

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



# Ejercicios de mindfulness

para  
**dummies**<sup>®</sup>

Experimenta con diferentes técnicas de mindfulness

Libérate de los hábitos y pensamientos negativos

Integra la meditación en tu día a día



Descárgate los archivos de audio en nuestra web

**Shamash Alidina**

*Profesor y formador de mindfulness*

**Joelle Jane Marshall**

*Formador de mindfulness*



# Ejercicios de mindfulness

para  
**dummies**<sup>®</sup>

**Shamash Alidina**  
**Joelle Jane Mashall**

para  
**dummies**<sup>®</sup>

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.  
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas  
utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Mindfulness Workbook For Dummies*

© 2013, John Wiley & Sons, Ltd  
© de la traducción, Paula González, 2018

© Centro Libros PAFP, SLU 2018  
Grupo Planeta  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0476-9  
Depósito legal: B. 21.386-2018

Primera edición: octubre de 2018  
Preimpresión: Toni Clapés  
Impresión: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España - Printed in Spain  
[www.dummies.es](http://www.dummies.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

# Sumario

INTRODUCCIÓN .....	1
Acerca de este libro .....	1
Cómo usar este libro .....	2
Presupuestos tontos .....	2
Cómo está organizado este libro .....	3
Parte I. Primeros pasos en la atención plena .....	3
Parte II. Prepara el terreno para una vida consciente .....	3
Parte III. ¡Manos a la obra! .....	3
Parte IV. Recolecta los frutos de la atención plena .....	4
Parte V. Los decálogos .....	4
Iconos de este libro .....	4
Más allá del libro .....	5
PARTE I: PRIMEROS PASOS EN LA ATENCIÓN PLENA .....	7
<b>CAPÍTULO 1 Comienza el viaje de la atención plena</b> .....	9
Qué significa <i>mindfulness</i> .....	10
Los orígenes .....	10
Meditar sobre lo que significa la <i>atención plena</i> .....	13
Echa un vistazo a los diferentes tipos de meditación consciente .....	15
¡A la aventura! .....	18
Primeros pasos: escoge el método de aprendizaje .....	18
Se hace camino al andar: comprométete a practicar la atención plena de manera habitual .....	20
Supera las dificultades del camino .....	22
Acepta que el viaje es el destino .....	24
<b>CAPÍTULO 2 Disfruta de los beneficios de la atención plena</b> .....	29
Conectarás con el cuerpo .....	30
Sintonizarás con el cuerpo .....	30
Reforzarás tu sistema inmunitario y mejorarás tu digestión .....	32
Calmarás la mente .....	33
Conectarás con los sentidos .....	34
Te distanciarás de tus pensamientos .....	36
Te concentrarás mejor .....	40
Tomarás mejores decisiones .....	43
Calmarás las emociones .....	46
Usarás la atención plena para la salud emocional .....	46
Comprenderás la naturaleza de las emociones .....	47

Serás tú mismo .....	48
Conocerás a tu yo observador .....	49
Prescindirás de identificaciones poco útiles .....	49
<b>PARTE II: PREPARA EL TERRENO PARA UNA VIDA CONSCIENTE .....</b>	<b>53</b>
<b>CAPÍTULO 3   Cómo adoptar una sana intención y una actitud consciente .....</b>	<b>55</b>
¿Qué pretendes? .....	56
Aclara tus intenciones .....	56
¿Cuáles son tus intenciones más profundas? .....	57
Desvela tus valores .....	59
Los valores con los que te identificas .....	60
Utiliza la memoria para descubrir tus valores .....	61
Enumera tus cinco valores principales .....	63
Descubre el potencial de la actitud .....	64
Tu actitud frente a la atención plena .....	64
Alimenta una actitud imparcial .....	65
Las actitudes conscientes .....	66
Cómo promover la aceptación .....	66
Cómo cultivar la paciencia .....	70
Cómo conseguir no batallar .....	72
Cómo cultivar el entusiasmo .....	73
Cómo generar confianza .....	74
Cómo ser curioso .....	75
Cómo mantenerse alegre .....	77
Cómo desarrollar la autocompasión .....	78
Cómo ser agradecido .....	80
Cómo olvidar gracias a la actitud del perdón .....	82
Cómo abordar actitudes inadecuadas .....	84
<b>CAPÍTULO 4   Una mentalidad consciente .....</b>	<b>87</b>
Ser o no ser: los dos modos de la mente .....	88
El modo Hacer .....	88
El modo Ser .....	90
Aceptación: la clave para el desarrollo personal .....	91
Equilibrio entre el modo Hacer y el modo Ser .....	92
Disfruta del modo Ser en la vida diaria .....	93
Claves para Ser .....	96
Afronta las emociones con el modo Ser .....	100
<b>PARTE III: ¡MANOS A LA OBRA! .....</b>	<b>103</b>
<b>CAPÍTULO 5   La meditación consciente .....</b>	<b>105</b>
La meditación consciente de la respiración .....	106

