

Material Imprimible

Curso Reducción de estrés basado en Mindfulness

Módulo 4

Contenidos:

- El estrés
- Cómo nos ayuda Mindfulness para reducir el estrés
- Movimientos conscientes
- El multitasking

Estrés

Estrés no es una palabra que está “de moda”, si bien se habla mucho del estrés en la actualidad. Este es un mecanismo biológico complejo que ha ido evolucionando a lo largo de millones de años como un modo de vida.

Lo primero que vamos a decir es que el estrés es inevitable. Es una respuesta natural de nuestro cuerpo, conductual y fisiológica que se desencadena para poder responder a una situación que el individuo interpreta como amenazante. En nuestra cultura se habla de estrés como si fuera algo malo y, en realidad, el estrés es adaptativo y nos permite sobrevivir a situaciones extremas.

La información que se verá sobre estrés, está adaptada de los trabajos de Jon Kabat-Zinn en su libro *Vivir en plenitud las crisis* y de Shamish Alidina de sus libros *Mindfulness para Dummies* y del libro *Vencer el estrés con Mindfulness*.

Cuando enfrentamos algún desafío o situación amenazante, se desencadena una reacción fisiológica de tensión, esto es un estado del cuerpo y la mente.

Richard Lazarus, quien ha investigado sobre el estrés, descubrió que comienza cuando interpretamos una situación como peligrosa o difícil y rápidamente decidimos con qué recursos contamos para hacerle frente; entonces, si pensamos que no tenemos los recursos necesarios para afrontar la situación, nos agobiamos. Es decir que el estrés surge cuando consideramos que la situación que estamos enfrentando es más grande que los recursos que creemos tener para resolverla.

Para entender cómo se da este proceso, primero es importante comprender la estructura de nuestro cerebro y su funcionamiento e ir atrás en el tiempo, a la prehistoria.

Con base en la teoría de la evolución del cerebro de Paul D. MacLean, físico norteamericano y neurocientífico, podemos identificar tres cerebros: el cerebro reptil o primitivo, el cerebro mamífero o límbico y el cerebro neocórtex o neocorteza. El cerebro experimentó tres grandes etapas de evolución de modo que en los mamíferos

superiores se manifiesta una jerarquía de tres cerebros en uno, por eso el término de *cerebro triple* o **cerebro triuno**:

- El cerebro reptil es el primero en desarrollarse en el útero materno, comprende el tronco del encéfalo que regula elementos básicos para la supervivencia, los comportamientos instintivos inconscientes y automáticos como el hambre, sed, sueño, sexo.
- Por su parte, el cerebro mamífero es el segundo en desarrollarse en el útero materno. Comprende el sistema límbico, hipocampo, amígdala entre otros. Es el asiento de las emociones, la motivación y la memoria.
- Y, por último, la neocorteza es la parte del cerebro más evolucionada que no poseen los animales y la que nos diferencia como especie. La corteza posterior nos conecta con el mundo externo relacionada con los sentidos. La corteza anterior relacionada con el movimiento y la prefrontal la filogenéticamente más nueva, nos permite el pensamiento crítico y creativo, la flexibilidad la planificación, la organización y la resolución de problemas. Es el que maneja nuestra parte lógica.

Cuando interpretamos una situación como un desafío o como una amenaza, el sistema nervioso primitivo de nuestro cuerpo, a través de la amígdala, se prepara de manera automática para comenzar una cadena de reacciones, segregando, entre otras hormonas, adrenalina y cortisol que son las hormonas del estrés al torrente sanguíneo, provocando la dilatación de las pupilas, la reducción de la percepción del dolor, una mayor concentración, llevar la sangre procedente de la piel y de los órganos digestivos hacia los músculos, un aumento de la respiración y del ritmo cardíaco, así como de la presión sanguínea y una mayor liberación de azúcares en el sistema, lo que nos ofrece una fuente inmediata de energía y fuerza. Este mecanismo es conocido con el nombre de respuesta de lucha, huida o bloqueo y se produce siempre que sentimos una situación como amenazante. Cuando nos encontramos en este estado, vemos las cosas desde un punto de vista de supervivencia a corto plazo, sin mediar nuestra parte racional ya que lo único que podemos hacer en ese estado es huir, luchar o bloquearnos.

