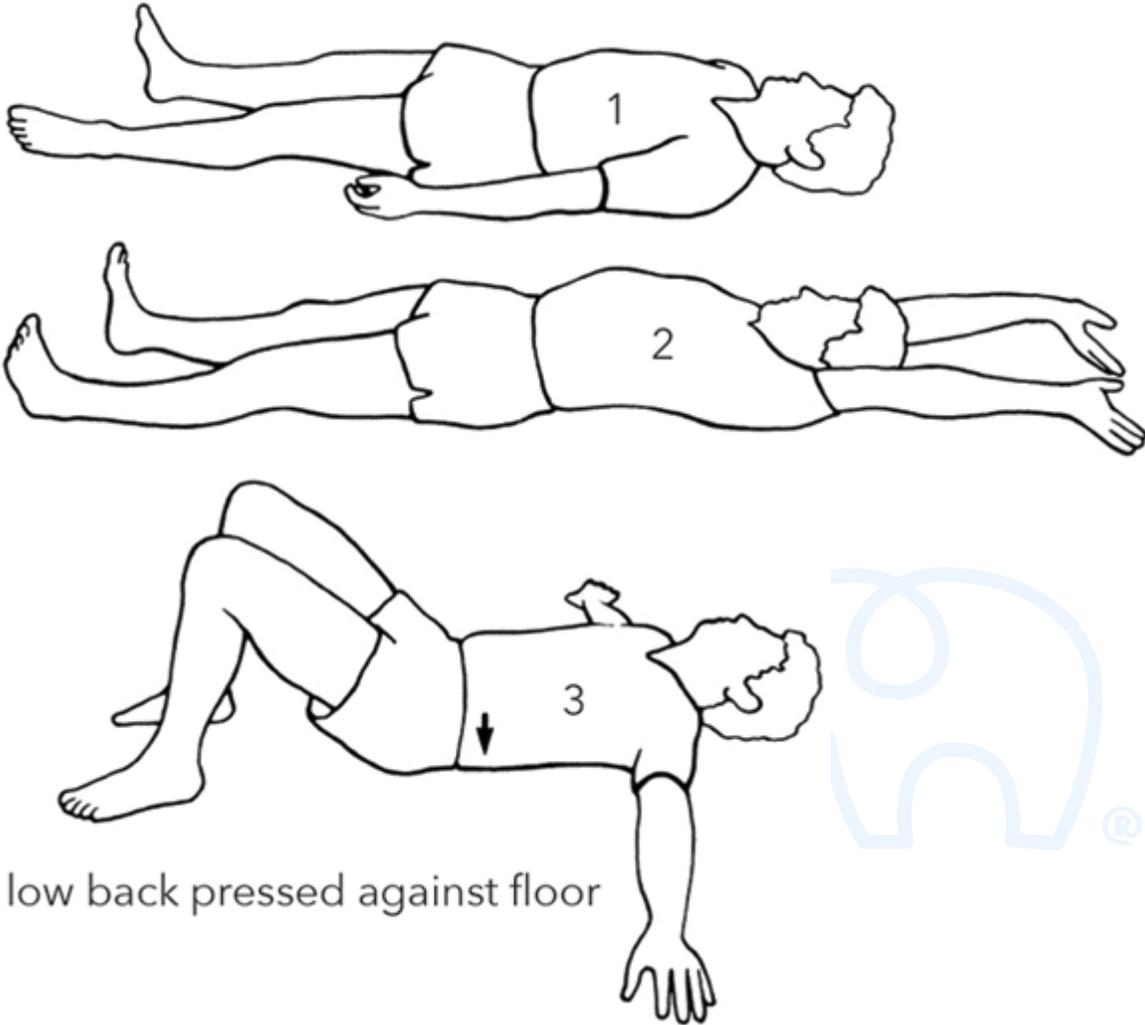
Pon atención a todas las sensaciones que experimentas con cada uno de tus sentidos: el olor del champú, la textura de la espuma, la sensación del agua sobre tu piel, la temperatura del agua, los movimientos de tus manos al tallar tu pelo o el cepillo de dientes.

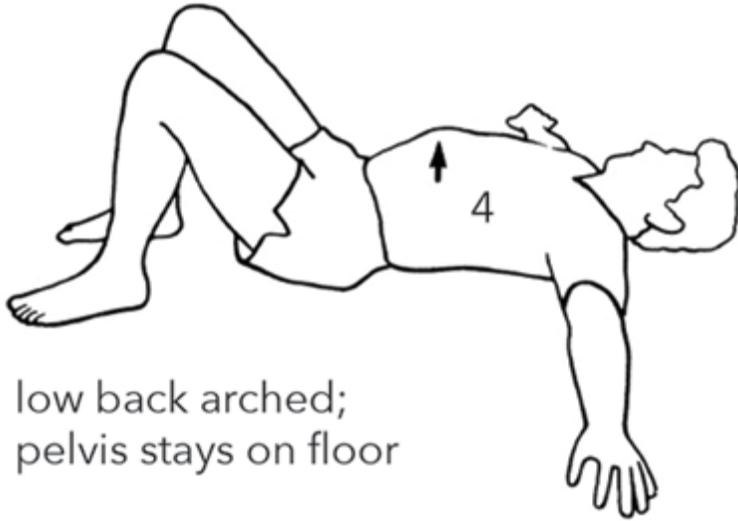
6. Al lavar los trastes

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.

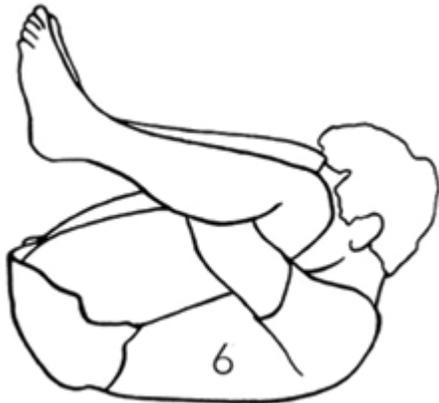
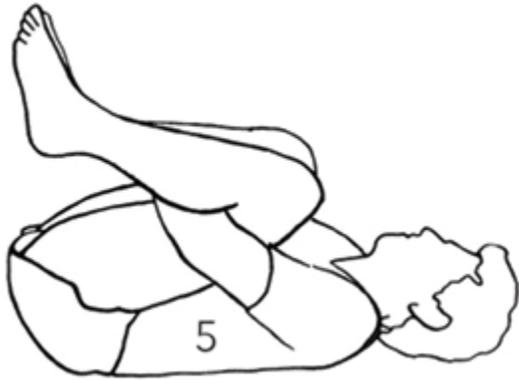


SESIÓN TRES
YOGA RECOSTADO

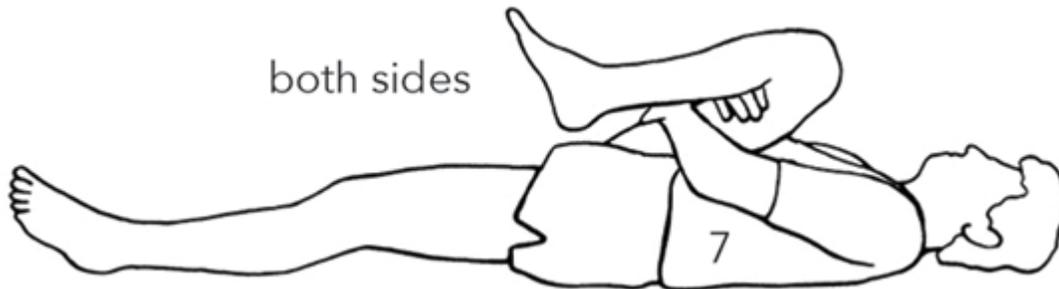


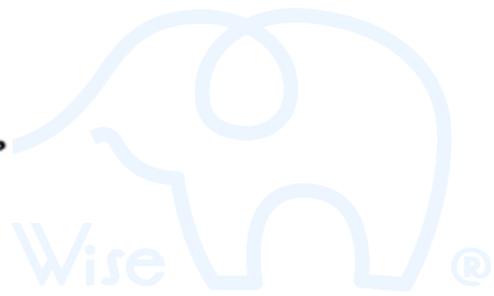
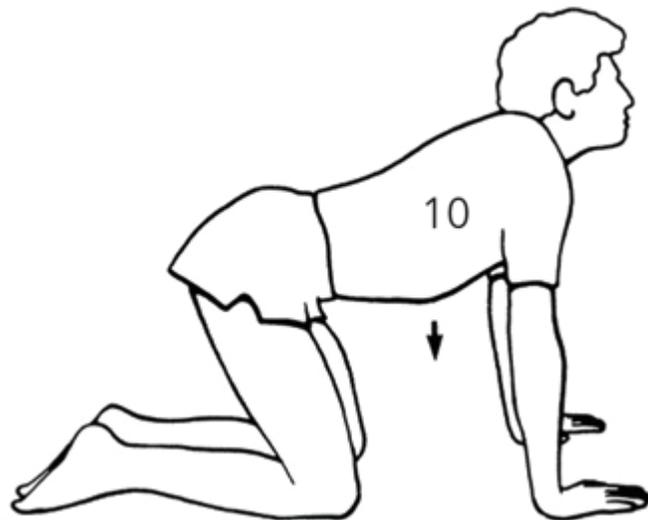
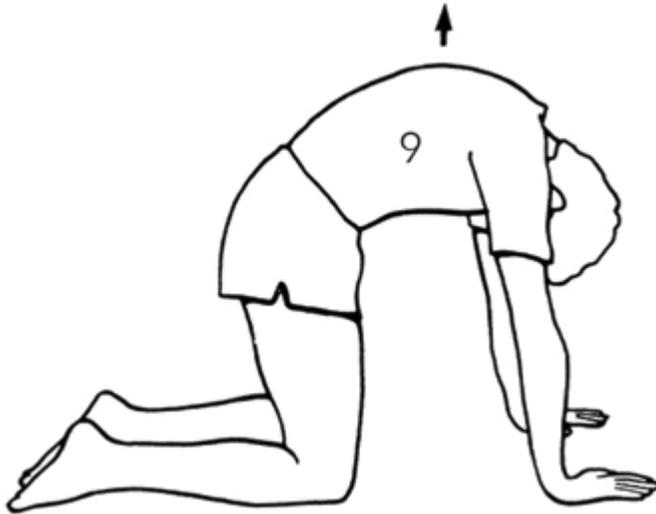
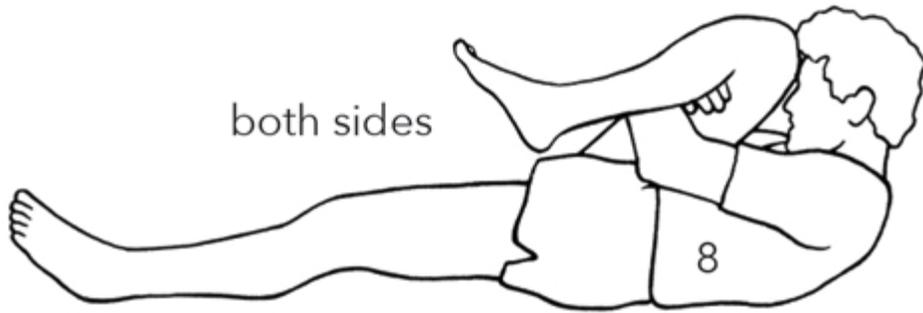