La meditación del movimiento consciente . . . . .	108
La meditación del escaneo corporal . . . . .	111
¿Qué es el escaneo corporal? . . . . .	111
Cómo practicar la meditación del escaneo corporal . . . . .	112
Supera los obstáculos más habituales del escaneo corporal . . . . .	116
La meditación sedente . . . . .	118
Explora diferentes posiciones sedentes . . . . .	119
Las diferentes fases de la meditación sedente . . . . .	122
Supera los obstáculos habituales de la meditación sedente . . . . .	125
La meditación de la bondad amorosa . . . . .	126
Prepárate para la meditación de la bondad amorosa . . . . .	126
Cómo practicar la meditación de la bondad amorosa . . . . .	127
Supera posibles problemas . . . . .	129
<b>CAPÍTULO 6 La atención plena en el día a día . . . . .</b>	<b>131</b>
Breves y buenas: las minimeditaciones . . . . .	132
La meditación de la pausa . . . . .	132
La minimeditación de la respiración . . . . .	135
Céntrate con la minimeditación de conexión a tierra . . . . .	137
Sé consciente en el día a día y en las relaciones personales . . . . .	137
Tómale el pulso a tus relaciones . . . . .	137
Descubre cómo la atención plena puede mejorar tus relaciones . . . . .	139
Las relaciones como un ejercicio de atención plena . . . . .	140
Mírate en el espejo de las relaciones . . . . .	142
Lidia con las relaciones difíciles . . . . .	143
Practica deporte de manera consciente . . . . .	145
Los elementos de la actividad física consciente . . . . .	146
Algunos ejemplos de deporte consciente . . . . .	147
Supera el insomnio . . . . .	151
<b>CAPÍTULO 7 El curso de ocho semanas de atención plena: primera parte . . . . .</b>	<b>155</b>
Prepárate para un curso de ocho semanas de atención plena . . . . .	156
¿Solo o con ayuda de un terapeuta? . . . . .	156
Preparados, listos... . . . .	158
... ¡ya! . . . . .	158
Semana uno: el piloto automático . . . . .	159
Come conscientemente . . . . .	160
Escaneo corporal . . . . .	162
Ejercicios para la semana uno . . . . .	162
Semana dos: superar las dificultades . . . . .	164
Cómo reaccionas a las cosas agradables . . . . .	164
Conciencia de la respiración . . . . .	165
Ejercicio de pensamientos y sentimientos . . . . .	166

	Ejercicios para la semana dos	167
	Semana tres: la atención plena y la respiración	169
	Meditación sedente: conciencia de respiración y cuerpo	169
	Meditación de la pausa	169
	Estiramiento consciente	170
	Camina de forma consciente	171
	Diario de cosas desagradables	171
	Ejercicios para la semana tres	173
	Semana cuatro: estar presente	174
	Meditación sedente	174
	Meditación de la pausa para la superación	175
	Ejercicios para la semana cuatro	175
<b>CAPÍTULO 8</b>	<b>El curso de ocho semanas de atención plena: segunda parte... y más allá</b>	177
	Semana cinco: descubre el poder de la aceptación	178
	Meditación sedente consciente: explora una dificultad y las sensaciones corporales que conlleva	179
	Ejercicios para la semana cinco	180
	Semana seis: los pensamientos no son hechos	181
	Distánciate de los pensamientos	182
	Meditación sedente consciente: explora una dificultad y los pensamientos que la acompañan	183
	Los pensamientos, el estado de ánimo y la perspectiva	184
	Ejercicios para la semana seis	185
	Semana siete: cuídate	186
	Disfruta de actividades placenteras y satisfactorias	188
	La atención plena para abordar el estrés	189
	Desarrolla un plan de acción para reducir el estrés	190
	Ejercicios para la semana siete	191
	Semana ocho: reflexión y cambio	193
	Qué hacer esta semana	193
	Ejercicios para la semana ocho	194
	Reflexiones personales acerca del curso	196
	Y, ahora, ¿qué?	196
	Un día de silencio de atención plena	197
	Únete a un grupo, ¡o crea uno!	198
	Cursos y formación online	199
	Asiste a un retiro	199
<b>CAPÍTULO 9</b>	<b>Supera las dificultades de la atención plena</b>	201
	Encuentra tiempo para la atención plena	202
	Reserva un tiempo para la meditación consciente formal	203
	Encaja la atención plena informal en tu día a día	205

Contar ovejas o cómo no dormirse durante la meditación . . . .	208
Reaviva el entusiasmo . . . . .	209
Supera las distracciones externas . . . . .	211
Sobrelleva las molestias físicas . . . . .	213
Enfréntate a las distracciones interiores . . . . .	215
Supera el aburrimiento o el nerviosismo . . . . .	215
Afronta las vivencias insólitas . . . . .	217
Lidia con las emociones difíciles . . . . .	218
Controla los pensamientos difíciles . . . . .	220

## PARTE IV: RECOLECTA LOS FRUTOS DE LA ATENCIÓN PLENA . . . . . 225

### CAPÍTULO 10 **Aumenta tu felicidad de forma consciente** . . . . . 227

¿Qué es la felicidad? . . . . .	228
Y tú, ¿qué opinas de la felicidad? . . . . .	228
¿De verdad piensas así? . . . . .	230
Usa la atención plena con la psicología positiva . . . . .	231
Prospera con atención plena y positividad . . . . .	231
Practica el agradecimiento . . . . .	234
Saborea el presente . . . . .	239
Sé amable con los demás . . . . .	241
Desarrolla emociones positivas de forma consciente . . . . .	243
Sé consciente de la postura corporal . . . . .	243
¡Di “patata”! Cómo entrenar los músculos para sonreír . . . . .	245
Da rienda suelta a la creatividad . . . . .	246
Crea espacio para la creatividad con la atención plena . . . . .	246
Fomenta las soluciones creativas a través de la meditación . . . . .	248

