

Material Imprimible

Curso ¿Cómo ser feliz? Un camino hacia la felicidad

Módulo El cerebro y su entrenamiento

Contenidos:

- Estrategias y recursos para alcanzar la felicidad
- Entrenamiento del cerebro en pensamientos positivos
- Autoafirmaciones positivas
- Psicología positiva y teoría del bienestar
- Técnica del mindfulness
- Ejercicios para encontrar la paz interior

Estrategias y recursos para alcanzar la felicidad

La sabiduría del hombre indica que sólo puedes aprender a ser feliz una vez que aprendes a ser feliz contigo mismo. Es decir, que no podemos hacer feliz al otro si no somos felices con nosotros mismos.

Veamos juntos algunos consejos para llevar una vida feliz:

- Practicar la gratitud
- Reconocer que tienes opciones en la vida
- Controlar la forma de reacción ante las dificultades de la vida
- Tener conciencia de que la felicidad es una opción y no la buena suerte de algunas personas
- Reconocer lo bueno de la vida
- Saber perdonar
- Saber soltar el enojo con vos mismo o con otras personas
- Reconocer la importancia de tus pensamientos sobre tu calidad de vida
- Aprender a enfocarse en cosas buenas o emociones positivas

Asimismo, existen diversos recursos que hacen que una persona sea feliz, como la amistad, el buen descanso, el movimiento, la luz solar, la limpieza y los pequeños logros diarios.

Sobre la **amistad** podemos decir que sentirse incluido en una comunidad de amigos puede ser una parte importante de una vida feliz, puesto que el afecto y el compañerismo son sinónimos de felicidad y bienestar.

Un buen **descanso** también proporciona felicidad, ya que dormir la cantidad de horas adecuadas es importante para sentirse fresco y enfocado. En cambio, perder horas de sueño puede afectar nuestro ánimo. Pueden mejorar su calidad de vida con buenos hábitos de sueño y mucho descanso ininterrumpido.

Por su parte, el **ejercicio** estimula el flujo sanguíneo y ayuda a sentirte mejor. También por medio de la actividad se liberan endorfinas, que hacen que estimulemos a los centros cerebrales de la felicidad, como ya hemos estudiado.

También podemos mencionar a la **luz solar**, que generalmente hace que las personas se sientan más felices. El sol es vida, es naturaleza y es revitalización, y por eso deben aprovechar los días soleados para dar un paseo. Los días grises, en cambio, muchas veces suelen cambiar nuestro estado de ánimo y estar más tristes, depresivos y nos da ganas de quedarnos en casa.

Por otro lado, mantener tu espacio laboral y personal **limpio y ordenado** puede ayudarte a levantar el ánimo. Por ejemplo, algunas personas se sienten más felices cuando acomodan sus muebles o dedican un día a ordenar un armario. A veces se recomienda cambiar muebles de lugares, colores, aromas, ya que estos pequeños puntos nos revitalizan también.

Finalmente diremos que aprender a ser feliz depende, en parte, de las experiencias vividas. Por eso, deben tratar de definir objetivos y de cumplirlos. Comiencen de a poco. Busquen uno o dos objetivos que sean relativamente fáciles de lograr a corto plazo. No programen metas largas o que lleven mucho tiempo, y diseñen un plan para poder alcanzarlos. El logro de los objetivos aumenta la confianza y, con ello, la felicidad.

Hallar la felicidad es una tarea diferente para cada persona. Tratar de hacer pequeños cambios en la vida van a ayudar a mejorar su calidad, y con el tiempo, se convertirán en buenos hábitos que conducirán a una vida más feliz y más sana.

Entrenamiento del cerebro en pensamientos positivos

El **pensamiento positivo** es útil para el manejo del estrés e incluso puede mejorar la salud.

Analicemos un ejemplo: ¿Ves que el vaso está medio vacío o medio lleno? Es posible que la forma en que respondas a esta antigua pregunta sobre el pensamiento positivo reflejen tu visión de la vida, tu actitud hacia ti mismo y si eres optimista o pesimista, e incluso puede afectar tu salud.

El pensamiento positivo no significa que ignoras las situaciones menos agradables de la vida. El pensamiento positivo solo significa que enfrentas lo desagradable de una manera más positiva y productiva. Crees que va a pasar lo mejor y no lo peor.

Muchos de los rasgos de personalidad, como el optimismo y el pesimismo, pueden afectar muchas áreas de la salud y de tu bienestar. Por eso el pensamiento positivo suele ir asociado con el optimismo para poder manejar el estrés de manera eficaz.

Si uno vive abrumado de pensamientos negativos se llena de mala energía que no nos permite avanzar en la vida, pero lo importante es que se puede mejorar esa relación con nuestro cerebro y nuestros pensamientos.

Cuando los pensamientos aparecen en la cabeza son, en su mayoría, negativos, y lo más probable que la perspectiva de la vida sea pesimista. En cambio, si los pensamientos son mayormente positivos, es probable que sea la vida de un optimista.