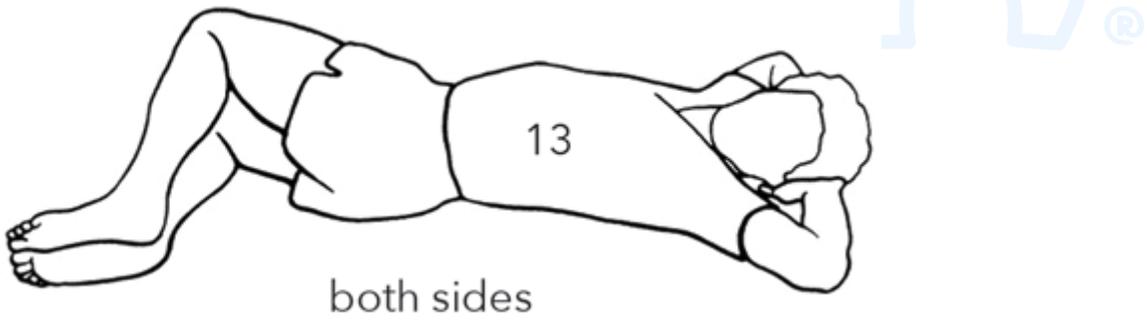
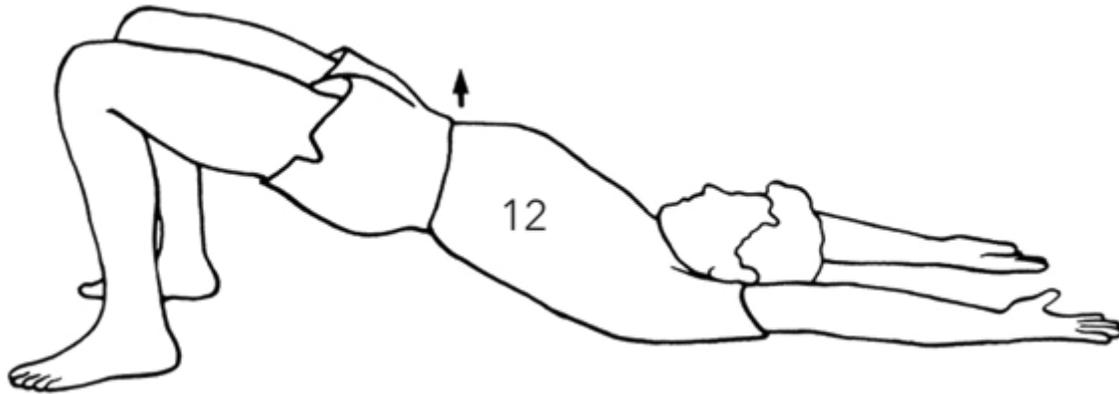
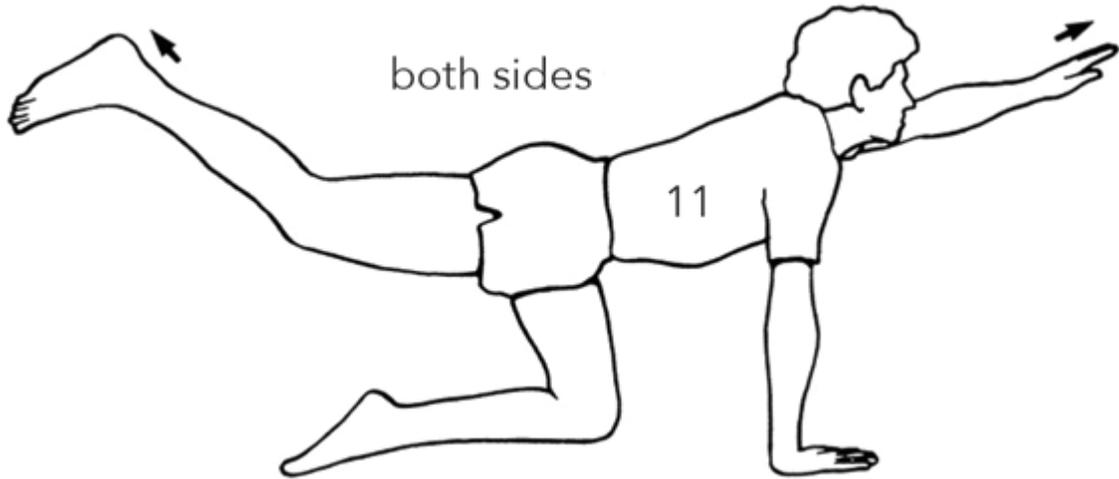
low back arched;
pelvis stays on floor