### CAPÍTULO 11 **Cómo controlar el estrés, el enfado y la fatiga con la atención plena** . . . . . 251

Atención plena para controlar el estrés . . . . .	252
Comprende tu estrés . . . . .	252
¿Estás muy estresado? . . . . .	255
Pasa de reaccionar a responder al estrés . . . . .	256
La meditación de la pausa para controlar el estrés . . . . .	259
Distánciate de tus pensamientos y emociones para reducir el estrés . . . . .	260
Sofoca las llamas del enfado . . . . .	262
Comprende el enfado . . . . .	262
¿Estás muy enfadado? . . . . .	263
La atención plena para atemperar el enfado . . . . .	264
Carga las pilas con la atención plena . . . . .	268
Descubre tus niveles energéticos día a día . . . . .	268
Descubre qué te drena tu energía y qué te la da . . . . .	270



	Meditaciones que irradian energía .....	273
<b>CAPÍTULO 12</b>	<b>Combate la ansiedad y la depresión con la atención plena .....</b>	<b>277</b>
	Enfréntate a la depresión con plena conciencia .....	278
	Comprende la depresión .....	278
	La atención plena para tratar la depresión recurrente ...	279
	Combate la depresión con ejercicios de TCBM .....	282
	Cómo interpretar tus pensamientos y sentimientos ...	282
	Descubre el panorama de la depresión .....	284
	Ejercicio del punto de vista alternativo .....	285
	Descéntrate de tus pensamientos .....	286
	Crea un sistema de detección temprana contra la depresión .....	287
	Apacigua la ansiedad con la atención plena .....	289
	¿Qué es un trastorno de ansiedad? .....	290
	Controla la ansiedad con la atención plena .....	291
	Enfréntate a tus miedos .....	296
<b>CAPÍTULO 13</b>	<b>Cómo sanar el cuerpo de forma natural .....</b>	<b>299</b>
	Descubre la conexión mente-cuerpo .....	300
	Usa el poder de tu mente para curarte .....	303
	Estimula el sistema inmunitario para reducir el estrés ...	303
	Tómate un descanso para curarte .....	304
	Tú no eres tu enfermedad .....	306
	Atención plena para enfrentarte al dolor .....	309
	¿Cómo te puede ayudar la atención plena? .....	309
	Alivia el sufrimiento emocional con la atención plena ...	311
	Usa las meditaciones para afrontar el dolor .....	314
<b>CAPÍTULO 14</b>	<b>La atención plena y los niños .....</b>	<b>319</b>
	Ser padres conscientes: el arte de vivir .....	320
	Cuídate .....	321
	Descubre tus puntos fuertes y débiles. Cuestionario sobre padres conscientes .....	322
	Déjate inspirar por estos consejos .....	323
	Enseña la atención plena a los niños .....	325
	Predica con el ejemplo .....	326
	Técnicas que les gustan a los niños .....	328
	Juegos conscientes .....	329
	Escuchad el alfiler .....	330
	¡No despertéis a los leones! .....	331
	¡Hora de dibujar! .....	331
	La meditación del lugar feliz .....	332
	Los pensamientos son nubes del cielo .....	333
	Gestos espontáneos de amabilidad .....	334

	Diez respiraciones profundas con el estómago .....	335
	Envía amor y felicidad para todos .....	336
	Juego para practicar el agradecimiento .....	337
<b>PARTE V: LOS DECÁLOGOS</b> .....		<b>339</b>
<b>CAPÍTULO 15 Diez consejos para una vida plenamente consciente</b> .....		<b>341</b>
	Reserva cada día un tiempo consciente para ti .....	342
	Reúnete con gente de forma consciente .....	344
	Disfruta de la naturaleza .....	345
	Acepta las influencias conscientes .....	347
	Valora lo que tienes .....	348
	Vive en el momento presente .....	349
	Acepta lo que no puedes cambiar .....	350
	Vé los pensamientos como pensamientos .....	350
	Diviértete .....	351
	Utiliza la terapia de aceptación y compromiso (ACT) .....	352
<b>CAPÍTULO 16 Diez maneras de motivarte a meditar</b> ...		<b>353</b>
	Supera las dificultades .....	354
	Programa la meditación .....	356
	Haz una lista de las ventajas .....	357
	Crea un espacio consciente en casa .....	358
	Busca un grupo con el que meditar .....	359
	Haz de la meditación un hábito .....	359
	Asume las emociones .....	360
	Elimina las distracciones .....	360
	Practica con música .....	361
	Cambia de postura .....	361
<b>ÍNDICE</b> .....		<b>363</b>

Comprende el concepto de *conciencia plena*

Descubre diferentes maneras de practicar el mindfulness

Emprende el viaje hacia una vida consciente

## Capítulo 1

# Comienza el viaje de la atención plena

**D**a igual el motivo que te haya llevado a saber más sobre la conciencia plena; creemos que ha sido una buena decisión. Practicar la atención plena supone una mayor conciencia y un mejor conocimiento personal, que siempre nos benefician a todos.