El pensamiento positivo suele comenzar con el **diálogo interno**, que es ese flujo interminable de pensamientos no manifestados que te pasan por la cabeza. Estos pensamientos automáticos pueden ser positivos o negativos.

Parte del diálogo interno proviene de la lógica y la razón, y otra parte puede surgir de las ideas erróneas que creas por falta de información o expectativas consecuentes de ideas preconcebidas de lo que podría suceder.

Pero... ¿Cómo podemos saber si nuestro diálogo interno es positivo o negativo? Las siguientes son algunas formas comunes de diálogo interno negativo:

- Exagerar los aspectos negativos de una situación y filtrar todos los positivos, dejándolos de lado. Por ejemplo, tuviste un gran día en el trabajo. Terminaste tus tareas antes de tiempo y te reconocieron por haber hecho un trabajo rápido y completo. Esa noche, te concentras solamente en tu plan para terminar todavía más tareas y te olvidas del reconocimiento que recibiste.
- Exagerar y darle demasiada importancia a problemas menores
- Dramatizar, es decir, automáticamente anticipar lo peor sin tener hechos de que sucederá
- Culpar, o sea, intentar decir que otra persona es responsable por lo que te sucedió en lugar de asumir la responsabilidad
- Ser perfeccionista. Proponerte estándares imposibles e intentar ser perfecto te predispone al fracaso.
- Personalizar, es decir, cuando sucede algo malo, automáticamente te echas la culpa
- Finalmente, polarizar, o sea, ver las cosas solamente como buenas o malas. No hay término medio.

Si uno tiene una actitud negativa, los cambios no se darán de un día al otro. Lo primero y más importante es poder identificar la actitud negativa y el diálogo interno generará menos autocrítica y más autoaceptación.

Cuando el estado mental es generalmente optimista, es más capaz de manejar el estrés diario de una manera más constructiva. Esa capacidad puede contribuir a los beneficios para la salud ampliamente observados del pensamiento positivo.

Y para enfocarte, podemos trabajar algunos puntos que se pueden aprender para convertir el pensamiento negativo en pensamiento positivo. El proceso es simple, pero requiere tiempo y práctica: en definitiva, estás creando un nuevo hábito.

Las siguientes son algunas formas de pensar y comportarse de manera más positiva y optimista:

- Identifica las áreas a cambiar. Si quieres ser más optimista y tener un pensamiento más positivo, primero identifica las áreas de tu vida en las que sueles pensar de forma negativa
- Evalúate. Cada tanto, durante el día, detente y evalúa lo que piensas
- No olvides el sentido del humor. Permítete sonreír o reír, especialmente durante momentos difíciles, ya que cuando uno puede reírse de la vida, se siente menos estresado.
- Mantener un estilo de vida saludable. Tratar de hacer ejercicio durante unos 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Incluso dividirlo en intervalos de 5 o 10 minutos a lo largo del día. El ejercicio puede influir positivamente en el estado de ánimo y reducir el estrés
- Rodéate de gente positiva que te apoye y en quienes puedas confiar para que te den consejos y opiniones útiles. Las personas negativas pueden aumentar tu nivel de estrés y hacerte dudar de tu capacidad para controlarlo de manera saludable.
- Practica el diálogo interno positivo con vos mismo. Para esto, se puede comenzar siguiendo una simple regla: no te digas nada a ti mismo que no le dirías a otra persona

A continuación les compartiremos algunos ejemplos de diálogo interno negativo y maneras de darles un giro positivo:

- Podemos pasar de un diálogo interno negativo que manifieste “nunca lo hice”, a un pensamiento positivo que diga “esta es una buena oportunidad para hacerlo”
- Podemos pasar de un diálogo interno negativo que manifieste “es demasiado complicado”, a un pensamiento positivo que diga “intentaré hacerlo de otra forma”
- Se puede pasar de un diálogo interno negativo que diga “no hay forma de que funcione”, al siguiente pensamiento positivo: “quizá esta vez pueda funcionar”
- Podemos pasar de un diálogo interno negativo que diga “es un cambio muy grande”, a un pensamiento positivo que manifieste “me voy a arriesgar”
- Podemos pasar de un diálogo interno negativo que diga “nadie quiere hablar conmigo”, a un pensamiento positivo “voy a intentar empezar una conversación”
- Se puede pasar del diálogo interno negativo “no puedo”, a un pensamiento positivo que diga “sí puedo”

Tener una perspectiva positiva nos permite afrontar mejor las situaciones estresantes, lo que reduce los efectos nocivos para la salud del estrés en nuestro cuerpo.