Este es el mecanismo que le ha servido a nuestra especie para sobrevivir. Decía antes que iríamos atrás en el tiempo hasta la prehistoria; nuestros ancestros prehistóricos, vivían rodeados de animales salvajes y este mecanismo de lucha – huida se activaba ante la detección de un peligro, por ejemplo, un león hambriento. Entonces el cuerpo, mediante el mecanismo de lucha – huida se encontraba preparado con más fuerza y energía para huir del león o luchar contra él.

Este mecanismo sigue aún vigente, pero nosotros, a diferencia de nuestros ancestros, no vivimos rodeados de animales salvajes hambrientos. Por ese motivo, el mecanismo también ha evolucionado y, lo que era un peligro o amenaza para el hombre de la prehistoria, para nosotros lo es un pensamiento o una interpretación, un juicio que hacemos de una situación.

Ejemplo: estás en tu oficina trabajando, entra tu jefe, lo saludás y él no te responde ni te mira y se encierra en su oficina. ¿Qué es lo primero que pensás? –“Habré hecho mal algo?” “¿Por qué estará enojado?” y mientras ves en el identificador de llamada de tu teléfono “JEFE LLAMANDO”, empezás a imaginar desde que te va a poner un apercibimiento, una suspensión sin goce de sueldo hasta un telegrama de despido. Entonces te decís a vos mismo “Esto no se va a quedar así y te empoderas para entrar en su oficina y ponerlo en su lugar, activando la lucha, y, en ese momento, pensás “no va a funcionar, mejor renuncio”, activando la huida, pero también, en ese mismo momento, te decís “estoy loco cómo voy a renunciar, tengo una familia que me mantener”. En estos casos, huir o luchar no es posible.

La manera en que interpretaste la situación, tocó el botón de alarma de la amígdala y tu cuerpo segregó todas las hormonas del estrés. El hombre de la prehistoria descargaba esas sustancias de adrenalina y cortisol al correr para huir del león hambriento o al pelear con él y matarlo, pero la persona de nuestro ejemplo se queda con todas esas sustancias en su cuerpo. Si esta situación o parecidas se repiten con frecuencia y se activa la amígdala, por ejemplo, ante un embotellamiento, una discusión con nuestra pareja, la

lentitud de la cola en la caja del supermercado, etc., lo que generamos es un estrés crónico y estar crónicamente estresados nos afecta tanto física como psicológicamente.

Hay dos puntos de vista que resultan fundamentales para entender el estrés: el primero es la respuesta de lucha o huida a corto plazo, que es el proceso que hemos visto recién y hay un segundo punto de vista, en función de sus efectos a largo plazo, el síndrome general de adaptación.

La respuesta de estrés se conoce también como “respuesta o mecanismo de lucha o huida” y este mecanismo se trata de la reacción automática y primitiva que prepara el cuerpo para atacar o huir ante lo que se percibe como una amenaza para nuestra supervivencia. También recibe el nombre de “respuesta de lucha, huida o congelación”, porque, a veces, resulta paralizante. Este mecanismo ha evolucionado a lo largo de millones de años para protegernos de los peligros potenciales e incrementar nuestras posibilidades de supervivencia. Uno de los resultados de dicho mecanismo es la tendencia innata a la negatividad entre los humanos de hoy.

En situaciones en las que experimentamos una amenaza externa, o como vimos cuando tenemos preocupaciones internas, se activa una parte del cerebro denominada hipotálamo. El hipotálamo pone en marcha una serie de activaciones neuronales, además de liberar ciertos compuestos químicos como el cortisol, la adrenalina y la noradrenalina en el torrente sanguíneo. Esta combinación de activación neuronal y liberación química provoca numerosos cambios en nuestro cuerpo: el ritmo de la respiración y la presión sanguínea aumentan, la energía se desvía de los sistemas digestivo para concentrarse en los músculos, es decir que si recién hemos comido se corta la digestión para que la energía se dirija hacia dónde el cuerpo la necesita, y los reflejos se agudizan. Desde el punto de vista mental, la parte más sabia, inteligente y racional del cerebro se bloquea.