¿Qué quiere decir esto? Practicar la conciencia plena supone prestar atención de manera habitual e intencionada a lo que ocurre en este momento desde una actitud consciente. Cuatro de las actitudes más importantes del mindfulness son la bondad, la curiosidad, la aceptación y la apertura hacia ti mismo, hacia los demás y hacia el mundo que te rodea. Puedes desarrollar y profundizar en la presencia plena si practicas a diario los ejercicios de las meditaciones conscientes.

Los estudios científicos confirman que la práctica habitual del mindfulness te permite disfrutar de la vida de otra manera. Como resultado, tu mente está menos estresada, se concentra mejor, reacciona menos en modo automático, es más resistente a los futuros cambios y regula las emociones de forma eficaz. El cuerpo también se defiende

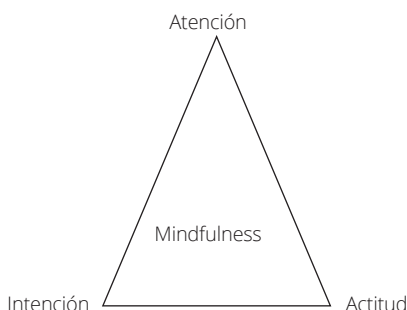
de las enfermedades y la tensión disminuye. Es probable que tus relaciones mejoren y que te comprometas más en el trabajo. Experimentarás unos niveles más altos de paz y felicidad si vives de forma consciente.

Este capítulo te introduce en la teoría y la práctica de la conciencia plena, y te da la bienvenida a un viaje fascinante.

## Qué significa *mindfulness*

En cierto modo, el mindfulness (también llamado *atención*, *conciencia* o *presencia plena*) es muy sencillo: consiste en prestar atención a lo que ocurre en este instante con la mentalidad adecuada, tanto si se trata de una experiencia interior como exterior. Lo difícil es acordarse de ser consciente, en vez de reaccionar de forma automática, y dejar a un lado la autocrítica y la duda cuando empieces a practicar.

El triángulo de la figura 1-1, propuesto por la doctora Shauna Shapiro y sus compañeros, publicado en el *Journal of Clinical Psychology*, resume la esencia del mindfulness.



**FIGURA 1-1**  
Definición de  
mindfulness

## Los orígenes

La conciencia plena no es un concepto nuevo, aunque cada vez se conoce más en Occidente, sobre todo en el campo de la psicología. Actualmente, forma parte tanto de la psicología tradicional, que pretende aliviar trastornos como la depresión o la ansiedad, como de la psicología positiva moderna, que defiende maneras fundamentadas

de aumentar los niveles de bienestar y satisfacción a largo plazo (en el capítulo 10 veremos cómo la atención plena puede potenciar la felicidad).

Muchos piensan que el mindfulness tiene sus orígenes en el budismo, pero antes de que naciese Buda, hace unos 2.500 años, los hindúes practicaban una serie de meditaciones, y en algunas de ellas se integraba la presencia plena.



RECUERDA

El mindfulness no es algo inherente de Oriente, al igual que la electricidad tampoco lo es de Occidente. Se trata de una presencia innata a todos los seres humanos, una cualidad natural y hermosa que no se puede limitar a una tradición o país concreto.



EJERCICIO

Es interesante analizar tus prejuicios sobre la palabra *mindfulness* antes de profundizar en su práctica. Durante un minuto, escribe en la ficha 1-1 todas las palabras que te vengan a la mente al pensar en el término *mindfulness*. No pienses en el proceso. Pon el cronómetro y escribe lo que se te ocurra.

FICHA 1-1

## Lo que el *mindfulness* es para mí

---

---

---



## EL MINDFULNESS ES PARA TODOS

No somos religiosos en el sentido tradicional de la palabra. Shamash, profesor de mindfulness, imparte cursos de la manera más secular posible. La atención plena no supone una creencia, maestro, gurú u organización. Puedes aprenderla a partir de diferentes profesores o leyendo un libro al respecto (¡anda, si ya lo tienes!). Es una de las razones por las que nos gusta. La otra razón por la que nos apasiona es la base científica que tiene detrás. Igual que esperas que un médico te recete una medicación que se ha demostrado que funciona, también deberías cuidar de tu salud mental y de tu bienestar con técnicas demostradas, como el mindfulness.

## EL DESARROLLO DEL MINDFULNESS EN OCCIDENTE

Uno de los primeros en popularizar la presencia plena en Occidente fue el catedrático Jon Kabat-Zinn, junto con alguno de sus colegas de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts. En 1979, creó un innovador curso de ocho semanas que llegó a conocerse como reducción del estrés basada en la atención plena (REBAP). Probó el programa en pacientes que sufrían dolor crónico y descubrió que no solo reducía su dolor, sino que bajaron sus niveles de estrés, ansiedad y depresión. Se han realizado centenares de investigaciones de dicho curso, que arrojan resultados positivos para muchos problemas físicos y mentales. En los capítulos 7 y 8 descubrirás más sobre este curso.