Pero... ¿cuáles son los beneficios para la salud que es posible que otorgue el pensamiento positivo? Veamos:

- Aumento de la expectativa de vida
- Tasas más bajas de depresión
- Niveles más bajos de sufrimiento emocional y dolor
- Mayor resistencia a las enfermedades
- Mayor bienestar psicológico y físico
- Mejor salud cardiovascular y menor riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares
- Menor riesgo de muerte por infecciones
- Mejor capacidad de afrontar una situación difícil durante las dificultades y los momentos de estrés

Afirmaciones positivas

¿Sabes qué es una afirmación? Las **afirmaciones** son enunciados mediante los que una persona muestra que cree que algo es real o verdadero, porque se tiene evidencia o certeza de ello. Por ejemplo: En el campo se producen muchos de los alimentos que consumimos.

Las afirmaciones expresan la concepción que una persona tiene del mundo, y son recordatorios o afirmaciones positivas que pueden utilizarse para animarse y motivarse a uno mismo o a los demás.

A menudo es mucho más fácil afirmar a los demás que a nosotros mismos, pero debemos recordar que también debemos animarnos a nosotros mismos, ya que la autoafirmación nos anima a pensar positivamente en las cosas importantes de nuestra vida.

Solemos ser nuestro peor crítico y podemos llegar incluso a tener pensamientos autodestructivos, pero cómo nos hablamos a nosotros mismos importa y afecta a nuestra autopercepción. Si nos hablamos a nosotros mismos de forma negativa, con frases como “no valgo para nada”, nuestra autoestima se verá minada. Para cambiarlo, las afirmaciones positivas son una herramienta de psicología bastante sencilla y para la que no necesitas nada más que a ti mismo. De allí la importancia de empezar a tratarnos con amor, ya que recuerden que solo nos tenemos a nosotros mismos.

Entonces ¿Qué son las afirmaciones positivas? Como su nombre indica, las **afirmaciones positivas** son frases que nos decimos a nosotros mismos en voz alta y de forma repetida para reforzar nuestra autoestima, autopercepción y seguridad en nosotros mismos.

Las afirmaciones positivas no son algo moderno o de estos últimos años, ya que las mismas están relacionadas con los **mantras**, que son cánticos espirituales que se repiten durante la meditación y que tienen su origen en la antigua India.

En sánscrito, la palabra mantra procede de “man”, que se traduce como “mente” o “pensar”; y “tra”, que significa “herramienta”. Podemos decir entonces que los mantras son herramientas para pensar. De allí su uso también para la meditación, tema que abordaremos más adelante.

Al igual que aprender a decir que “no”, las afirmaciones positivas son una forma de autoayuda o autocuidado emocional que puede llegar a aprenderse con paciencia y práctica. Si esperamos resultados de la noche a la mañana no van a funcionar. Por eso empezar y ser constante es la parte más costosa de las afirmaciones positivas. Pero... ¿Cómo practicar las afirmaciones positivas? En primer lugar es primordial elegir y seleccionar frases que se adapten a cada uno según la situación específica y sobre todo pensar en aquello que se quiere mejorar.

Una vez que se haya detectado ese aspecto específico y esencial que se quiere mejorar, debemos seleccionar las frases adecuadas a ello. Por ejemplo: “me acepto tal como soy”, “tengo muchas virtudes”. Las mismas deben ser concisas, estar redactadas en presente y no deben ser muy largas, ya que si elaboramos frases demasiado largas y complejas no tendrán el mismo impacto en nuestra mente y será más fácil perder el foco. Además, cuanto más cortas son, más fáciles de recordar.

Por eso, muchas veces se usan una o dos palabras como “Gracias”, “perdón”, “sí puedo”, “soy yo”, “elijo creer”.

Estas frases hay que decirlas siempre en voz alta escuchando y pensando en lo que decimos, ya que hace que reforcemos más estos mensajes motivacionales y los tengamos más presentes en nuestra mente.

Esa afirmación debe ser repetida cada día y varias veces al día. No hay un horario determinado para decirlas, pero como dijimos, se recomienda decirla varias veces al día desde la mañana hasta el momento en el que nos vamos a acostar. Y además, dedicar unos minutos de nuestro día durante bastante tiempo hará que comiencen a creer en ellas.

Asimismo, es esencial concentrarse en el momento, es decir, estar muy presente mientras pronuncias estas afirmaciones, dado que si lo haces mientras llevas a cabo otra actividad no tendrá efectividad. Por eso, vale la pena que inviertas un minuto de tu tiempo a pronunciar las afirmaciones de forma muy consciente. Recuerden lo que estudiamos anteriormente sobre la importancia de buscar el hoy y el ahora. Otro punto se asocia a la idea de visualizar alcanzando el objetivo. Puede que no se pueda conseguir exactamente aquello que se quiere o se busca, y esto es absolutamente normal y no pasa nada por fracasar, pero mientras estés pronunciando las afirmaciones es importante dejar los escepticismos a un lado y creer en lo que estás diciendo. La confianza en el ejercicio es fundamental.

Existen muchas afirmaciones y vamos a ver a continuación algunos ejemplos que se pueden utilizar a diario.