Este mecanismo nos pone en “modalidad ataque”, tanto física como mentalmente, a fin de prepararnos para responder de forma adecuada a la amenaza. Como dijimos, si fuésemos un humano de la prehistoria y viésemos un tigre hambriento, la respuesta de lucha o huida podría suponer la diferencia entre la vida y la muerte. El aumento de las hormonas del estrés nos daría la fuerza necesaria para huir o enfrentarnos a un agresor, para levantar un coche si este estuviera aplastando a un ser querido o para huir de un edificio en llamas.

Cuando nos encontramos en modo lucha o huida, el cerebro escanea el entorno y percibe todo lo que nos rodea como una amenaza para la supervivencia. Es como si un ladrón hubiese entrado en nuestra casa y, entonces, percibimos cada momento y cada sonido como una señal de peligro, aunque sólo se trate de las cortinas que mueve el viento. En este estado un comentario inofensivo se interpreta como un ataque. Podemos reaccionar exageradamente a las opiniones de los demás. Nuestros pensamientos se tornan irracionales. El miedo se convierte en un filtro a través del cual vemos el mundo que nos rodea.

¿Qué sucede si nos quedamos atascados en la respuesta de estrés? Sencillamente, no podemos pensar de manera positiva. Todos los recursos atencionales se centran en la negatividad. El miedo, y no la cordialidad, es el protagonista. Nos es imposible tomar decisiones racionales y criteriosas, y sólo podemos tomar decisiones a corto plazo. No tenemos, en este momento, la capacidad para evaluar las consecuencias a largo plazo. Si la respuesta de lucha o huida se activa continuamente, vivimos en un modo de emergencia y estrés constante y solo podemos tomar decisiones de emergencia a corto plazo.

Actualmente, el mismo mecanismo que nos prepara para huir corriendo de un tigre se activa cuando tenemos que hacer una larga cola en el banco, si llegamos tarde al trabajo, si nuestro hijo se pone caprichoso o si tenemos que tratar con un jefe agresivo. El cuerpo se prepara para una amenaza física que no existe.

En la sociedad moderna en la que vivimos, en lugar de esforzarnos físicamente cuando la respuesta de estrés se activa, se espera de nosotros que nos controlemos. Cuando hacemos cola, se espera de nosotros que hagamos exactamente eso, por mucho apuro que tengamos. Cuando nuestro jefe nos pide cosas poco razonables, se espera de nosotros que escuchemos y tengamos paciencia, y respondamos con amabilidad, no que luchemos o salgamos corriendo.

La respuesta de lucha - huida nos convierte en seres más agresivos, hipervigilantes y de reacciones exageradas. Acabamos tocando bocina y enojándonos cuando manejamos, dando portazos y peleándonos con todo el mundo.

Clave para gestionar el estrés

La clave está en equilibrar el sistema nervioso. La respuesta de estrés está programada en el cerebro y el cuerpo para protegernos de peligros físicos. Por suerte, la capacidad de reducir el estrés también es innata. Los dos sistemas funcionan en gran parte de manera inconsciente, son automáticos y, por eso, se denominan "sistema nervioso autónomo".

A través del Mindfulness podemos aprender a detectar cuándo se activa la respuesta de estrés y emprender las acciones necesarias para reducirlo.

El **sistema nervioso autónomo** se compone de dos partes principales: el **sistema nervioso simpático**, que genera la respuesta de estrés, y su función principal consiste en activar la respuesta de lucha o huida; y el **sistema nervioso parasimpático**, que genera la respuesta de relajación, cuya principal función consiste en activar el sistema de "descanso y digestión", y recuperar el equilibrio del cuerpo después de la respuesta de estrés.

Sentir la boca seca antes de hablar en público, que el corazón lata rápidamente o que se acelere la respiración en esa situación, son efectos físicos de la respuesta de estrés creados por el aumento de la actividad del sistema nervioso simpático. A eso se refiere la gente cuando dice que "está estresada". Es el modo emergencia que se pone en marcha.