Desde entonces, muchas instituciones médicas han investigado acerca de la presencia plena, que hoy es objeto de estudio en las principales universidades del mundo. Por ejemplo, la Universidad de Oxford, en el Reino Unido, tiene un centro dedicado a investigar los beneficios de la conciencia plena para la depresión, la ansiedad, el parto, la crianza de los hijos y mucho más.

Ahora, analiza las palabras que has escrito; ¿son positivas, negativas o neutras? Algunas tal vez sean opiniones inconscientes sobre la presencia plena, y quizá te resulte útil ser consciente de ellas. Tus opiniones pueden que se basen en lo que alguien te haya dicho o en lo que hayas leído en una revista, en un libro, o hayas visto por televisión. Cuando seas consciente de tus opiniones, déjalas a un lado y vuelve a pensar en la conciencia plena. Intenta evitar las opiniones o creencias hasta que aprendas y practiques mindfulness durante un tiempo.



CONSEJO

Si no se te ocurren muchas palabras, haz un dibujo; quizá seas una persona más visual.

# Meditar sobre lo que significa la *atención plena*

En este apartado analizaremos cada uno de los conceptos que aparecen en la siguiente definición de *mindfulness*: “Prestar atención de manera consciente a lo que vives en este momento, con bondad, curiosidad, aceptación y apertura”.

- » **Conciencia.** El proceso de ser consciente requiere una intención. Tu intención es la razón por la que la practicas; puede que sea para controlar el estrés, enfrentarte a tus emociones o ser más sensato. Tener claro lo que esperas obtener del *mindfulness* a largo plazo influye en la calidad de tu práctica. Por ejemplo, si vas al supermercado con la clara intención comprar leche, pan y huevos, quizá lo consigas; pero si no sabes qué necesitas, tal vez acabes comprando cualquier cosa que esté de oferta, aunque no sea necesaria.
- » **Atención.** La atención puede ser amplia o centrada. Por lo general, la atención plena intenta desarrollar una conciencia amplia y abierta, pero la mayoría de los ejercicios de presencia plena comienzan con una atención selectiva, centrada en algo, como la respiración o una parte del cuerpo. La mayoría de las meditaciones acaban abarcando también una atención más amplia y abierta.
- » **Momento presente.** Aquí y ahora, lo que ocurre en este momento. Si prestas atención a lo que sucede ahora, y si eres consciente de estar prestando atención, estás en el presente. La mayor parte del tiempo, la mente se ocupa de cosas que ocurrieron en el pasado o de preocupaciones del futuro. El *mindfulness* valora la experiencia del presente, lo que irónicamente supone un futuro mejor. Al fin y al cabo, lo único que existe es el ahora; lo demás solo existe en tu mente.  
  
Lo que experimentes en el momento presente puede ser interno (como pensamientos o emociones) o externo (lo que percibas a través de los sentidos).
- » **Bondad.** La clave es ser amable contigo mismo. La atención plena es una invitación a ser bueno. Cada vez que veas que estás siendo duro a la hora de juzgarte, el *mindfulness* te animará a ser consciente de ello y a dejar de juzgarte.



RECUERDA

Quizá tengas en tu mente un crítico que, a menudo, te censura a ti o a los demás. Le pasa a la mayoría de las personas. La presencia plena consiste en ser consciente de este aspecto de uno mismo y en distanciarse de él, en lugar de alimentar o fomentar más reproches.

En pali, un antiguo idioma índico, las palabras para *mente* y *corazón* son las mismas, y el carácter chino para *mindfulness* es una combinación de ambos caracteres; una parte significa 'ahora' y la otra 'mente' o 'corazón'. Cuando oigas la palabra *mindfulness*, piensa que también significa 'cordialidad'.

- » **Curiosidad.** La atención plena es natural en los niños porque, por naturaleza, son curiosos y constantemente preguntan "¿por qué?". El mindfulness consiste en recuperar dicha curiosidad; si eres más curioso sobre el mundo que te rodea, serás más consciente en lugar de reaccionar ante las situaciones de manera automática. Sin embargo, a los niños también les puede venir bien la presencia plena, como explicamos en el capítulo 14.

Este aspecto de la curiosidad te ayudará especialmente al enfrentarte a emociones difíciles. En lugar de salir corriendo cuando aparezcan, la presencia plena te anima a observarlas con curiosidad, lo que a su vez da lugar a un estado mental diferente que te ayudará a que esa dificultad que experimentas en tu interior pase de largo.

- » **Aceptación.** Es una de las actitudes más importantes y peor comprendidas en el mindfulness. De hecho, el mindfulness se suele considerar una terapia basada en la aceptación debido a la importancia de esta disposición. Para algunas personas, la aceptación tiene connotaciones negativas de pasividad, renunciar o dejar que alguien haga algo malo sin reaccionar ante ello, pero esto no es lo que significa la aceptación en la presencia plena.