- Tengo los conocimientos necesarios para tomar decisiones inteligentes por mí mismo
- Tengo todo lo que necesito para hacer de hoy un gran día
- Soy, y siempre seré, suficiente
- Soy el mejor a la hora de ser yo mismo
- Reconozco que valgo, que soy importante
- Confío en mis capacidades y puedo alcanzar mis objetivos y metas
- Soy fuerte
- Soy resiliente
- Cada día de la vida es un paso más hacia los cambios positivos
- Puedo perdonarme a mí mismo y a los demás por no ser perfecto
- Me amo incondicionalmente
- Primero yo
- Tengo amor propio
- Dejo ir cualquier sentimiento negativo sobre mí o mi vida, y acepto todo lo bueno
- Siempre atraigo sólo las mejores circunstancias y tengo las mejores personas positivas en mi vida
- Soy valiente
- Estoy dispuesto a actuar y a enfrentarme a mis miedos
- Estoy agradecido de que mi vida sea tan feliz y exitosa
- Soy tan valioso que puedo hacerme poderoso
- No tengo miedo a los cambios
- Agradezco mi vida
- Agradezco la salud
- Me empujo continuamente para aprender y desarrollarme en áreas de la vida que me aportan felicidad, libertad y propósito
- Me despierto cada mañana listo para un nuevo día de emocionantes posibilidades
- Soy feliz y libre porque soy yo
- Soy fuerte y voy a atraer el éxito y la felicidad
- Estoy aprendiendo a confiar en mí
- Tengo grandes ideas y hago grandes contribuciones

- Cada día descubro nuevos caminos interesantes y emocionantes que seguir
- Confío en mi intuición y siempre tomo decisiones acertadas
- Me centro en mis objetivos y siento pasión por mi trabajo
- Tengo energía positiva
- Vivo para mí y con amor propio
- Trabajo bien bajo presión y siempre me siento motivado
- Vivo con todo mi potencial
- Tengo todo lo que necesito para afrontar cualquier obstáculo que se presente
- Tengo el poder de crear todo el éxito y la prosperidad que deseo
- Puedo soltar las viejas creencias negativas que se han interpuesto en mi camino hacia el éxito
- Estoy rodeado de personas que me apoyan y son positivas, que creen en mí y quieren verme triunfar
- Tendré la mente abierta y siempre estaré dispuesto a explorar nuevas vías para alcanzar el éxito
- Al asumir nuevos retos y desafíos me siento tranquilo, confiado y poderoso
- Celebraré cada meta que logre con gratitud y alegría
- Elijo pensar positivamente y crear una vida maravillosa y exitosa para mí
- Cada reto al que me enfrento es una oportunidad para crecer y mejorar

La cultura del positivismo está muy presente en las redes sociales, donde vemos constantemente mensajes optimistas con una estética algo infantil como “querer es poder”, “nada es imposible” o “tu único límite sos vos”. Pero también es válido aclarar que en la mayoría de estas afirmaciones sólo nos encontramos con nosotros mismos y siempre vamos a ser los responsables de nuestras actitudes y pensamientos para cambiar nuestra situación aun cuando nos enfrentamos a problemas reales, como la salud mental en un momento duro en nuestra vida, o en caso de problemas laborales.

En este caso, afirmaciones de este tipo pueden resultar dañinas para nuestra autoestima y muy frustrantes si no conseguimos llevar a cabo nuestros propósitos. Asimismo, a la larga pueden aparecer sentimientos de culpa y ansiedad. Es lo que se conoce como positividad tóxica, y eso muchas veces nos lleva muchas a un círculo de pensamientos negativos de los que nos cuesta salir.

Es por todo lo dicho que existen diferentes opiniones sobre la efectividad de las afirmaciones positivas y es claro y lógico que así sea. Algunos estudios indican que pueden funcionar porque pueden motivar, ilusionar e incluso programar nuestra mente para alcanzar los objetivos deseados.

Cuando las afirmaciones son realistas y se practican con persistencia, pueden ser una herramienta sencilla de autoayuda, con capacidad para motivar, aumentar la autoestima y confianza, elementos necesarios para adoptar cambios positivos y alcanzar las metas deseadas y todos los objetivos a conseguir. Esto es un trabajo que hacemos día a día hasta lograr la plenitud.

Las afirmaciones pueden mejorar de forma positiva la salud, junto con el incremento de la actividad física, la reducción del sedentarismo, la mejora de la calidad del sueño, la alimentación sana y saludable libre de alimentos de alto contenido calórico que nos ayuda a sentirnos mejor día a día, la mejora de los estados de ánimo y niveles de ansiedad, como así también la depresión, la sensación de soledad y angustia.

No obstante, debemos ser prudentes, ya que, en caso de enfermedades, las afirmaciones ayudan al área espiritual y nos fortalece, pero bajo ninguna circunstancia reemplaza a ningún tipo de tratamiento médico y farmacología.

Las afirmaciones positivas requieren una práctica regular si quieren hacer cambios duraderos y a largo plazo en la forma de pensar y sentir. Lo positivo de estas afirmaciones es que la práctica diaria se basa en una teoría psicológica ampliamente aceptada y bien establecida.