¿Cómo se equilibra la respuesta de estrés?

Las acciones de la respuesta de estrés se pueden equilibrar mediante el sistema nervioso parasimpático, que es el sistema que controla la respuesta de relajación. La respuesta de relajación se conoce también como modo de “descanso y digestión”, porque cuando se activa se dedican más recursos a los sistemas digestivo e inmune. Cuando estamos estresados, el sistema digestivo no funciona bien. A largo plazo, el sistema inmunológico también sufre daños considerables.

Síndrome general de adaptación que se divide en las tres fases del estrés:

La respuesta de lucha o huida fue descubierta en la década de 1920 por Walter Cannon, quien fue un fisiólogo y científico estadounidense. Recién en 1936, Hans Selye, fisiólogo y médico austrohúngaro, descubre la respuesta del cuerpo al estrés a largo plazo: el llamado síndrome general de adaptación. Selye descubrió que cuando ocurre un hecho estresante, pasamos por tres fases si el estrés no desaparece. Selye comprobó que el estrés es una importante causa de enfermedades porque los cambios químicos a largo plazo acaban debilitando el cuerpo.

- La fase uno es **la fase de alarma**. En esta fase nos encontramos en estado de shock. Para verlo de manera más gráfica, imaginemos que tenemos mucha presión en el trabajo y nos damos cuenta de que no podemos terminar todo lo solicitado. En este estado somos menos eficaces. El estado de shock hace que el sistema nervioso simpático se active y se liberen las hormonas del estrés en el torrente sanguíneo. La respuesta de lucha o huida ha comenzado a funcionar. Si el estrés, se elimina, recuperamos un equilibrio sano.
En esta fase inicial, nuestro cuerpo funciona de la manera correcta, alertándonos y preparándonos para una situación de estrés. Si estamos practicando Mindfulness, seremos conscientes de que se ha activado la respuesta de estrés. Por lo tanto, podremos seguir las acciones necesarias para reducirlo mediante un ejercicio de

Mindfulness, por ejemplo, un escaneo corporal o una meditación centrada en la respiración. Eso nos ayudará a recuperar el equilibrio.

- La fase dos es la **fase de resistencia**. Si el estrés persiste, o si experimentamos factores estresantes adicionales, se intensifica la lucha contra la dificultad. En esta fase, si logramos gestionar el estrés de algún modo, nuestro cuerpo podrá reparar el daño causado por la fase de alarma y los niveles de hormonas del estrés recuperarán la normalidad. Los problemas comienzan cuando no tenemos tiempo para recuperarnos de esta fase. El Mindfulness resulta muy útil también para superar esta fase, y eso puede servirnos para evitar llegar al agotamiento. Dado que estamos sometidos a una cantidad significativa de estrés, deberíamos practicar meditaciones Mindfulness todos los días. Físicamente, las meditaciones nos brindan el tiempo necesario para sentir la tensión corporal y, paradójicamente, esta conciencia plena alivia la tensión poco a poco.

Desde el punto de vista mental, el Mindfulness nos da el espacio necesario para distanciarnos de las preocupaciones y las exigencias que podrían estar provocándonos estrés.

La respuesta de relajación empieza a funcionar, y el estrés regresa a un nivel que podemos afrontar.

- Si el estrés continúa, el sistema inmunológico deja de funcionar adecuadamente y resulta menos eficaz. El estrés prolongado podría desembocar en la Fase tres. Esta última **fase es la del agotamiento** y se produce cuando el estrés a largo plazo no desaparece. Ya no resistimos el factor estresante porque los recursos para afrontarlo se han agotado. Los niveles de adrenalina, la hormona del estrés, están muy elevados. Esta fase recibe distintos nombres: agotamiento, fatiga adrenal o sobrecarga de estrés. En esta fase, los niveles de estrés se han disparado y permanecen así; la salud se enfrenta al momento de mayor riesgo.

Es posible que en esta fase no estemos listos para practicar Mindfulness porque nos resulte demasiado difícil concentrarnos en nada. En el momento que descansemos y nos recuperemos, y después de visitar a un profesional de la salud, podremos practicar Mindfulness.