RECUERDA

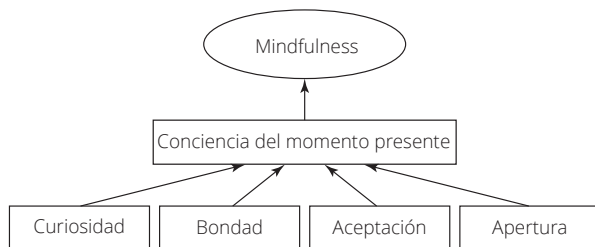
La aceptación es un proceso activo de ser consciente de lo que ocurre en el momento presente, y es de vital importancia para abordar las emociones. Tal vez el siguiente ejemplo te ayude. Imagínate que viajas de Madrid a Barcelona. Antes de llegar a Barcelona, necesitas aceptar que estás en Madrid. Lógico. Si no aceptas que estás en Madrid, nunca llegarás a Barcelona. Necesitas comenzar por saber dónde estás. De la misma manera, si estás triste, tienes que aceptarlo; disimular, negar, rechazar o huir no te ayudará. Si lo haces, estarás prestando demasiada atención al sentimiento sin darte cuenta, lo que acabará reforzándolo.



» **Apertura.** La conciencia plena te anima a abrirte a tus experiencias interiores y exteriores, lo mejor que puedas. Con *apertura* también nos referimos a tomar una cierta distancia de lo que vives, sin evitarlo ni huir de ello. Esta distancia resulta de gran utilidad cuando te acosan los pensamientos o emociones difíciles, ya que te permite observar cómo surgen y pasan sin necesidad de aferrarte a ellos. No tienes por qué creer todo lo que piensas; si mantienes una cierta apertura desde una distancia segura, evitarás que los sentimientos te agobien. Así, en lugar de acallar las emociones, las aboradas.

Por ejemplo, imagínate que estás nervioso por un examen. Puedes considerar tus pensamientos, como “Odio los exámenes” o “¿Y si suspendo?” como lo que son, ideas, y dejar que pasen de largo. También puedes ser consciente de la ansiedad que sientes desde una cierta distancia o perspectiva. Quizá te ayude respirar lenta y profundamente, sintiendo la respiración en el cuerpo. Luego te sentirás mejor preparado para estudiar para el examen.

La figura 1-2 resume las cuatro actitudes de la presencia plena (en el capítulo 3 hablaremos sobre cómo mantener unas actitudes sanas).



**FIGURA 1-2**  
Resumen de  
las cuatro  
actitudes  
principales

## Echa un vistazo a los diferentes tipos de meditación consciente



CULTURA  
GENERAL

“El mindfulness, también llamado *atención plena*, nos ayuda no solo durante la meditación, sino en cualquier momento y lugar.”

SHARON SALZBERG

Suele haber mucha confusión entre el mindfulness y la meditación consciente. Dejémoslo claro:



RECUERDA

- » El **mindfulness** es el hecho de ser consciente con una actitud adecuada. Puedes practicarlo durante el tiempo que sea, durante una única respiración o durante toda tu vida, mientras estás haciendo cola, hablando con tu pareja o caminando por la calle.
- » La **meditación consciente** es una actividad durante la cual dedicas un tiempo de manera intencionada y consciente a cultivar la presencia plena (en el capítulo 5 encontrarás algunas meditaciones formales).

Los cursos que han sido demostrados clínicamente suelen incluir meditaciones conscientes habituales como:

- » **Escaneo corporal.** Se suele realizar tumbado, pero puedes adoptar la postura que prefieras. En esta meditación eres consciente de tus sensaciones corporales paso a paso. También descubres lo fácil que es que tu mente se pierda en los pensamientos y cómo ser amable contigo mismo cuando esto ocurra, en lugar de reprochártelo. En el capítulo 5 encontrarás más información.
- » **Meditación en movimiento.** Como el yoga, el taichí, el *qigong* o cualquier otro ejercicio físico en el que se requiera la conciencia (capítulo 6). En este tipo de meditación hay que centrarse en las sensaciones corporales, la respiración y mirar de forma consciente, dejando que los pensamientos y emociones pasen de largo. Otra posibilidad es la meditación caminando (lentamente). En el capítulo 13 puedes ver cómo el mindfulness te puede ayudar con el dolor y la enfermedad a nivel físico.
- » **Meditación de la pausa.** Es una breve meditación de unos tres minutos que describimos en el capítulo 6. Te recomendamos que la practiques varias veces al día y cada vez que te sientas en una situación estresante o emocionalmente difícil. La idea es ser consciente de lo que sientes en vez de evitarlo; se ha demostrado científicamente que seguir esta táctica es más eficaz. En los capítulos 11 y 12 encontrarás otros métodos conscientes para enfrentarte al estrés y a la ansiedad.
- » **Meditación sedente consciente.** Se puede practicar en cualquier posición. En esta meditación te centras, por este orden, en la respiración, el cuerpo, los sonidos, los

pensamientos y los sentimientos, para acabar desarrollando una conciencia abierta en la que, sin elección, te das cuenta de lo que predomina en tu conciencia (capítulo 5).

Esta meditación se puede dividir en diferentes meditaciones, todas ellas intensas y transformadoras en sí mismas:

- **Ejercicio de conciencia de respiración.** Consiste en llevar la atención a tu inhalación y exhalación. Cada vez que la mente se disperse, vuelve a concentrarte en la respiración sin reprocharte nada.
- **Ejercicio de conciencia del cuerpo.** Ser consciente de las sensaciones físicas del cuerpo en cada momento. También puedes practicarla junto con la anterior.
- **Ejercicio de conciencia de los sonidos.** Se trata de ser consciente de los sonidos según surgen y desaparecen, distanciándote de tus pensamientos; deja que surjan y se vayan, sin juzgarlos ni aferrarte a ellos.
- **Ejercicio de conciencia de los sentimientos.** Consiste en observar las emociones que puedas sentir. En concreto, te das cuenta de en qué parte del cuerpo sientes la emoción, observándola con aceptación y curiosidad.
- **Ejercicio de conciencia sin elección.** También se conoce como *meditación de conciencia abierta*. Eres consciente de lo que predomina en tu conciencia sin elegirlo. También puedes ser consciente de cualquiera de las meditaciones anteriores.