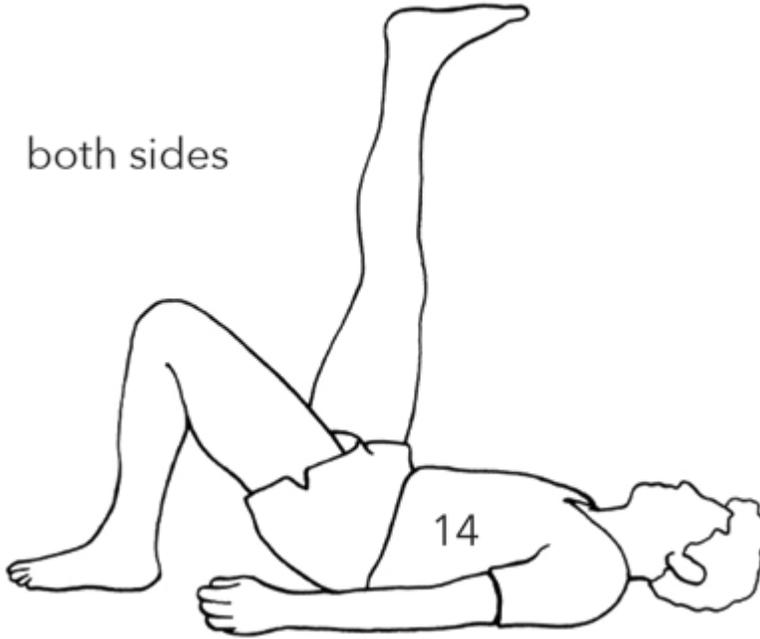
both sides



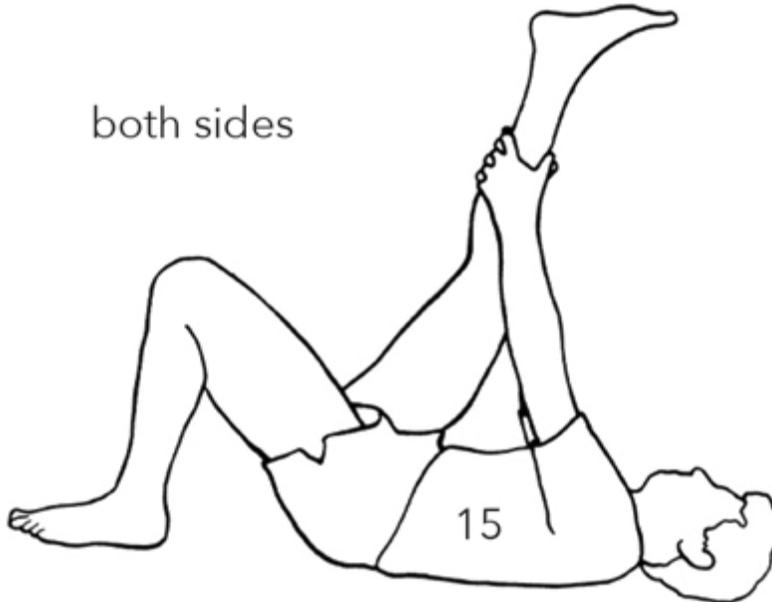




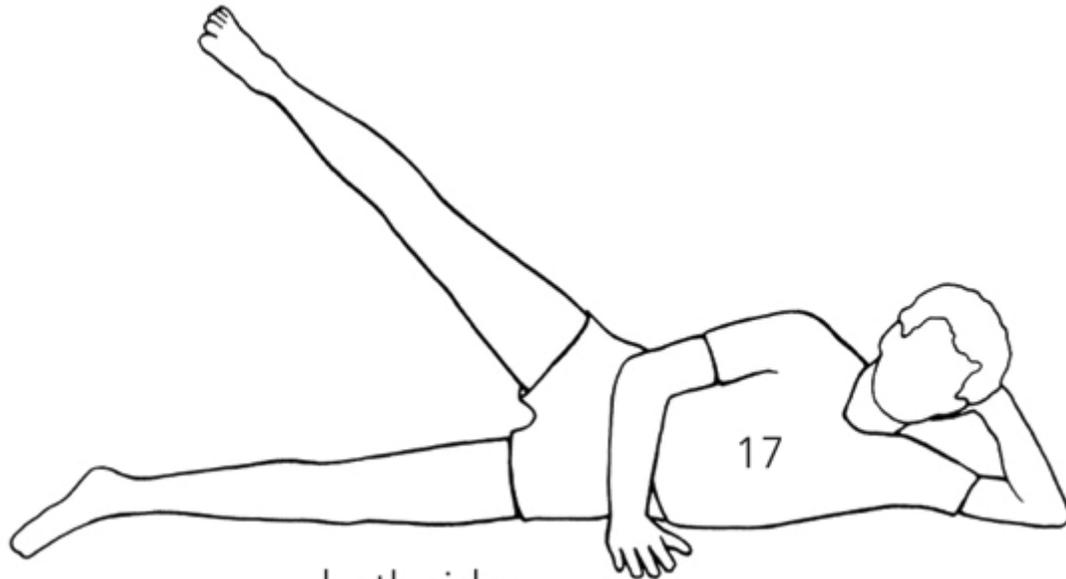
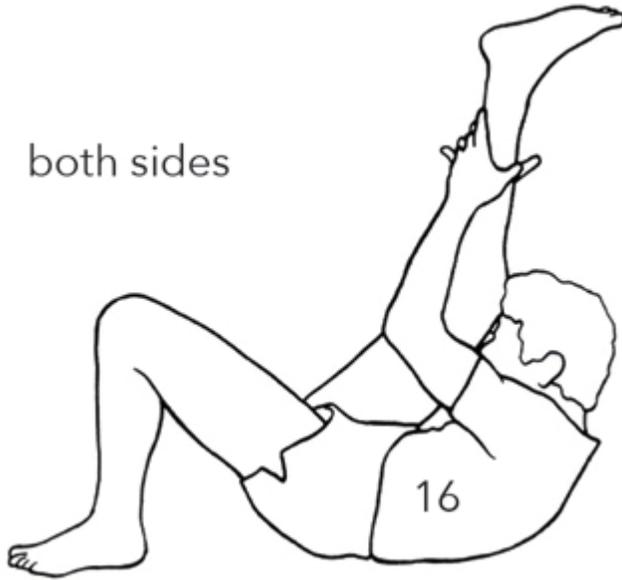
both sides



both sides

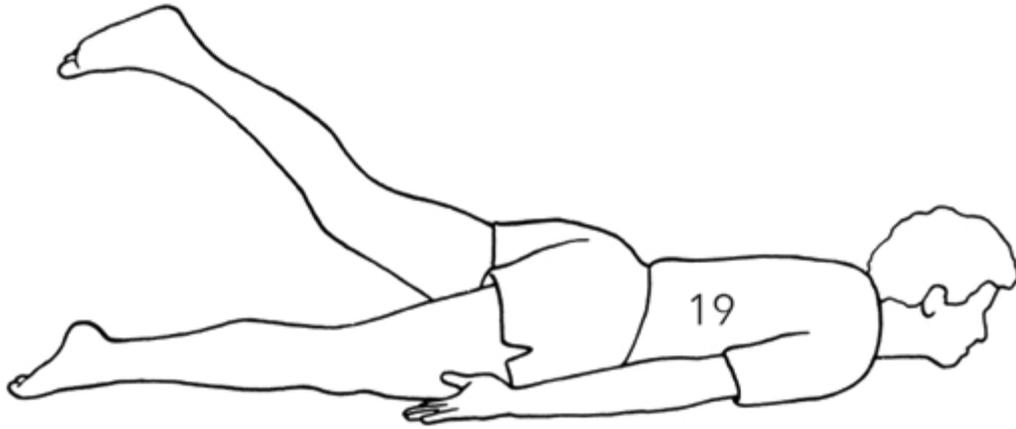


both sides



both sides





both sides



Reflexiona sobre tu experiencia con la yoga.

¿Qué notaste acerca de tu cuerpo?

Es esto nuevo, sorprendente, familiar? Explora

Qué puedes decir acerca de la relación entre pensamientos, emociones y sensaciones corporales?



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

Teoría y práctica de 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”.

Métodos de movimiento atento

La práctica de la atención en la respiración no sólo nos ayuda a manejar las dificultades de la vida diaria, sino que nos ayuda a desarrollar sabiduría y compasión. Podemos sentarnos y respirar, pero también es importante practicar *Mindfulness*, estar atentos a la respiración, mientras estamos en movimiento.

La vida es un camino, pero no siempre se trata de llegar a un lugar determinado. Los movimientos sincronizados con la atención en la respiración, en inglés *Mindful movements*, son maneras de practicar el movimiento sin una meta o una intención.



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



Mindfulness Personal

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.

Versos o canciones (*Gathas*) para la meditación en movimiento

Mientras caminas, sonríe y trae tu atención al aquí y al ahora. Al hacerlo, transformas el lugar por el que caminas en un paraíso. Camina lentamente. No te apresures. Cada paso te trae al mejor momento de tu vida, el momento presente.

Si repites para ti mismo el siguiente verso (*gatha*) al andar, tu caminata será aún más placentera.

Al inhalar, sé que estoy inhalando.

Al exhalar, sé que estoy exhalando.

*Cuando mi inhalación se hace más profunda,
mi exhalación se hace más lenta.*

*Al inhalar, calmo mi cuerpo,
al exhalar, me siento a gusto.*

*Al inhalar, sonrío,
al exhalar, dejo ir todo lo que me preocupa,*

*Y permanezco en el momento presente.
Sé que éste es un momento maravilloso.*

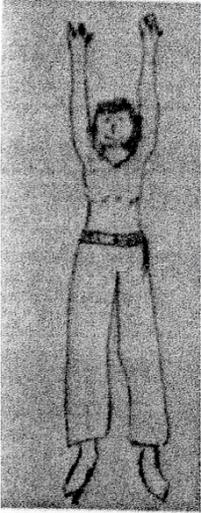
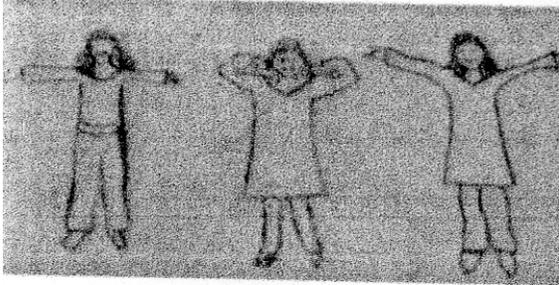
*Momento presente,
momento maravilloso.*

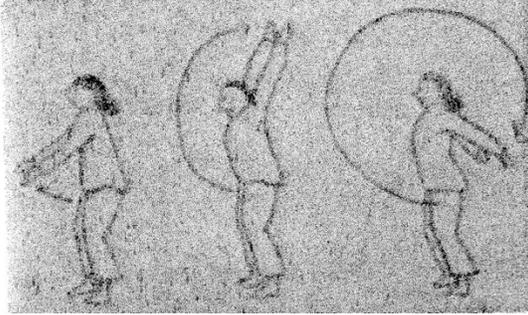
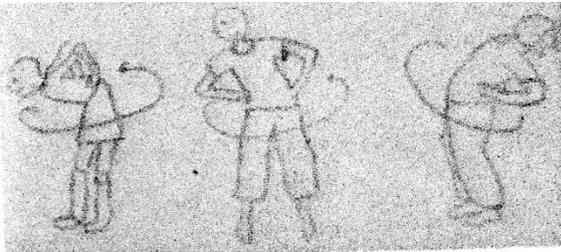
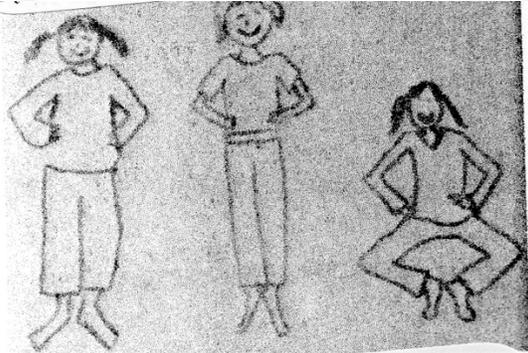
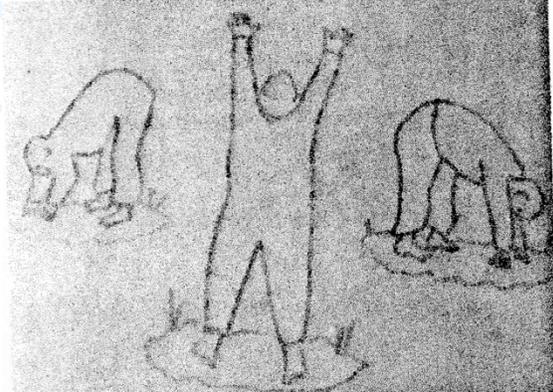
Tich Nhat Hanh

Mientras continúas caminando y respirando, puedes acortar la *gatha* a:

Inhalo/exhalo, adentro/afuera, profundo/lento, calma/a gusto, sonrío/dejo ir,
momento presente/momento maravilloso.