Tipos de estrés

Por un lado, está el llamado **“eustrés”** y, por otro lado, el conocido como **“distrés”** siendo el eustrés la forma positiva del estrés, y el distrés es la forma negativa.

Si se produce eustrés o distrés no tiene relación con el estresor, es decir, el factor estresante, sino que eso depende de cómo interpretamos la situación: si la vivimos como un reto positivo y sentimos que tenemos los recursos para afrontarlo o como un fastidio negativo, donde sentimos que no poseemos los recursos para enfrentar la situación.

Los ejemplos de eustrés vendrían a ser como un viaje en una montaña rusa. Si estamos deseando enfrentarnos al reto de la experiencia, se desencadenará la respuesta de estrés, pero esta nos resultará positiva. No obstante, ese mismo viaje es una fuente de distrés si creemos que no vamos a ser capaces de afrontar la experiencia.

Por ejemplo, si nos gusta alguien y estamos intentando llamar su atención eso puede provocarnos eustrés cuando sentimos que tenemos los recursos para afrontar la situación y si bien nos genera cierta ansiedad, como mariposas en la panza, nos resulta placentera. Pero si sentimos que no tenemos los recursos para afrontar la situación, y pensamos que no le gustamos a nadie y por qué esta vez va a ser diferente, va a generar el estrés negativo, el distrés.

Pero, el estrés tiene un precio que en algunos casos pagamos. Siguiendo a Shamish Alidina, el estrés provoca cambios en el cerebro y en el cuerpo. Esos cambios pueden generar diversas dolencias cuando el estrés pasa a ser crónico. Las investigaciones indican que alrededor del 75 % de las visitas al médico tienen alguna relación con el estrés. El estrés puede provocar hipertensión y problemas cardíacos, migrañas, dolor de espalda y

úlceras. Además, debilita el sistema inmunológico, lo que nos deja expuestos a diversas enfermedades.

El **estrés crónico** influye en el bienestar mental, pudiendo provocar ansiedad, depresión y agotamiento. Además, reduce la capacidad de concentración.

También afecta a la vida familiar. Si los niveles de estrés son altos, hay mayor propensión a hablar de mala manera con la pareja o con los hijos. Si esto ocurre con demasiada frecuencia, la calidad de las relaciones se resentirá. El estrés debilita la inteligencia emocional y la capacidad para ver las cosas desde el punto de vista de los demás.

La adicción a las drogas, el alcohol o el tabaco puede estar relacionada con el estrés crónico. Hay personas que utilizan dichas sustancias para aliviar la sensación de estrés, sin embargo, el alivio es momentáneo y la adicción termina aumentando el nivel de estrés.

La sociedad en su conjunto sufre de estrés. Esto también tiene un impacto a nivel laboral porque el estrés disminuye la eficacia y aumenta ausentismo laboral. También reduce de los niveles de creatividad y la comunicación. Esto último, potencia el mal clima laboral.

Para disminuir los efectos producidos por el estrés podemos usar Mindfulness

Mindfulness nos ayuda a tomar más conciencia de nuestros pensamientos, lo que nos permite tomar distancia de ellos y no tomarlos como hechos sino como eventos mentales. Esto nos ayuda a reducir los pensamientos circulares y las interpretaciones negativas que causan estrés. Recuerden que no son los hechos los que generan estrés, sino la manera en que los tomamos e interpretamos.

Normalmente solemos reaccionar ante situaciones que nos disgustan. Cuando practicamos Mindfulness reducimos la reacción automática, pudiendo tomar una pausa y utilizar la neocorteza que es nuestra “mente sabia”, la cual nos permite tomarnos un momento para pensar y encontrar la mejor solución.

Practicar Mindfulness activa el modo mental “Ser” y este se asocia con la relajación. El modo “Hacer” se asocia con la acción y con la respuesta de estrés.

Cuando practicamos Mindfulness somos más conscientes de las necesidades de nuestro cuerpo. Es probable que noten antes el dolor y puedan emprender así las acciones oportunas.