Otro tipo de meditaciones conscientes se parecen más a las visualizaciones. Estos ejercicios amplían ligeramente la definición de *mindfulness*, que se suele centrar en el momento presente; sin embargo, muchas personas son bastante visuales y estas meditaciones les son de gran ayuda. Las dos principales meditaciones visuales que se incluyen en los audios de este libro son:

- » **Meditación de la montaña.** Esta meditación te ayuda a cultivar la estabilidad y la fortaleza, y a sentirte más centrado. Si quieres saber más, pasa al capítulo 9 y escucha la pista 4 del audio.
- » **Meditación del lago.** En esta meditación se explora la belleza de la aceptación y de dejar que las cosas sean tal como son. Para saber más, ve al capítulo 3 y escucha la pista 5.



EJERCICIO

Si ya has probado algún tipo de meditación en el pasado, utiliza la ficha 1-2 para anotar tus experiencias y lo que descubriste en ellas.

## FICHA 1-2 Mis meditaciones anteriores

Tipo de meditación

¿Me gustó? ¿Qué tal fue?

Reflexionar sobre las meditaciones que hayas realizado en el pasado te permite identificar qué tipo de meditación te conviene. Si nunca antes has meditado, no te preocupes; empiezas bien, pues tienes la página en blanco.

## ¡A la aventura!



CULTURA  
GENERAL

“Al fin y al cabo, tan solo tres cosas importan: lo bien que hemos vivido, lo bien que hemos amado y lo bien que hemos aprendido a dejar ir.”

JACK KORNFIELD

Ir de vacaciones se parece mucho al viaje que se emprende cuando se inicia una vida consciente. En este apartado, imagínate que te vas de viaje y piensa en cómo se parece al viaje interior del mindfulness.

## Primeros pasos: escoge el método de aprendizaje

“Un viaje de mil kilómetros comienza con un plan astuto... y un primer paso.”

Igual que cuando decides emprender el viaje del mindfulness, ir de excursión puede ser muy emocionante. Empiezas una aventura y no estás muy seguro de lo que va a pasar. Así que necesitas hacerte al menos una idea de a dónde te diriges. Además, cuando planificas el

viaje, necesitas saber qué esperas conseguir de él. Tal vez te interese plantearte las siguientes preguntas:

- » ¿Quieres conectar con la naturaleza o buscas actividades que te ofrezcan una descarga de adrenalina?
- » ¿Tendrás mucho tiempo libre o vas con el tiempo justo?
- » ¿Cuál es tu presupuesto?
- » ¿Vas a dormir en una tienda de campaña, en una caravana, en un albergue o en un hotel de cinco estrellas?
- » ¿Qué tipo de viajero eres? ¿Prefieres improvisar o lo llevas todo planificado?

Shamash prefiere preparar los viajes hablando con alguien, aunque no le gusta planificar en exceso; así que suele acudir a la oficina de turismo, hablar con el agente y dejar que este le aconseje. Quizá prefieras leer libros; hay quien pregunta a todos sus amigos o comenta el viaje por internet. Los viajes se pueden preparar de un montón de formas.

Descubrir la presencia plena e incorporarla a tu vida es algo parecido. El primer paso consiste en descubrir más acerca del mindfulness. ¿Prefieres aprender leyendo un libro como este o añades otros recursos? Por ejemplo:

- » Un curso online.
- » Un taller.
- » Un curso presencial con un maestro.
- » Una formación personalizada con un experto, por teléfono o presencial.

Todo depende de aquello por lo que hayas optado antes, de tu presupuesto, del tiempo del que dispongas, etc. Tal vez te baste con leer este libro y utilizar los audios para comenzar; eso ya es un buen comienzo.



CONSEJO

Escoge lo que prefieras y deja que el proceso se desenvuelva con naturalidad. Al igual que la planificación de un viaje no es el viaje en sí, pensar cómo practicar el mindfulness no es mindfulness. Hasta que no lo intentes y veas sus efectos no se puede decir que hayas comenzado a practicarlo; te acercas, pero aún no estás ahí.



RECUERDA

Cuando aprendes a practicar la atención plena no empiezas de cero, sino que redescubres el mundo en el que solías vivir de niño, pero añadiéndole la sabiduría que aporta la experiencia. La presencia plena

es una cualidad innata de todos los seres humanos (capítulo 4), y es algo que experimentas de vez en cuando en tu vida diaria. Cada vez que contemplas una puesta de sol, que te maravillas con lo hermoso que es tu hijo, cada vez que respiras profundamente o que escuchas una canción, eres plenamente consciente.



EJERCICIO

Utiliza la ficha 1-3 para valorar cómo te fue en el pasado con otros métodos de aprendizaje. Este ejercicio te puede ayudar a decidir cuál puede ser el mejor método para aprender mindfulness.