Se pueden utilizar las afirmaciones positivas para motivarse, para generar y fomentar cambios positivos en la vida o aumentar la autoestima, por ejemplo. Es decir, si uno se encuentra atado a pensamientos y actitudes negativas, las afirmaciones positivas pueden utilizarse para combatir estos patrones, a menudo subconscientes, y sustituirlos por narrativas más adaptativas.

Algunas personas dicen afirmaciones en voz alta frente a un espejo. Otras simplemente las escriben en un diario. También, como dijimos, se recomienda repetirlas en voz alta como un mantra durante la meditación. Lo importante es encontrar afirmaciones que resuenen en cada uno de ustedes y que sean adecuadas a lo que cada uno necesite.

También es importante considerar que no es necesario que se repita la misma lista de afirmaciones cada día. A veces se puede elegir una o dos frases por día, o

simplemente una sola y repetirla, por ejemplo, durante una semana. La elección se realiza según las necesidades personales.

Psicología positiva

Esta es una rama de la psicología que apareció hace ya más de 20 años. Su objetivo principal es conocer los recursos y fortalezas de las personas a través de la investigación científica, para poder, de esta manera, incrementarlos o potenciarlos. La **psicología positiva** se define como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología, es decir, de la presencia de las enfermedades.

Es por eso que la psicología positiva se centra en las personas sin patologías y tiende a poner todo su énfasis y acción en mejorar el bienestar personal. No obstante, con esto no queremos decir que se nieguen las emociones negativas.

Para practicar la psicología positiva y alcanzar la felicidad debemos:

- Reconocer la mayor fortaleza y desarrollarla para ayudar a los demás
- Escribir una carta de gratitud
- Pensar en lo mejor de vos mismo
- Aprender a decir que no
- Escribir cosas positivas al final del día
- Pensar en el futuro de forma positiva

Teoría del bienestar

El psicólogo estadounidense Martin Seligman, considerado el principal fundador de la psicología positiva, en el año 1999 planteó un modelo llamado “Las 3 vías de la felicidad”. Estas tres vías eran: la vida placentera, la vida comprometida y la vida significativa.

La vida placentera persigue aumentar las emociones positivas en el pasado, en el presente y en el futuro; la vida comprometida tiene que ver con la puesta en práctica de las fortalezas personales con el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias óptimas, de flujo de conciencia; y la vida significativa incluiría el sentido de la vida y el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo.

Luego, en el año 2010, desarrolló el modelo llamado “teoría del bienestar”, que es una evolución de su primera propuesta, es decir, de “las tres vías de la felicidad”.

La **teoría del bienestar**, también llamado Modelo PERMA, es esencialmente una teoría de elección no forzada; dicho de otro modo, es una descripción de lo que las personas eligen libremente para incrementar su bienestar.

Fue el mismo Martin Seligman quien, con esta teoría, cambió el objeto de estudio, pasando de estudiar la felicidad con las 3 vías, a estudiar el bienestar en sí mismo.

Para entender este modelo podemos establecer que cada uno de sus elementos debe cumplir tres propiedades:

- Que contribuya al bienestar
- Que muchas personas lo elijan por su propio bien, y no sólo para obtener cualquiera de las otras variables
- Que se defina y mida de forma independiente al resto de variables del modelo

Seguramente muchos se preguntarán qué es el modelo PERMA. PERMA es un acrónimo que agrupa los cinco factores principales sobre los que gira el modelo:

- P de *positive emotions*, es decir, emociones positivas, que consiste en reconocer los beneficios de estas y el impacto en la salud de una persona y en la calidad de sus relaciones
- E de *engagement*, o sea, compromiso, con nosotros mismos, con nuestras fortalezas y la búsqueda de experiencias óptimas
- R de *positive relationships*, o sea, relaciones positivas, que está relacionado con aumentar nuestras habilidades para interrelacionarnos con las demás personas
- M de *meaning*, que quiere decir significado, y hace alusión a la búsqueda del sentido, significado y propósito de nuestra vida. Pertenecer a algo más grande que uno mismo
- Finalmente, A de *accomplishment*, es decir, logro, que se refiere a la agencia personal que permite el crecimiento y el desarrollo de las capacidades humanas

Mindfulness

Esta práctica de la meditación es originaria de la India y típica de las creencias budistas e hinduistas, habiéndose popularizado en Occidente hace relativamente poco.

Originalmente con orientación religiosa o mística, en la actualidad la meditación ha llegado incluso a formar parte del repertorio de técnicas empleados en terapia psicológica, especialmente en la forma del Mindfulness.

El Mindfulness como técnica tiene como base el centrarse en el momento presente y en lo que sucede sin intentar interpretarlo, aceptando tanto lo positivo como lo negativo, la renuncia al intento de control y la elección de objetivos y valores en los que trabajar.

Mindfulness es una palabra inglesa de difícil traducción que puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que ocurre en el momento actual.