Ejemplos de movimientos atentos

<p>1</p> 	<p>Pies ligeramente separados; los brazos a los costados. Inhala levantando los brazos frente a ti hasta llegar a la altura de los hombros. Exhala llevando los brazos nuevamente a los costados.</p>
<p>2</p> 	<p>Al inhalar, levanta los brazos frente a ti y con un movimiento continuo, estíralos todo lo que puedas arriba de tu cabeza, como si quisieras tocar el cielo. Al exhalar, lleva tus brazos lentamente a tus costados.</p>
<p>3</p> 	<p>Al inhalar, levanta tus brazos lateralmente con las palmas hacia arriba hasta la altura de los hombros. Exhala tocando los hombros con la punta de los dedos. Inhala extendiendo tus brazos horizontalmente y exhala regresando a tocar los hombros.</p>

<p>4</p> 	<p>5</p> 
<p>Haz un gran círculo con tus brazos. Comienza inhalando y bajando los brazos a las piernas. Después exhala levantando los brazos en círculo. Continúa el círculo detrás de la cabeza hasta que tus dedos apunten al piso. Luego haz el círculo al revés inhalando al subir y exhalando al bajar.</p>	<p>Coloca tus manos en tu cintura, piernas estiradas, pero no bloqueadas y la cabeza centrada sobre tu cuerpo. Inhala flexionando la cintura hacia el frente y comienza a hacer un círculo con tu tórax. Lleva la espalda hacia atrás para completar el círculo exhalando.</p>
<p>6</p> 	<p>7</p> 
<p>Párate con los talones juntos y las puntas del pie hacia fuera formando una "V". Coloca tus manos en la cintura. Al inhalar levanta los talones apoyándote en las puntas de los pies. Exhala flexionando las rodillas manteniendo el cuerpo recto. Inhala estirando las piernas manteniéndote en las puntas y exhala flexionando de nuevo. Repite el movimiento.</p>	<p>Toca el cielo y la tierra. Con los pies separados a la altura de la cadera. Al inhalar lleva tus manos arriba de tu cabeza, palmas hacia fuera. Estírate hacia arriba y toca el cielo. Al exhalar, flexiona la cintura mientras bajas los brazos hasta tocar la tierra. Suelta el cuello. De aquí, inhala y vuelve a subir hasta tocar el cielo.</p>

8



Comienza con los pies juntos y las manos en la cintura. Pon todo tu peso en tu pie izquierdo. Inhalando, levanta tu muslo derecho mientras flexionas la rodilla, apunta los dedos del pie hacia el piso. Exhala estirando la pierna. Inhala flexionando la rodilla. Exhala llevando el pie al piso. Enseguida pon todo tu peso en el pie derecho y repite los movimientos con la otra pierna.

9



Haz un círculo con tu pierna. Comienza con los pies juntos y manos a la cintura. Pon tu peso en el pie izquierdo y haz un círculo hacia fuera. Inhala continuando el círculo hacia atrás y permite que tus dedos toquen el piso al terminar el círculo. Continúa el movimiento y luego cambia de pie.

10



Comienza con los pies separados al ancho de los hombros. Gira tu pie derecho 90° apuntando hacia fuera. Lleva tu mano izquierda a la cintura y la mano derecha al costado. Inhala flexionando la rodilla derecha, llevando todo tu peso hacia el frente a la vez que levantas el brazo derecho a la altura de los hombros. Estira el brazo tratando de tocar el cielo. Exhala regresando el brazo y estirando la rodilla. Repite del otro lado.



SESIÓN 4

El arte de escuchar con atención plena

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 sientoQuando _____ 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.



Mindfulness Personal

Ya sea que uno sea totalmente nuevo a la práctica de escuchar con atención o un gran practicante, nuestra intención es mantener nuestros “oídos de escuchar” abiertos y poner mucha atención a los sonidos que están ocurriendo alrededor nuestro y dentro de nosotros a medida que surgen, permanecen y luego se desvanecen.

Escuchar con atención plena durante la comunicación humana

Conceptos esenciales

- Atención enfocada. Es la habilidad de aplicar toda nuestra atención en lo que estamos haciendo en un momento determinado.
- Aceptación. Experimentar una situación o condición sin intentar cambiarla o evadirla.
- Sin juicio. Permitir que una experiencia se desarrolle sin la necesidad de juzgarla como correcta o incorrecta, buena o mala, y sin criticarnos a nosotros mismos o al otro por los pensamientos y sentimientos que surgen. Es fundamental no juzgar para poder percibir las cosas como son.
- Presencia. Es el estado mental que tenemos en una situación determinada.

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.

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

¿Cómo escuchamos?

Una de las grandes preguntas que nos hacemos a nosotros mismos es *¿qué tan bien escuchamos?*

- Escuchar requiere enfocarse.
- Escuchar requiere poner atención a nuestro interlocutor sin interrupción.
- Escuchar requiere paciencia.
- Escuchar con atención plena requiere de mucha práctica.



Nuestros centros de escucha

Contamos con tres centros de escucha.

a) El centro de la cabeza

Este es el centro del pensamiento, el que escucha la línea de la historia, colecta información y se percata de la descripción y de las creencias. Cultiva curiosidad, claridad y discernimiento. La trampa del escuchar solamente desde el centro de la cabeza es que podemos ser arrastrados por nuestra mente pensante y volvernos reactivos, con el resultado de que nos distanciamos de la otra persona.

b) El centro del corazón

Es el centro del sentimiento, donde escuchamos los sentimientos y los estados de ánimo; donde cultivamos compasión, empatía y conexión. La trampa de escuchar solamente con el corazón es que podemos ser disparados por una respuesta emocional. Podemos engancharnos tanto en la narrativa de nuestras emociones, que nos distanciamos de escuchar activamente.

c) El centro del cuerpo

Es escuchar desde nuestro cuerpo nos ayuda a cultivar presencia en el aquí y en el ahora. Se trata de escuchar desde nuestra intuición al tiempo que estamos arraigados y centrados. Cuando escuchamos desde el centro del cuerpo, percibimos el entorno y escuchamos las claves sutiles energéticas que vienen de nuestro interior y aquellas que nos rodean. La trampa de escuchar únicamente desde nuestro cuerpo es que podemos caer en una reactividad somática y ser disparados por sensaciones corporales y la información que recibimos a través de nuestro cuerpo.

Escuchar con atención plena se trata de desarrollar una mayor integración de todos nuestros tres centros de escucha. Al poner atención en nuestro intento de balancear aquellos centros que estén poco utilizados, podemos estar más en contacto y presentes con la experiencia. Cada uno de nosotros tiene diferentes inclinaciones al escuchar durante la comunicación. Cuando desarrollamos el hábito de escuchar desde nuestros tres centros, podemos integrar estos tres centros de manera más consistente.

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.



Mindfulness Personal

- Date cuenta de tus hábitos al escuchar y establece la intención de escuchar más conscientemente.

COMUNICARNOS EFICIENTEMENTE

- 6) Economía de palabras
- 7) Ir directo al grano
- 8) Hablar desde el corazón
- 9) Expresar mensajes en primera persona
- d) Describir la situación
- e) YO
- f) Describir cómo me siento
Cuando _____ YO me siento _____.
- 10) THINK
- f) Is it True
- g) Is it Helpful
- h) Is it Inspiring
- i) Is it Necessary
- j) Is it Kind

EJERCICIOS DE COMUNICACIÓN DIFÍCIL

- 1) Describe la comunicación ¿Con quién? ¿Qué tema?
- 2) ¿Cómo surgió la dificultad?
- 3) ¿Qué es lo que realmente querías de la persona o situación? ¿Qué obtuviste?
- 4) ¿Qué quería la otra persona o personas? ¿Qué obtuvieron?
- 5) ¿Cómo te sentiste durante este momento y después?
- 6) ¿Ya resolviste el asunto? ¿Cómo?

ORACIONES CON EL PRONOMBRE “YO”

Cuando quieras pedir algo, hacer una crítica o sugerencia: usa oraciones con el pronombre “yo” mientras hablas tranquilamente y explicas cómo piensas y te sientes personalmente

!Qué cosa tan estúpida hicistej ¿Cómo alguien puede ser tan tonto!

— Me siento lastimada cuando eres tan rudo conmigo. Pienso que el comentario era necesario. Necesito que no me insultes.

EVITA ABSOLUTOS

Cambia tus “debe y debería” por “me gustaría y preferiría”.

SESGOS DE COMUNICACIÓN

- 1) Aplacar para que la otra persona no se enoje.
El aplacador siempre habla para quedar bien, tratando de complacer, disculpándose, nunca estando en desacuerdo, sin importar la situación. El aplacador es un adulador. Habla como si no pudiera hacer nada por sí mismo, necesita siempre alguien que se lo apruebe.