También tomamos más consciencia de las emociones de los demás. Con la práctica de Mindfulness aumenta nuestra inteligencia emocional y con ello se reducen las probabilidades de conflicto.

Si bien el Mindfulness no es una técnica de relajación, uno de sus efectos secundarios beneficiosos a largo plazo es precisamente ese. Cuando practicamos Mindfulness podemos percibir cuándo nos estamos estresando demasiado. Entonces podemos hacer alguno de todos los ejercicios que venimos haciendo en el curso o una meditación corta que involucra la parte más sabia del cerebro que es el córtex prefrontal. Al entrar en contacto con el cerebro más racional, se pueden tomar mejores decisiones.

Ejemplo: supongamos que van a reunirse con un nuevo cliente. No conocen el camino y cuando están en la ruta, la misma parece estrecha. Se hace tarde para llegar a la reunión, pero se dan cuenta que están manejando con miedo y los demás van muy rápido. Vuelven a mirar el reloj, saben que llegan tarde y empiezan a sentirse estresados. Ponen toda su atención consciente y perciben que sus niveles de estrés están aumentando. Se detienen en la banquina y hacen algunas respiraciones conscientes. Empiezan a relajarte un poco. Recuerdan que manejar de forma segura es mucho más importante que llegar a tiempo a su reunión y deciden enviar un mensaje al cliente diciéndole que llegarán tarde. Conducen a una velocidad cómoda para ustedes, sin dejar de sentir la respiración en lugar de preocuparse.

Saber qué es Mindfulness y sus beneficios no aliviará su estrés. Para disfrutar de los beneficios deben practicarlo.

Shamash Alidina cuenta un relato de sabios para dejar claro porqué la clave está en la práctica.

El marinero sabio y el profesor intelectual.

Érase una vez un profesor que viajaba en un barco. Vio a un viejo marinero en cubierta y decidió preguntarle sobre oceanografía, un tema que él había estudiado en el pasado. Sin embargo, el marinero le respondió:

—Lo siento, ¡no sé nada sobre oceanografía!

—¡Menudo bobo! —replicó el profesor.

Al día siguiente, el profesor se encontraba en cubierta contemplando las estrellas. Pensó que el marinero tenía que saber sobre astronomía, pues es una ayuda para la navegación.

—No sé absolutamente nada de astronomía —reconoció el marinero.

—¡Es usted un completo idiota! —exclamó el profesor.

Al día siguiente, el profesor sintió la brisa en la piel y pensó que el marinero tenía que saber algo de meteorología. Pero también estaba equivocado.

—¡Vaya estúpido! —dijo el profesor, que se juró no volver a dirigirse al marinero nunca más.

Al día siguiente, el barco tuvo que lidiar con un viento huracanado y unas olas enormes. El casco se resquebrajó y el barco empezó a hundirse. El marinero vio al profesor y le preguntó:

—¿Sabe nadar?

—¡No! —exclamó.

—¿Quién es el idiota ahora? —preguntó el marinero mientras se zambullía en el agua para ponerse a salvo.

Este relato tiene mucho que ver con gestionar el estrés con Mindfulness. Pueden saberlo todo acerca de la teoría, pero hasta que pongan en práctica esos conocimientos, de poco les servirán. Prueben las meditaciones y aprendan. El pequeño esfuerzo merecerá la pena.

Movimientos conscientes

Un movimiento que incluye todo nuestro ser, nuestro cuerpo, nuestra respiración y la tensión muscular. A través del movimiento consciente aprendemos a controlar nuestro cuerpo y nuestra mente.

Las asanas de yoga son movimientos conscientes. Hacer yoga significa meditar en movimiento.

Para hacer esta práctica elijan un espacio cómodo, en el cuál no se choquen con nada. La intención de la práctica es llegar a ser conscientes de las sensaciones físicas que experimenta el cuerpo al hacer los movimientos, sin competir con uno mismo. Los movimientos conscientes son simples y efectivos para reducir el estrés y la tensión, y ayudan a obtener la serenidad necesaria para volver a un estado de atención plena.