Según la definición del profesor estadounidense Jon Kabat-Zinn, “la atención plena implica prestar atención a las cosas tal como son en un momento determinado, sean como sean y no como queremos que sean”.

Esto no es algo nuevo, puesto que muchas tradiciones filosóficas y religiosas han desarrollado prácticas como el yoga, la oración, el tai chi o la meditación, que ayudan a las personas a calmar la mente y enfocar la atención en el presente, consiguiendo un estado de bienestar.

Los orígenes del mindfulness se encuentran en la meditación budista, que busca desarrollar la atención consciente, es decir, entrenar la mente para permanecer en el momento presente sin cambiar nada, con una actitud de apertura y aceptación de la realidad tal y como es.

Lo contrario es funcionar con el piloto automático; esto significa que no somos conscientes de lo que estamos haciendo mientras lo hacemos, o sea, nos desconectamos del presente realizando actividades rutinarias mientras deambulamos por otro lugar y otro tiempo que no es ni el aquí ni el ahora.

Sin embargo, no solo en esta técnica trabajamos la mente, sino también ejercitamos los músculos para tener un cuerpo tonificado. ¿Por qué decimos esto? Porque si queremos conseguir una mente saludable tendremos que trabajar el músculo del cerebro con la meditación y la práctica de la atención plena.

Además, es importante ejercitar la atención, ya que esta regula todas las demás funciones superiores, puesto que sin atención no hay memoria ni procesamiento de información.

Existen tres pilares fundamentales del Mindfulness:

- prestar atención con intencionalidad
- prestar atención en el momento presente
- prestar atención sin juzgar

Y ahora nos preguntamos... ¿Qué puntos no se asocian al Mindfulness? Esta técnica no consiste en operar en piloto automático. Además, no estar atento a lo que hacemos va acumulando tensiones, por lo que podemos decir que hay relación entre el estrés y el pensamiento automático. Tampoco es una técnica de relajación, ni distracción, ni supresión emocional, ni evitación, ni imaginación, ni reestructuración cognitiva ni emocional.

A partir de la introducción del mindfulness en la medicina y cuidado de la salud en Occidente en el año 1979, existe un gran número de investigaciones y evidencias clínicas que demuestran la eficacia de este abordaje.

En los últimos años, diversos estudios científicos demostraron que el entrenamiento mental por medio de la meditación produce cambios en el cerebro y el cuerpo. Asimismo, la atención plena ha probado su eficacia en la mejoría de síntomas en pacientes con afecciones pero también en el bienestar general, ya sea físico y mental, de personas sin patología.

El mindfulness mejora las enfermedades coronarias, disminuye la mortalidad, la hipertensión, mejora las tasas de supervivencia, los dolores crónicos, reduce los niveles de dolor, mejora los trastornos respiratorios y los ataques de asma, disminuye los niveles de glucosa, la psoriasis, mejora síntomas, y disminuye resfriados y gripes.

Además, es beneficioso para los trastornos de ansiedad y depresión, aumenta la calma y serenidad, mejora el estado de ánimo, ayuda a sobrellevar los procesos de duelo y superación de conflictos, mejora la creatividad y la originalidad, aumenta la capacidad de concentración, ayuda a conciliar el sueño, mejora la autoestima y confianza en uno mismo, aumenta la satisfacción general y reduce los síntomas de estrés.

Cualquier persona puede practicar mindfulness, ya que es una experiencia que está al alcance de todo el mundo, puesto que no se necesita nada más que despertar en la conciencia del presente, sin accesorios ni largas prácticas ni complicadas posturas físicas.

Mindfulness es simplemente vivir con plenitud el momento presente, y para practicarlo, lo único que se necesita son las ganas.

Pensar que uno no puede meditar sería como pensar que no puede respirar, concentrarse o relajarse. Cualquiera puede sentarse y prestar atención a la respiración o a la mente. Sin embargo, para mantener la concentración incluso por solo 5 minutos, se requiere intencionalidad, y para convertirlo en parte de nuestra vida, se requiere cierta disciplina.

Para que se produzcan cambios estructurales en el cerebro y se modifique nuestro comportamiento, es requisito fundamental la práctica formal diaria. Pero dado que seguramente habrá días en los que no haya tiempo o no encontremos el momento, podemos contar con la práctica informal.

La práctica informal de Mindfulness puede aplicarse a todos los aspectos de la vida, desde cepillarse los dientes hasta almorzar. Esto significa que puede ser fácilmente incorporado a la rutina diaria. Por supuesto que, cuanto más meditan, más fácil es aplicarlo a estas actividades.

¿Cuáles son los ejercicios para meditar en el día a día?