Mindfulness Personal

- 2) Acusar de forma que la otra persona te considere fuerte (si se va será su culpa y no la tuya)
El acusador es un buscador de faltas, un dictador “mandón”. Actúa como si fuera superior y aparece siempre diciendo, “si no fuera por ti, todo estaría bien”. El sentimiento interno es de tensión en músculos y órganos. La presión sanguínea aumenta. La voz es dura, tensa y frecuentemente estridente y alta.
- 3) Calcular de forma que el mensaje indique que estás dispuesto a manejar la amenaza como si fuera inofensiva y estás tratando de mostrar tu valía usando palabras impresionantes.
El calculador es una persona muy correcta, muy razonable y no muestra ningún sentimiento. Es tranquila, fría y compuesta. Se puede comparar a una computadora o a un diccionario. El cuerpo se percibe seco, a menudo frío y ausente. La voz es monótona, seca y las palabras tienden a ser abstractas.
- 4) Distrarse para ignorar la amenaza actuando como si esta no existiera
Lo que el distraído diga o haga carecerá de importancia para lo que otros digan o hagan. Sus opiniones se presentan vagas o fuera de lugar. Sus sentimientos internos son como de mareo. La voz suele ser cantarina, con frecuencia fuera de tono con las palabras y éstas pueden subir y bajar sin razón porque no están centradas en ningún sitio.
- 5) Equilibrado o fluente
En esta respuesta todas las partes del mensaje apuntan en la misma dirección. La voz dice palabras que coinciden con la expresión facial, la posición corporal y el tono de voz. Las relaciones son fáciles, libres y honestas y existen pocas amenazas a la autoestima. Con esta respuesta no hay necesidad de culpar, convertirse en un calculador ni estar en movimiento perpetuo.

COMPARACIÓN DE LOS COMPORTAMIENTOS PASIVO, ASERTIVO Y AGRESIVO

PASIVO

COMPORTAMIENTO VERBAL

Evitas decir lo que quieres, piensas o sientes. Si hablas, lo haces de tal manera que te menosprecias. Son frecuentes las palabras de disculpa con significados escondidos. Tu comunicación es como una cortina de humo de palabras vagas o silencio. Usas con frecuencia “ya sabes”, “es que---”, “supongo” y “lo siento”. Permite que otros decidan por ti..

COMPORTAMIENTO NO VERBAL

Usas acciones en lugar de palabras. Esperas que alguien adivine lo que quieres. Te expresas como si no creyeras en lo que dices. Tu voz es débil, titubeante y suave. Susurras de forma monótona. Miras hacia un lado o hacia abajo. Casi siempre asientes con la cabeza lo que otros dicen. Te sientas o te sitúas tan lejos como puedes de otra persona. No sabes qué hacer con las manos, con frecuencia están temblorosas y húmedas. Apareces incómodo, fuera de lugar y estás tenso e inhibido.

RESULTADO

No consigues lo que quieres. Si logras conseguirlo, es de forma indirecta. Te sientes deshonesto emocionalmente. Otros alcanzan sus metas a costa tuya. Tus derechos son violados. Tu ira crece y tú o bien la reprimes o la rediriges a personas más débiles. Puede ser que te sientas sin ganas de hacer nada, sufres en silencio, actúas con descuido o eres olvidadizo. Eres manipulado. La soledad y el aislamiento pueden llegar a formar parte de tu vida.

ASERTIVO



Mindfulness Personal

COMPORTAMIENTO VERBAL

Dices sinceramente lo que quieres, sientes y piensas de forma directa y amable. Escoger por ti mismo. Te comunicas con tacto y humor. Usas frases con el pronombre “yo”. Tus palabras son claras y objetivas. Son pocas y bien escogidas.

COMPORTAMIENTO NO VERBAL

Escuchas con atención. Tus gestos son tranquilos y confiados. Comunicas interés y fortaleza. Tu voz es segura, afectuosa y expresiva. Miras directamente a la otra persona, pero sin fijar la vista. Te sitúas frente a frente. Tus manos están relajadas. Tu cabeza está erguida y te inclinas hacia la otra persona. Tu expresión es relajada.

RESULTADO

Con frecuencia consigues lo que quieres si esto es razonable. Con frecuencia logras tus metas. Aumentas tu dignidad. Te sientes bien. Conviertes situaciones perdidas en situaciones ganadas. Los resultados están determinados por negociaciones con perceptiva. Tus derechos y los de los demás son respetados.

AGRESIVO

COMPORTAMIENTO VERBAL

Dices lo que quieres, piensas y sientes pero a costa de otros. Usas palabras duras y frases con el pronombre “tu” que etiquetan y culpan. Estás lleno de amenazas o acusaciones y siempre tienes que estar por encima de los otros. Eliges por otros.

COMPORTAMIENTO NO VERBAL

Despliegas exageradamente tu fuerza. Eres pedante. Tienes un aire de superioridad. Tu voz es tensa, fuerte, fría o exigente. Mantienes un “silencio mortal”. Tu mirada es angosta y fría. Traspasas al otro con la mirada. Intimidias con tu postura de “gallo de pelea”. Tus manos están en jarras y te sitúas casi encima del otro. Tienes los puños cerrados o apuntas con tus dedos a la otra persona. Estás tenso y se te ve enojado.

RESULTADO

Frecuentemente consigues lo que quieres pero a costa de otros. Lastimas a otros eligiendo por ellos y tratándolos como niños. Otros sienten el derecho a vengarse. Puede que tengas dificultades para relajarte ahora o más tarde.

EJERCICIO

Stress Management, A Comprehensive Guide to Wellness



Mindfulness Personal

E. Charlesworth & R. Nathan, *Biobehavioral Press, Texas, 1982.*

Identifica cada una de las siguientes situaciones como **Asertiva**, **Pasiva** o **AGresiva**

- 1) Estás viendo una película pero la gente sentada delante de ti no te deja oír. Te quedas sentado y molesto refunfuñando.
- 2) En una reunión una persona te interrumpe frecuentemente cuando estás hablando. Miras a la persona firmemente y dices: “Disculpe, me gustaría terminar lo que estoy diciendo”.
- 3) Te gustaría un aumento de sueldo. Apareces indeciso en la oficina de tu jefe y dices, “¿Me gustaría si es que usted cree que... bueno,... ah,... si es posible que me suba el sueldo?”
- 4) Acabas de hablar con tu jefe habiéndole sugerido una idea para mejorar la organización de trabajo en la oficina. El te dice que es una buena idea y que va a pedirle a otro que la ponga en práctica. Pones tus brazos en jarras en actitud de reto y gritas, “Esta sugerencia es mía y no voy a permitir que otro se la acredite”.
- 5) Has planeado una noche de tranquilidad solo en tu casa. Un pariente llama y te pide que le cuides al bebé. Tú contestas con afecto y al mismo tiempo con firmeza: “Esta noche la reservé para mí, por lo que no te podré cuidar al bebé”.
- 6) Tus padres o suegros llaman y dicen que van camino a tu casa, tú estás muy atareado. Enojado dices, “Siempre llaman dos minutos antes de venir y esperan que deje todo para atenderles”.
- 7) Dos empleados de tu oficina están hablando de asuntos personales. El trabajo se acumula. Otros empleados se quejan. Tú eres el supervisor. Llamas a los empleados implicados y frente a ellos les dices “Sé lo fácil que es no darse cuenta de cómo pasa el tiempo al hablar con un amigo. El trabajo se está acumulando. Platiquen durante el descanso. Un buen amigo siempre llega tarde después de haber quedado para hacer algo juntos. No le has dicho nada en varias semanas. Cuando tu amigo llega, das la impresión de que vas a explotar. Le dices: “¡Siempre llegas tarde!”
- 8) El día y la hora para una reunión semanal es decidida. La hora no es buena para ti. Lo decidido no te permitirá asistir a las reuniones de forma regular. Cuando se pregunta sobre la hora, susurras en voz baja “Creo que está bien. Faltaré con frecuencia, pero si esto acomoda a los demás, está bien conmigo”.
- 9) Eres la única mujer (u hombre) en un grupo de hombres (o mujeres). Se te pide que seas tú quien tome notas. Respondes: “Estoy dispuesto a hacer mi parte y tomar apuntes esta vez, pero quiero que hagamos turnos en el futuro.”

Entrevista con un alumno

En ocasiones hay estudiantes en nuestra clase a quienes simplemente no entendemos. Su comportamiento puede ser difícil o confuso, por alguna razón sentimos que no hacemos *click*.

Encuentra tiempo para hablar con este alumno a solas. Dile que quieres saber más sobre ella o él. Antes de tu entrevista, pasa algún tiempo haciendo la práctica de la *bondad amorosa* hacia tu estudiante.

Empieza la entrevista tomando tres respiraciones profundas para centrarte y estar presente. Recuerda tu intención, estar interesado en el bienestar de tu alumno.



Mindfulness Personal

Hazle preguntas sobre su vida adecuadas a su edad. La información no es tan importante como hacerle sentir que te importa él o ella como persona y que te interesa su vida.

Algunas preguntas pueden ser:

- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
- ¿Cuántas personas hay en tu familia? Cuéntame de ellos-
- ¿Tocas algún instrumento musical?
- ¿Practicas algún deporte?
- ¿A quién admiras y por qué?
- ¿Cuál es tu película favorita?

Puedes realizar la práctica de las cinco preguntas con cualquiera de sus respuestas.

Apunta en un papel las respuestas para demostrarle a tu alumno que son importantes para ti. Cuando termines, agradece a tu estudiante por haber conversado contigo. Observa si hay algún cambio en tu relación con tu alumno durante las siguientes semanas (Jennings, 2015).

Práctica de atención abierta

Una vez que te sientas cómodo con la práctica de atención enfocada, es importante abrirte al siguiente paso, una vez que tu mente se ha estabilizado. En la práctica de atención abierta, abres tu atención al panorama completo de la experiencia del momento presente.