Lo que es importante al hacer esta práctica:

- Escuchar al cuerpo y respetar sus mensajes. No exigirme más de lo que puedo.
- Evitar hablar, opinar, juzgar, ni verbal ni mentalmente. No dialogar mentalmente sobre el ejercicio.
- Hacer los ejercicios con suavidad, lento y con plena consciencia.
- Poner foco en la respiración abdominal.
- Hacer una pausa luego de cada movimiento. Observar cómo me siento antes de hacer un ejercicio y cómo me siento después de hacerlo.
- Evitar tensionar otras partes del cuerpo innecesarias, por ejemplo, la mandíbula o el entrecejo.
- Luego de hacer cada movimiento, observar las diferencias entre el lado izquierdo y el lado derecho del cuerpo, es decir, entre la parte trabajada y la parte no trabajada aún.
- Estar en el cuerpo. Habitarlo. Seguir con la atención todo el recorrido.

- Respirar en la zona de mayor intensidad del estiramiento o trabajo muscular.
- Sentir la tensión en los músculos mientras trabajan para hacer los movimientos.
- Tomar consciencia de la respiración.
- Poner atención en los puntos de apoyo sintiendo el movimiento.
- Mantenernos en la posición sintiendo los músculos que en ese momento permiten mantener la postura.
- Descansar entre posturas. Relajar y suavizar.
- Fluir entre una postura y otra.
- Usar la media sonrisa.
- Si surgen emociones, no agrandarlas ni minimizarlas. Respirarlas y soltarlas, verlas diluirse hacia la tierra.
- No luchar ni esforzarse. No hay meta, solo intención de trabajar en los movimientos.
- Percibir cualquier cambio en las sensaciones.
- Si hay incomodidad, la observo y observo la tendencia de la mente a querer deshacerme de esa incomodidad.
- Centrar la atención en los movimientos de la respiración y las sensaciones del cuerpo, percibiendo la diferencia entre un pie y otro, entre una pierna y la otra, entre un brazo y el otro.
- Si su mente se distrae con un pensamiento, amablemente vuelvan a traerla a la respiración.

Diez movimientos conscientes de Tich Nhat Hanh

Él fue un monje zen vietnamita quien escribió muchos libros sobre Mindfulness. En 1967 fue nominado por Martin Luther King para el Premio Nobel de la Paz. Vivió en Francia en una comunidad de enseñanza budista llamada Plum Village. Ha escrito más de cien libros en inglés, francés y vietnamita. Algunos han sido traducidos al español.

- Movimiento 1: Extendé ambos brazos, con las palmas hacia abajo, hasta la altura de los hombros; luego bajalos. Al alzar los brazos inhalá, al llegar a la altura de los hombros estirá los brazos hacia adelante, como queriendo tocar algo y al descender exhalá.
- Movimientos 2: Alzá ambos brazos hasta el cielo, con las palmas mirándose la una a la otra. Al alzar los brazos, inhalá; cuando llegues arriba estirá los brazos desde los hombros hacia el cielo; al bajar los brazos exhalá.
- Movimiento 3: El loto que se abre. Poné la punta de los dedos sobre los hombros. Inspirá abriendo los brazos hacia los lados, abriendo tu caja torácica; espirá trayendo de nuevo los dedos sobre los hombros.
- Movimiento 4: Imaginá que tenés pinceles en las manos y que pintás grandes círculos laterales. Hacé los círculos primero en un sentido, luego en el otro. Inspirá cuando eleves los brazos exhalá al bajarlos. Acompañá el movimiento con estiramiento
- Movimiento 5: Girá el tronco primero hacia un lado y luego hacia el otro. Notá cómo se va estirando el cuerpo, sentí cómo cambia el peso de una pierna a otra. Inhalá al hacer el medio giro por atrás, exhalá al hacer el medio giro por delante.
- Movimiento 6: Agachate hacia el suelo como para agarrar algo. Las rodillas deben estar flojas, la cabeza suelta. Hacé con las manos el gesto de agarrar algo pesado. Levantalo hasta la altura del rostro, y empujalo hacia el cielo. Bajá las manos hasta el rostro y doblate de nuevo como para recoger algo del suelo. La respiración es como sigue: desde abajo inhalás hasta que las manos lleguen a la altura de la cara, y desde ahí hasta que las lleves al cielo exhalás, empujando hacia el cielo. Vacía tus pulmones arriba. Tomá aire mientras bajas los brazos hasta la cara, y de ahí hasta el suelo exhalá hasta vaciarte cuando estés agachado.
- Movimiento 7: Juntá los talones y poné los pies en V. Con las manos en la cintura, ponete de puntillas y, sin bajar los talones, intentá plegar las rodillas. Subí de nuevo y sin bajar los talones volvé a plegar las rodillas. La espalda debe permanecer recta y sin tensión. No hace falta bajar hasta los talones, cada cual bajará según su