- En primer lugar, vamos a mencionar a la respiración. Al levantarse por la mañana, conecten con su cuerpo haciendo tres respiraciones profundas, puesto que la respiración nos lleva siempre al momento presente
- En la ducha pueden prestar atención al agua que cae sobre la cabeza y la piel
- Al caminar, traten de sentir que los pies están en contacto con el suelo y fíjense en el movimiento ondulante de las caderas acompañando el ritmo de los brazos. Solo observen, sin juzgar.
- Al momento de comer, háganlo con atención plena. Mastiquen cada bocado al menos 30 veces sin que su mente se ocupe de nada más
- Finalmente, a la hora de dormir escaneen su cuerpo: dedíquenle 5 minutos. Lleven la atención al pie izquierdo, sientan los dedos y recorran la pierna hacia arriba; después el mismo proceso con la pierna derecha, con el tronco, los brazos y la cabeza.

Como verán, no hay excusas ni falta de tiempo para realizarlo.

En lo que se refiere a la práctica formal podemos decir que debemos establecer nuestro propio momento de atención plena al día, por lo que tenemos que estar en un sitio tranquilo y concentrarnos en lo que sintamos mediante la respiración.

En ese momento olviden sus pensamientos, limítense simplemente a ser. Concentren toda la atención en lo que, en este momento, está ocurriendo, es decir, dónde están, qué es lo que ocurre a su alrededor, cómo sienten su cuerpo, etc.

Una buena forma de empezar la práctica de mindfulness consiste en aprender a concentrarse. Para esto podemos elegir un objeto al que prestar atención y, cada vez que adviertan que su mente se ha alejado, regresen de nuevo a él.

¿A qué objeto debemos prestar atención? El más recomendado es la respiración, puesto que siempre está ahí, ocupa un lugar privilegiado entre el cuerpo y la mente, y cuando la respiración se calma no solo lo hace el cuerpo, sino también la mente, dado que ocupa un lugar entre lo voluntario y lo involuntario.

La práctica de mindfulness implica dedicar un tiempo al ejercicio de esta gimnasia mental. Es por eso que les recomendamos dedicar, en la medida de lo posible, un tiempo diario para sentarse tranquilamente a respirar.

Su único objetivo, durante ese periodo, es el de dirigir su atención a las sensaciones producidas por la respiración y volver amablemente a ellas cuando la mente empiece a distraerse. Pronto descubrirán cómo la atención está orientada hacia un objeto distinto del inicialmente propuesto, y lo que hay que hacer es darse cuenta de lo que ha pasado y volver con suavidad a llevar la atención al objeto que nos habíamos fijado como ancla atencional. Esto hay que hacerlo una y otra vez, ya que la mente no cesa de distraerse.

Recuerden que observar lo que acontece en la mente en cada momento nos conduce a estar plenamente en el presente.

Además, es necesario comprender el sentido de la búsqueda de nuestra felicidad de forma consciente, sin juzgarnos y a nuestro tiempo, y Dalai Lama ayuda a contribuir con dicha búsqueda mediante estas preguntas: ¿Cuál es tu refugio?, ¿te gustaría crear un nuevo espacio para ti desde ahora mismo?, ¿necesitas tu momento del día para reconectar contigo?, ¿sientes que vas a un ritmo de locos, lo que te provoca ansiedad y no eres capaz de disfrutar de las tareas diarias?, ¿sabes que necesitas parar y no sabes por dónde empezar?, ¿estás constantemente

pensando en el pasado y fantaseando con un futuro que nunca llega?, ¿quieres realmente seguir este ritmo o quieres cambiar algo?

Si pudiste responder de manera afirmativa a estas preguntas es hora de profundizar en la técnica del mindfulness y aprender a gestionar las emociones.

Para finalizar les compartimos una frase de Dalai Lama: “Lo que hace que prenda el fuego es el espacio entre los troncos. Un espacio para respirar... Demasiado de algo bueno, demasiados troncos apiñados pueden sofocar las llamas del mismo modo que lo haría el agua. Por lo tanto para preparar el fuego hemos de prestar tanta atención a los espacios entre en medio, como a la madera...Un fuego prende simplemente porque hay espacio para que la llama, que sabe cómo arder, encuentre su camino...”

Ejercicios para encontrar la paz interior

Para alcanzar la **paz interior** podemos:

- Aceptar pensamientos y emociones negativos
- Destinar un tiempo a la introspección
- Mostrar gratitud
- Llevar un buen estilo de vida
- Simplificar la vida
- No esperar algo a cambio
- Aprender a vivir de pleno en el presente

Las cargas emocionales no son ni malas ni buenas en sí mismas. Simplemente, son. Sin embargo, la forma en que dejamos que nos impacten, sobre todo los hechos desafiantes de la vida, hacen que se alteren muy frecuentemente nuestros estados de consciencia.

Conozcamos juntos algunos ejercicios. El primero se llama ir y venir, y para realizarlo debemos cerrar los ojos. Hacer una respiración profunda por la nariz, y al soltar el aire suavemente por la boca, imaginar que salen todas las toxinas de tu cuerpo. También salen las preocupaciones, dudas y miedos.