Para empezar, empieza por enfocar tu atención en la inhalación y la exhalación. Esto te ayudará a asentar tu mente. Has esto por unos 5 a 10 minutos. Una vez que sientas que tu mente se ha asentado, afloja tu atención en la respiración y permite que tu atención se expanda y se asiente en la experiencia total del momento presente. En el estado de atención abierta, estás atento a todo, pero sin enfocarte en nada en particular. Es como tomar todo lo que hay en el momento presente de un jalón sin aferrarse o rechazar nada. No te estás aferrando a los pensamientos o sentimientos de tu experiencia, simplemente los estás notando. Como nubes al pasar.

Cuando tu mente ha sido “capturada” por un pensamiento, emoción o sensación, tu atención se aleja del espacio abierto y se enfoca en el pensamiento, emoción o sensación. Cuando esto ocurre, simplemente nota que tu atención ha sido capturada, nombra aquello que atrapó tu atención y luego, afloja tu mente y regresa a la atención abierta. Por ejemplo, puedes observarte pensando ¿qué habrá para comer hoy? En este caso, toma nota de la distracción y nómbrala “pensamiento”. Si notas un dolor en la rodilla, nótalo y llámalo “sensación” y regresa a la atención abierta.

Con el tiempo podrás encontrar cada experiencia sensorial directamente, sin pensar en tus pensamientos, en tu experiencia directa, sin pensamientos intermedios. En este estado, encuentras cada momento con frescura tu mente no se aferra a nada. Si de pronto se te dificulta esta práctica, regresa a tu atención enfocada en la respiración. En ocasiones, los practicantes alternan estos dos tipos de práctica, enfocándose en la respiración cuando su mente necesita asentarse y ampliando la atención cuando se ha estabilizado nuevamente.



SESIÓN 5

Teoría y práctica del desarrollo de la atención sensorial

Atención sensorial

Utilizamos nuestros sentidos en la mayoría de las técnicas meditativas, principalmente en Mindfulness, practicamos atención a los sentidos en nuestra vida diaria, pero podemos experimentar mayor profundidad e intensidad si en nuestra práctica meditativa incorporamos unos minutos para practicar específicamente la atención selectiva en cada uno de nuestros sentidos.

Los beneficios que obtenemos con esta práctica son: adquirimos mayor información, percibimos con mayor precisión, aumentamos el entendimiento de nuestro cuerpo físico y principalmente, aprendemos a “vivir en el momento”.

Comer con atención plena (*mindful eating*)

Comer una pasa

Empieza por mirar tu pasa, obsérvala con atención, su superficie irregular, rugosa y su color café intenso. Trata de no analizar, sólo obsérvala. Imagina la tierra fértil que alojó la vid de la cual proviene, los rayos de sol y la lluvia que nutrieron la vid. Luego imagina el retoño que apareció en la vid, luego la uva que creció del botón. Imagina la cosecha. ¿Cómo fue? ¿Quién cosechó las uvas? ¿Qué ropa tenían puesta? (la gente, ¡no las uvas!) ¿Fueron cosechadas las uvas a mano o con una máquina? ¿Cómo se convirtieron las uvas en pasas?

Imagina las toneladas y toneladas de uvas que maduraron en la vid, luego son puestas a secar en un papel oscuro que alguien colocó cuidadosamente en el piso entre los viñedos. La pasa en tu mano ¿Se puso a secar bajo el caliente sol de California o en el horno de una fábrica? Imagina a la gente que ha colocado el papel en el piso, la que colectó las uvas de la vid y cuidadosamente las colocó a secar. ¿Cómo era el clima? ¿Hacía calor? ¿Estaba soleado? ¿Estaba lloviendo? Imagina a la gente que revisaba las uvas cada cierto tiempo para ver si ya estaban listas. ¿Era la misma gente que las recolectó una vez que se convirtieron en pasas y luego las colocó en las cajas?

¿Has contemplado tu comida alguna vez de esta manera? ¿Piensas de una manera diferente acerca de la pasa que tienes en tu mano ahora? ¿Te sientes de una manera diferente respecto a ella?

Es hora de comerla. Observa la pasa que está frente a ti una vez más. Tómala gentilmente entre dos dedos. Siente la rugosidad de la superficie de la pasa contra tu piel. Recorre la punta de tu dedo pulgar gentilmente sobre la superficie arrugada de la pasa. Ahora hazlo con los ojos cerrados. ¿Puedes sentir las pequeñas crestas y los espacios entre ellas? Abre tus ojos y coloca la pasa en la palma de tu mano y cúbreala con la palma de tu otra mano. Ahora con las manos ahuecadas agita la pasa cerca de tu oído, como si fuera una maraca. Si la habitación está en



Mindfulness Personal

silencio tal vez puedas percibir el sutil sonido de la pasa al agitarse entre tus manos. ¿Alguna vez pensaste en escuchar a una pasa?

Toma la pasa con tus dedos pulgar e índice y colócala cerca de tu nariz. Ahora inhala. ¿Percibes su olor? Es sutil pero dulce. ¿Es agradable la sensación física? ¿Es desagradable? ¿Neutral? ¿Tienes alguna reacción mental hacia la sensación física? ¿Quieres comer la pasa? ¿O no comerla?

¿Ocurre algo más cuando percibes el aroma de la pasa? ¿Ocurre algo dentro de tu boca? Mucha gente puede empezar a salivar mucho antes de que coloquen la pasa dentro de su boca. ¿Puedes escuchar a tu estómago haciendo ruido? ¿Hay alguna reacción emocional frente a estas sensaciones físicas? ¿Te gustan las pasas?, ¿las odias? o ¿te son indiferentes?

Coloca la pasa en tu boca y ve si puedes continuar poniendo atención a todos tus cinco sentidos mientras la pasa está dentro de tu boca ¡pero no la muerdas todavía!

Abre tu boca y coloca la pasa en tu lengua. Deja que tu lengua se deslice sobre su superficie irregular. Ahora imagínatela en tu boca, la oscura y arrugada piel de la pasa contra tu sensible lengua. ¿Puedes empezar a sentir su sabor? La superficie de la pasa es azucarada, un dulzor natural que viene de la riqueza de la tierra, del sol y de la deshidratación que crea esta pequeña fruta que parece un caramelo. Permítete saborear esta dulzura, sentir la piel sin romper de la pasa. Tal vez estás salivando un poco más en anticipación a lo que viene enseguida (tal vez estás salivando sólo de leer esta página, la mente es muy poderosa).

Ahora muerde la pasa ¿Puedes escuchar algo? ¿Puedes sentir el jugo dentro de tu boca? Permite que la humedad de tu boca se mezcle con el jugo de la pasa, creando una explosión de dulzura natural. ¿Cómo se siente? ¿Es satisfactorio? ¿Agradable? ¿Desagradable? ¿Neutral? Degusta el sabor mientras llena tu boca y envía mensajes de confort a tu cerebro, dejándole saber que estás comiendo y que todo está bien.

Checa en tu mente y tu cuerpo una vez más. ¿Fue divertido? ¿Te gustaría comer otra pasa? ¿O fue aburrido y te gustaría hacer otra cosa? ¿Te es indiferente? ¿Cuáles son estas tres reacciones? (deseo, aversión, indiferencia) ¿Te has sentido de esta manera después de alguna otra actividad de todos los días antes?

Por último, toma esta oportunidad para sentir gratitud. Interioriza las increíbles conexiones entre toda la gente, los lugares y las cosas que trajeron estas pasas, que alguna vez fueron uvas. Intenta esto un par de veces. ¡Nunca volverás a comer un platón de cereal con pasas de la misma manera!



Técnicas para la atención sensorial

Ten una experiencia no verbal

Intenta experimentar las cosas de manera íntima en lugar de solamente “pensar” en ellas. Percibe los objetos en sí mismos en lugar de colocarles etiquetas. Escuchar un sonido no es lo mismo que pensar “el grifo está goteando”. Nuestros sentidos exploran en un mundo no verbal y en estos ejercicios, debemos entrar a este mundo como observadores fascinados que intentan explorar la riqueza de la percepción, sin identificar, comparar o analizar.

Desacelera tu ritmo

Mucho de nuestra falta de atención o *Mindlessness* se debe a que nuestras acciones son demasiado a la carrera. A este ritmo tan acelerado, nuestra capacidad de procesamiento de la información se limita solamente a información sensorial muy superficial. Para desarrollar profundidad en nuestra atención sensorial, debemos asignar un periodo de tiempo para estar con nuestros sentidos.

Ten un día de atención sensorial

Por un día entero o al menos por algunas horas, está tan atento como puedas de los estímulos sensoriales sin añadirles pensamientos o etiquetas. Como una variante, puedes dedicar un día a un solo sentido, tal como olfato u oído, esto puede requerir que mantengas tus ojos cerrados de tal forma que el estímulo no se distraiga con otro sentido.

Usa cada uno de tus sentidos

a) Medita en tu sentido del oído

Simplemente escucha lo que está ocurriendo en ese momento. Los sonidos pueden incluir el tráfico, voces de personas, el ruido del refrigerador o del aire acondicionado, etc. Explora este mundo auditivo y percibe cada diferente sonido. No los etiquetes como “ruido”, pon la misma atención que le podrías a la música clásica.