capacidad, pero es importante que la espalda esté derecha. Espirá al bajar, inspirá al subir.

- Movimiento 8: Elevá una rodilla lo más posible manteniéndote firme sobre el otro pie. Extiende el pie hacia adelante como si señalaras hacia algo. Vuelve a elevar la rodilla y baja el pie hasta el suelo. Repite con cada pierna antes de cambiar. Inspira al elevar, espira al estirar.
- Movimiento 9: Hacé círculos con la pierna estirada. Inspirá en la primera mitad del círculo, espirá en la segunda mitad. Notá todo el trabajo que se realiza en espalda, glúteos y pierna. Hacé primero varios círculos con una pierna, luego cambiá a la otra pierna. Después hacé círculos en el sentido contrario.
- Movimiento 10: Da un paso amplio hacia un costado, cuidando que el pie que avanza mire hacia delante y que el pie de atrás esté orientado en un ángulo de 45° hacia delante. Doblá la rodilla extendiendo el brazo del mismo lado hacia el cielo. Retrocedé a la posición inicial. Inspirá al extender, espirá al recoger. En este ejercicio se estira todo el costado.

Multitasking

Significa hacer varias cosas al mismo tiempo.

Un estudio realizado por la BBC en 2005 demostró que las personas que se distraen con facilidad con llamadas y mensajes de texto sufren una disminución de su coeficiente intelectual de más del doble que los fumadores de marihuana.

Otro estudio de la Universidad de Michigan asegura que el verdadero multitasking no existe. La persona que realiza varias tareas al mismo tiempo, en realidad, lo que hace es saltar rápidamente de una actividad a la otra. Está comprobado que el cerebro no puede hacer más de una cosa por vez y que cambiar de foco tantas veces y tan rápidamente lo único que hace es agotarlo. Según el estudio, las consecuencias de esto son: cansancio mental, pérdida de la memoria de corto plazo, más hormonas de estrés en el cuerpo y más posibilidad de enfermarse, menos eficiencia y disminución del coeficiente intelectual.

Un estudio realizado en los empleados de Microsoft reveló que las personas tardan 15 minutos en volver a concentrarse en lo que estaban haciendo luego de la interrupción de un llamado telefónico email o mensaje instantáneo.

El aprendizaje puede suceder mientras estoy haciendo multitasking, pero es un aprendizaje fugaz y fácil de olvidar. Se utiliza una parte de la memoria que sólo puede almacenar datos y números, no conceptos.

La música puede ayudar durante el aprendizaje de tareas repetitivas rítmicas o que involucren movimiento. Sin embargo, para aprendizajes más elevados y profundos, la música es una distracción para el cerebro y reduce la efectividad.

Al realizar multitareas, también se reduce la eficacia de lo que hacemos y el rendimiento de nuestro de nuestro tiempo. Podemos equivocarnos con mayor facilidad porque no estamos poniendo nuestra atención en su totalidad en esa tarea, sino que la tenemos distribuida en varias. Nos volvemos más torpes y es probable que dejemos varias cosas sin terminar.

Muchas veces parece que solo estamos haciendo una actividad, pero si observamos nuestra mente con detenimiento veremos que ella está haciendo unas cuantas cosas más, por ejemplo, quejándose, prediciendo lo que tal vez pase, recordando un hecho del pasado, opinando sobre lo que otros o uno mismo debería hacer, etcétera.