Al tomar cada respiración, deben imaginar que una luz blanca y pura les ayuda en este proceso, y al soltar el aire, muy lentamente, notarán cómo se relajan los músculos de la cara, cuello, hombros, manos, pies, y cualquier otra parte que está

con constricción. Respira suavemente de 6 a 10 veces. Al finalizar, pueden abrir los ojos y estar presente.

El ejercicio número 2 se llama punto de enfoque, y acá vamos a utilizar la mente creativa, que es maravillosa. Así como se pueden imaginar escenarios terribles de su vida, también se pueden crear imágenes que los transporten. Con los ojos abiertos, fijen su mirada en un punto distante, como por ejemplo, la pared de enfrente, un punto en un cuadro o un objeto. Respiren profundamente unas 8 a 10 veces, sin mover ni distraer su atención. Al finalizar se puede dar la última inspiración con un agradecimiento por tomar consciencia del valor de estar aquí y ahora, que es todo lo que se necesita.

Este ejercicio es sumamente útil en medio de dilemas o discusiones, en reuniones donde se necesita traer nuevamente la energía presente en forma casi inmediata, y casi nadie percibirá que están haciendo mindfulness.

Bien. El ejercicio 3 se titula crear en positivo, y para hacerlo deben cerrar los ojos, imaginar un paisaje de ensueño con todo detalle, mientras respiran tranquilamente. Ese lugar será especial, donde tendrán todas las respuestas y espacios de relax que necesiten. A los deseos se le pueden poner sonidos suaves que les traen calma, también aromas y presencias de personas que quizás ya no estén físicamente, aunque sí sabrán guiarlos si solicitan ayuda. Visualícense en ese espacio. Recórranlo despacio, caminando como si flotaran dentro del mismo. Y mientras lo recorren y respiran ese ambiente de calma, se van haciendo uno con el universo, que es su Ser y su Esencia.

En ese lugar es donde se podrá reposar un instante y meditar sobre un asunto en particular, o pedir una respuesta. Solo se necesita silencio y abrirse a escuchar: es posible que en poco tiempo la reciban si uno está en sintonía, en mindfulness. Cuando uno está listo, luego de la meditación hay que abrir los ojos suavemente, y volver la atención al momento y espacio presente.

El siguiente ejercicio tiene que ver con los sabores, y para hacerlo hay que elegir un día a la semana para incluir en la dieta un hábito especial saludable. Pueden reemplazar algún alimento que saben que no les favorece, sólo por ese momento, por otros que los nutrirán de mejor forma. En el momento en que van a degustar, hacerlo muy suavemente, si es posible con los ojos cerrados cuando lo lleven a la

boca. Sientan su aroma, apoyen sus labios para percibir la textura. Al masticar, también deben disfrutar el momento y hacerlo suavemente, al menos 20 veces, para sentir todo su sabor.

Acá se debe agradecer internamente a todos los que han intervenido para que tengan ese alimento con ustedes este día. Mientras respiran, repitan esto con cada bocado, y perciban la diferencia de sabores y su proceso digestivo. Conocer el aroma, el sabor, la textura y las características de ese alimento elegido les va a llevar a conectarse con tus órganos de los sentidos de una manera fabulosa.

El siguiente ejercicio se llama dejar ir. ¿En qué consiste? Cuando uno se siente en esos días en los que el ánimo no es el ideal y sentimos mucha presión y abatidos de problemas, lo ideal es dejarlos ir, colocándolos en una posición de observador. Este ejercicio consiste en que, en medio del problema, discusión o dilema, puedan imaginarse mirando la situación desde un lugar neutral, a mucha distancia, y simplemente observando.

No es lo ideal tomar partido por ninguna posición, solo observar neutralmente, lo que no significa que no están participando, sino que lo están haciendo de una forma mucho más constructiva. Luego se debe hacer un rápido repaso de su estado interno en la persona, que eres tú, que está implicada en cuerpo y emociones en el problema, y después chequear rápidamente qué emociones se mueven, cómo ustedes quieren expresar, cómo está su cuerpo.

Inmediatamente, colóquense en los ojos del observador, y vean cómo el observador, que también eres tú en esta visualización creativa, interpreta y decodifica neutralmente la situación.

Luego deben tomar consciencia de las respuestas que les aparecen y preguntarse: ¿Hay impulsividad? ¿Hay respuestas sólo por hablar? ¿Tomas tiempo para responder? ¿O simplemente reaccionas, rechazas, hieres, lastimas? ¿Hay emociones que te duelen? ¿Por qué? ¿Qué parte de tu ego se está sintiendo molesta?

El observador lo sabe, lo mira y lo puede procesar rápidamente, porque está fuera de tu campo emocional. Y, si saben mirarlo, obtendrán muy buenas respuestas para procesar esto la próxima vez de una mejor forma. Finalmente, respiran profundamente tres veces y agradecen por lo que van aprendiendo, y vuelven al momento presente.

Recuerden que para la realización de cada uno de estos ejercicios sería ideal acompañar con una música de relajación y aromaterapia. ¿Se animan a ponerlas en práctica?