- En un cuarto en silencio, enciende la radio con un volumen muy bajo, de tal forma que sólo puedas escuchar si pones mucha atención. Variación: toca la música a un volumen regular, pero lentamente aléjate de ella y trata de escuchar a distancias cada vez más grandes.
- Escucha música que involucre más de un instrumento. Sigue a un solo instrumento durante toda la pieza musical. Otra variación es enfocarse sólo en el ritmo o en el cambio de volumen o de tono.
- Haz una labor doméstica, como barrer o limpiar y escucha los sonidos que produces al hacerlo.
- Escucha música y siente la respuesta de tu cuerpo a ella. Fíjate si algunos músculos se relajan o se tensan. Escucha dos diferentes tipos de música y nota las diferencias en las respuestas de tu cuerpo.
- Tapa tus oídos con la mano abierta y escucha los sonidos dentro de tu cuerpo. Puedes escuchar tu respiración, el latido de tu corazón y muchos otros.



Mindfulness Personal

- Toma una cuchara y da golpecitos en diferentes objetos a lo largo de tu casa. Nota la diferencia en los sonidos que generas.
- Golpea una campana, un *bowl* de metal o un *gong* y escucha cómo se desvanece el sonido poco a poco.

b) Medita en tu sentido del olfato

- Huele diferentes fragancias: flores de diferentes tipos, incienso, jabón, perfume o colonia, comida y especias de tu cocina.
- Al oler una fragancia, nota si hay cambios en tu estado de ánimo o en tu humor.
- Huele algo que generalmente podría considerarse desagradable: comida descompuesta, basura... Evita emitir juicio a la experiencia y simplemente investiga el aroma.
- Camina por tu hogar o tu jardín con los ojos cerrados. Percibe la sutil deferencia en los olores de los diferentes cuartos.

c) Medita en tu sentido del gusto

- Come una cucharada de alguna comida, a continuación, cierra tus fosas nasales presionándolas con los dedos de una mano y con la otra mano vuelve a tomar una cucharada de la misma comida ¿Existe alguna diferencia en el sabor?
- Tenemos cuatro tipos de receptores en la lengua. Cada uno discierne una cualidad de la comida: dulce, amargo, agrio y salado. Come diferentes tipos de comida en los que predomine alguna de estas cualidades.
- Prueba una pizca de las especias que tienes en la cocina.
- Nota el sabor de tu boca cuando no tiene comida. ¿Cuál es su sabor natural?
- Percibe la diferencia en tu estado de ánimo cuando pruebas algo. ¿Hay algunos alimentos que cambien tu estado de ánimo?

d) Medita en tu sentido del tacto

- Colecta una variedad de telas y objetos. Éstos pueden incluir terciopelo, nylon, piel, madera, acero, plástico, etcétera. Selecciona los objetos por sus cualidades. ahora toca cada uno permitiendo que tus dedos exploren su textura.
- Realiza una tarea doméstica poniendo atención en el contacto de tus manos con los objetos que encuentra.
- Camina por tu casa, tocando con atención el mobiliario y otros artículos.
- Toca objetos de diferentes temperaturas. Pueden ser objetos del congelador, del refrigerador, o agua fría y caliente.
- Toca tu piel en diferentes partes de tu cuerpo y nota la sensación táctil a través de la mano que está tocando y luego a través de la parte del cuerpo que tocaste. Nota sus cualidades (textura, temperatura, etcétera).
- Sobre una parte del cuerpo, por ejemplo, el brazo, tócalo con golpeteos, pellizco, fricción fuerte y suave. Explora cada variación.
- Toca los objetos con diferentes partes de tu cuerpo, por ejemplo, tus antebrazos, tus pies, tu cabeza, etcétera.



SESIÓN 6

Pensamientos

Nuestra mente continuamente está oscilando entre un pensamiento y otro u es muy difícil poder permanecer en el momento presente. Intenta observar tu respiración y en el momento en el que te des cuenta de que surge un pensamiento, levanta tu mano y regresa tu atención a tu respiración. Cuando tu atención esté de vuelta en tu ancla, baja la mano y vuelve a observar tu respiración.

Otra técnica es que en el momento en el que te des cuenta de que tu mente se ha ido a un pensamiento, repite mentalmente “pensamiento, pensamiento”. Ahora regresa tu atención a tu respiración. Puedes repetir mentalmente inhalando, exhalando, mientras tu atención permanece en tu respiración.

Pasado y futuro

Nuestros pensamientos suelen estar lejos del momento presente, ya sea en el pasado o en el futuro. Por lo general cuando nuestra mente está en el pasado, tendemos a estados depresivos y cuando nuestra mente está en el futuro, experimentamos ansiedad.

Observa tu respiración y cuando te des cuenta de que tu atención se ha ido con un pensamiento, obsérvalo y trata de etiquetarlo como “pasado” o “futuro”. Regresa tu atención a la respiración.

Agradable o desagradable

Cuando no estamos conscientes de nuestros pensamientos, nuestra mente suele dejarse llevar por ellos como si estuviera a la deriva. Una vez que nuestra mente se ha ido en el pensamiento, muy probablemente va a experimentar una emoción como reacción al contenido de este pensamiento. Esta emoción puede manifestarse como una sensación física en el cuerpo.

En siguientes situaciones y trata de imaginar todos los pensamientos y emociones que te despiertan. Imagina cómo te sientes, si te gusta o te molesta, le temes, lo ansías, lo deseas, quisieras que se repitiera o al contrario, que nunca ocurriera otra vez. Imagina todas estas reacciones con tanto detalle como puedas.

- Alguien te despierta temprano el fin de semana
- Alguien te critica
- Alguien te da un regalo cuando no lo esperabas.
- Te hacen cosquillas
- Te cachan en una mentira
- Te alaban por un trabajo bien hecho
- Alguien te da dinero por ser una ocasión especial
- Ropa suave
- Un amigo se enoja contigo por algo que hiciste
- Zapatos nuevos.
- Llegas hambriento a casa y no hay nada que comer
- Ver una mala película

Mindfulness Personal

Ahora imagina que, en lugar de experimentar todos los pensamientos, emociones y reacciones ante estas situaciones, simplemente las etiquetas como *agradables* o *desagradables*. Observa tu cuerpo ¿existe alguna diferencia?

IDENTIFICAR NUESTROS SCRIPTS

Un script es una reacción emocional condicionada a un disparador o botón creado en el pasado en respuesta a una experiencia emocional.

IDENTIFICANDO NUESTROS PATRONES NEGATIVOS

FORMAS DE PENSAMIENTO AUTODESTRUCTIVO

Identificar estas formas de pensar autodestructivas es el primer paso para convertirnos en ESPECTADORES de nuestros propios pensamientos y así poder emitir juicios más acertados sobre la realidad que nos rodea. Debemos decidir dónde enfocar nuestra atención y desarrollar la capacidad de descubrir nuestro propio valor.

1. Ser catastrofista: Ante una situación difícil, las personas catastrofistas siempre imaginan el peor escenario posible. Esta forma de pensar maximiza la ansiedad. El pensamiento catastrofista es el que muchas madres experimentan cuando sus hijos no contestan al teléfono.

2. Exagerar lo negativo y restarle valor a lo positivo: Normalmente estas dos características van de la mano y ambas contribuyen a generar un estado de ánimo depresivo. El mejor ejemplo sucede cuando dices algo positivo y automáticamente utilizas la palabra “pero” para introducir algo negativo: “Cada vez lo hago mejor en el trabajo PERO sigo cometiendo errores”. La estructura gramatical de esta frase REFUERZA el componente negativo mientras que le RESTA VALOR al positivo. Prueba por un momento a cambiar la palabra “pero” por la conjunción “y”. La frase quedaría de la siguiente forma: “Cada vez lo hago mejor en el trabajo Y sigo cometiendo errores”. Como puedes observar, en este caso los componentes positivo y negativo adquieren el mismo peso en la oración.

3. Creer que puedes saber lo que piensan los demás: A veces creemos saber las motivaciones y razones que tienen las personas para actuar de una determinada manera sin que tengamos ninguna evidencia para ello. Por mucho que te acerques, no puedes saber lo que ha impulsado a una persona a actuar de cierta manera a menos que te lo diga de manera explícita. Y muchas veces ni aún así es suficiente. Debes asumir que el pensamiento de los demás es algo que escapa a tu control.

4. Pretender ser siempre un experto: en un área determinada es la receta ideal para generar estrés ya que te obliga a estar siempre a la defensiva. Cuando el error no es una opción para ti, siempre tienes que estar defendiendo tu opinión y tus acciones para poder justificarte cuando te hayas equivocado. Por mucho que sepas acerca de un determinado tema, debes asumir que el error forma parte esencial de nuestras vidas.

Mindfulness Personal

5. Los “debería”: Se trata de un patrón de pensamiento muy común que genera culpabilidad y enfado, además de estrés. Los “debería” suponen la existencia de una lista de reglas inquebrantables tanto para ti mismo como para los demás. La culpabilidad surge cuando eres tú el que rompa una de estas reglas. Por el contrario, experimentarás enfado y resentimiento cuando sean los demás los que rompan estas reglas. No debes olvidar que el concepto que tienes tú sobre lo que debería y no debería ser el mundo es SÓLO TUYO. Otra persona puede tener un concepto diferente aunque TOTALMENTE VÁLIDO. Hace poco un amigo me comentaba que la mitad dlos problemas cotidianos se resolverían si todos aplicásemos el sentido común. El problema es que mi sentido común no tiene porqué ser igual que el tuyo. Es ahí donde se genera el conflicto.

6. Culpar: Ocurre cuando te sientes responsable del sufrimiento de los demás o, por el contrario, responsabilizas a los demás de tu propio sufrimiento. Cuando culpabilizas, siempre hay algo o alguien externo a ti que es la causa de tu sufrimiento. Cambiar a los demás o cambiar las circunstancias que te rodean no es siempre una tarea fácil o posible. Lo único que puedes intentar hacer es cambiar tú mismo.

Para no caer bajo la influencia de estas formas de pensamiento autodestructivo, el proceso habitual de desarrollo personal pasará por 4 fases:

FASE 1: No eres consciente de la existencia de estas formas de pensar negativas. Forman parte inherente de tu pensamiento cotidiano y no las cuestionas.

FASE 2: En estos momentos eres consciente de estos errores pero sigues cometiéndolos de manera inevitable.

FASE 3: Poco a poco comienzas a comprender estos pensamientos y consigues que las reacciones emocionales que se generan a partir de ellos no sean tan devastadoras como en el pasado.

FASE 4: Con práctica y *Mindfulness* lograrás ADELANTARTE a estos pensamientos antes de que surjan y podrás escoger un camino diferente.

REEVALUACIÓN DE SITUACIONES ESTRESANTES

1. Describe una experiencia difícil o estresante que hayas experimentado. Es suficiente con una oración.

2. Registra tus sentimientos durante esta experiencia.

a) Limita tu descripción a una palabra o frase que mejor describa este sentimiento.

b) Intensidad del sentimiento. Utiliza la escala de 0 a 100.

¿Qué tan intenso era tu sentimiento **durante** la experiencia? _____

¿Qué tan intenso es tu sentimiento sobre la experiencia **ahora**? _____

(0=Ningún sentimiento en lo absoluto 100= El sentimiento más intenso que he experimentado en mi vida)

3. Registra tus pensamientos durante la experiencia

Mindfulness Personal

R.A.I.N : LOS CUATRO PASOS PARA TRABAJAR CON MINDFULNESS EN CIRCUNSTANCIAS DIFÍCILES

Otro ejemplo de intervención psicoterapéutica sería el concepto de R.A.I.N:

RAIN es un proceso de 4 pasos que nos ayuda a trabajar con emociones intensas o difíciles., en los que más se necesita mindfulness. La palabra RAIN se forma con los 4 pasos del proceso.

- 1) R RECONOCER qué es lo que está sucediendo.
- 2) A ACEPTACIÓN, permitir que la vida sea tal como es.
- 3) I INVESTIGAR la experiencia interna.
- 4) N NO IDENTIFICACION

R: RECONOCER

Toma un momento para reconocer que una fuerte emoción está presente y gentilmente atiende lo que estás experimentando de una manera abierta y sin juicio. Sintonízate con la experiencia directa del momento presente de lo que

está ocurriendo en tu cuerpo y tu mente... las emociones, los pensamientos y las sensaciones que hay ahí.

Puede ser útil nombrarlo, por ejemplo. “Estoy estresado” o “Estoy agobiado”. El reconocimiento de lo que estás sintiendo abre tu espacio interior y te pone en contacto directo contigo mismo y la realidad del momento presente.

A: ACEPTACIÓN, Permitir que ocurra.

Aceptación significa “dejar que algo sea tal como es”. Es el reconocimiento y a aceptación de tu realidad en el momento presente. Permitir que ocurra no significa que nos guste la situación. Significa que estamos suavizando o eliminando nuestra resistencia mental a lo que está sucediendo. La razón por la que esto es tan importante es porque tenemos el impulso inconsciente de rechaza, suprimir o ignorar las emociones difíciles. Cuando nos involucramos en una batalla interna de esta naturaleza, sin saberlo estamos creando más sufrimiento y tensión.

Durante esta batalla inconsciente tendemos a “Dejarnos atrapar” por nuestros pensamientos y emociones y por lo tanto es más probable que reaccionemos en lugar de ser capaces de elegir nuestra respuesta consciente.

Cuando permitimos que algo ocurra, somos capaces de generar una aceptación interna de nuestra experiencia del momento presente. Casi inmediatamente podemos sentir cómo se suaviza o se relaja la emoción.

Mindfulness Personal

I: INVESTIGAR.

Ahora que has reconocido y permitido que sea esta emoción, puedes elegir investigarla. Puede que no siempre sientas la necesidad del paso “I” ya que algunas veces el reconocimiento y la aceptación son suficientes. En otras ocasiones, puedes sentir que este paso se da de manera natural.

Para investigar, puedes hacerte mentalmente preguntas tales como ¿Por qué me siento de esta manera? ¿Hay eventos que ocurrieron antes de que surgiera la emoción que hayan podido influenciarla= ¿Hay factores fisiológicos (como

falta de sueño o hambre) que puedan estar afectando esta emoción? ¿Qué es lo que realmente necesito en este momento? ¿Hay acciones que pueda tomar para apoyarme y cuidarme (a mí o a otros(en esta dificultad?)”

Estas preguntas pueden ayudarnos a tener una relación más sabia con nuestras emociones y pensamientos. Con este proceso de investigación también podemos elegir una respuesta conciente que promueva una vida más significativa. La investigación puede inclusive resolver y disolver la emoción completamente (aunque este no sea el propósito).

N: NO-IDENTIFICACION.

Durante el paso “N” de RAIN, volteas tu atención a la simple realización de que TÚ NO ERES TU MENTE NI TUS EMOCIONES. Eres la capacidad de darse cuenta que siempre existe por debajo de cualquier pensamiento, emoción y percepción sensorial.

La no-identificación significa que no estás fusionado con o definido por tus pensamientos o emociones. Esto te lleva a una sensación natural de libertad y confort. Te da la sensación de tener paz en medio de todo. Sin importar qué tan intensa o dolorosa sea la tormenta emocional, siempre hay una parte de ti que está en calma, en silencio, impoluta.

Puedes utilizar este método RAIN en cualquier ocasión en la que te sientas estresado agobiado o fuera de contacto. Este método es una manera poderosa de venir a casa en tiempos difíciles.

TECNICA DE MINDFULNESS STOP

Esto es lo que debe hacer quien sienta el inicio de un ataque de pánico o simplemente cuando el estrés y la ansiedad lo abrumen.

DETENGA. HAGA STOP!

La técnica de Mindfulness S.T.O.P para traer su mente de nuevo al momento presente.

La técnica de atención plena de S.T.O.P es una técnica corta que ha demostrado ser extremadamente beneficiosa para mitigar los efectos negativos del estrés y la ansiedad. S.T.O.P en este caso significa:

S – detener lo que estás haciendo. Sea lo que sea, sólo para!

T – tomar algunas respiraciones profundas. Durante los próximos 30 segundos a 1 minuto, sólo tome algunas respiraciones profundas. Siga la respiración mientras inhala y exhala. Siente la respiración entrando y saliendo de la nariz. Observe la sensación en su cuerpo. Puede ser que sienta la respiración más en su abdomen o en sus pulmones.

Mindfulness Personal

O – observe su experiencia tal como es. Observe los pensamientos, emociones y sentimientos. Recuérdense que los pensamientos no son hechos; No son permanentes. Observe las emociones y vea cómo se experimentan en el cuerpo. Nombre estas emociones. Puede ser miedo, tristeza, ira. La investigación indica que sólo nombrar estas emociones puede disminuir su impacto. Finalmente, observe su cuerpo y su postura. ¿Estás de pie o sentado? ¿Está sintiendo alguna molestia? ¿Tiene dolor o dolor? Simplemente observe el impacto de estas emociones en el cuerpo.

P – proceda con algo que le apoye por el momento – lea un libro, hable con su amigo, hágase una cálida taza de té. Sea lo que sea que esté haciendo, sé completamente consciente de ello.

SESIÓN OCHO

MINDFULNESS INTERPERSONAL

Mindfulness también puede aplicarse a la manera en la que nos relacionamos con otros. Esto se llama “mindfulness interpersonal” e involucra el cultivo y práctica de los siguientes comportamientos:

- * Escuchar con atención plena a los otros
- * Atención presente y centrada a las emociones experimentadas por uno mismo y por los demás durante nuestras interacciones.
- * Apertura, aceptación y receptividad a los pensamientos y sentimientos del otro.
- * Auto-regulación: baja reactividad emocional y de comportamiento y baja automaticidad en nuestra reacción ante los comportamientos diarios de los otros.
- * Compasión a uno mismo y a los demás.

Mindfulness involucra un sentido de conectividad —el reconocimiento de que todos los seres humanos somos esencialmente iguales necesitamos cuidarnos unos a otros para sobrevivir y florecer. Este reconocimiento promueve un profundo sentido de respeto y compasión por otros y el deseo de aliviar su sufrimiento.

Cuando yo me encuentro atrapado en pensamientos dolorosos o sentimientos o comportamientos difíciles, mi práctica de mindfulness me ayuda a reconocerlo, a parar y a perdonarme y tenerme amor a mi mismo.

La aplicación de mindfulness interpersonal me ayuda a reconocer y entender cuando los estudiantes, padres y colegas están atravesando por un momento difícil.

La empatía me ayuda a generar compasión por mi mismo y por los demás , aun en medio de una situación interpersonal difícil y a dar el apoyo social que necesitan en lugar de estar a la defensiva y comportarme hostilmente,

Mindfulness Personal

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

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.

The Mindful Brain

Daniel J. Siegel, W.W. Norton & Co. 2007

Vitetta, L. Et. Al., **Mind-Body Medicine, Stress and Its Impact on Overall Health and Longevity**, New York Academy of Sciences, 2005.

Snang, C., **Emerging Paradigms in Mind-Body Medicine**, The Journal of Alternative and Complementary Medicine, Volue 7, Number 1, 2001, pp. 83-91

Sobel, David, **The cost-effectiveness of mind-body medicine interventions**, The Biological Basis of Mind Body Interactions Progress in Brain Research. Vol 122, 2000