### FICHA 1-3 **Cómo quiero aprender**

Método de aprendizaje	¿Lo he probado ya? Si es así, ¿para aprender qué?	¿Me fue de utilidad?
Online		
Grupo semanal		
Taller de mediodía		
Taller de fin de semana		
Formación personalizada		
Libro con audio		
Cualquier otro método		

## Se hace camino al andar: comprométete a practicar la atención plena de manera habitual



CULTURA  
GENERAL

“La vida es eso que pasa mientras estás ocupado haciendo otros planes.”

JOHN LENNON

Ya has planificado el viaje; ¡en marcha! Seguro que no quieres que quede todo en palabras y buenas intenciones, así que haz la maleta y

¡adelante! Durante el viaje quizá te detengas en algunos lugares que no esperabas encontrar, por casualidad. Un día, Shamash iba en coche por un camino y se encontró con un hermoso lago de color turquesa; detuvo el coche y le preguntó a la dueña de un bar si podría recomendarle por dónde pasear. Y eso hizo. Así que, sin haberlo planificado, se encontró dando un paseo hasta un mirador que hay sobre una cima, allí cerca, para contemplar el lago desde arriba, con las cumbres de unas montañas cubiertas de nieve en la distancia.

Necesitas practicar la conciencia plena de manera habitual; si es posible, debes practicar las meditaciones conscientes a diario, o por lo menos hacer un esfuerzo para ser consciente durante tus actividades diarias (tal y como comentamos en el capítulo 6). Como premio al esfuerzo, tendrás una mente más centrada, creativa, productiva, emocionalmente resistente y tranquila. No está mal, ¿no? (En el capítulo 2 encontrarás todos los beneficios que aporta el mindfulness.)

Una de las principales dificultades que se les suelen presentar a muchas personas es acordarse de ser consciente. Es fácil dejarse arrastrar por las costumbres de siempre en piloto automático. Así que debes pensar en tácticas que te ayuden a seguir adelante. En los capítulos 2 y 16 encontrarás más ayuda sobre la motivación.



EJERCICIO

¿Cuál de los consejos de la ficha 1-4 crees que te pueden ayudar a practicar la atención plena con regularidad? Tú te conoces mejor que nadie, así que confía en tu intuición y a ver qué se te ocurre.

## FICHA 1-4 **Cómo mantener la motivación**

Método o recurso	Cómo puedo utilizarlo para practicar la atención plena de manera habitual
Aprender con un amigo, anotar "ejercicios de mindfulness" en la agenda, apuntarme a una clase, leer más libros al respecto.	

# Supera las dificultades del camino



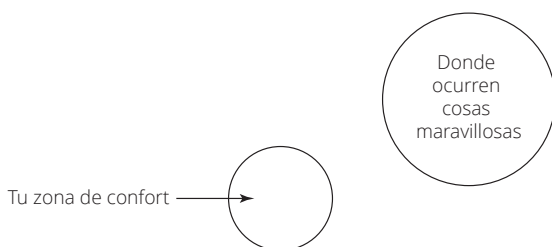
“No fracasé: solo descubrí otras 10.000 maneras que no funcionan.”

THOMAS EDISON

Para disfrutar de una excursión, necesitas olvidarte de tus expectativas y dejarte llevar. Si te obsesiona la planificación y algo sale mal, puede que te enfades en lugar de disfrutar de la aventura. Lo mismo ocurre con el viaje del mindfulness: necesitas practicar los ejercicios de conciencia plena lo mejor que puedas y ver qué ocurre. Si no te aferras a tus objetivos, deseos o a unos resultados específicos todo será más eficiente. Te sentirás en calma y tranquilo, o quizá lo vivas todo más intensamente y, al final, acabes agotado. Lo que tenga que ser, será: esa es la actitud que debes cultivar para que el viaje se desenvuelva sin problemas.

Casi seguro que en todos los viajes surgirá algún problema. De no ser así, es probable que estés demasiado dentro de tu zona de confort. A veces necesitas salir de ella para vivir algo radicalmente diferente e interesante. En la figura 1-3 te muestro un dibujo que vimos en internet el otro día.

**FIGURA 1-3**  
Las ventajas  
de salir de tu  
zona de  
confort



A veces, hay que correr riesgos y hacer aquello que nos incomoda. Practicar la conciencia plena puede estar fuera de tu zona de confort. Tal vez pienses que, mientras lo practicas, puede ocurrir algo terrible: quizás afloren emociones difíciles que te agobien, o puede que tengas que lidiar con pensamientos que intentabas suprimir. En el capítulo 9 hablamos sobre cómo superar las dificultades durante la práctica.



Se ha demostrado que la meditación es un proceso seguro y que muchas personas se sienten mejor y más felices a raíz de practicar la atención plena. Es como si se tratase de viajar en avión: puede parecer peligroso, pero viajar en coche lo es aún más. El mindfulness es una manera muy segura de viajar.



## SÉ FLEXIBLE

Veamos el ejemplo de un viaje que hizo Shamash hace poco. En un momento dado, se detuvo en un mirador para contemplar el paisaje. Cuando volvió al coche se dio cuenta de que había algunas manchas marrones en el capó, así que, por curiosidad, decidió echar un vistazo al motor. Se quedó de piedra cuando vio que el tapón del depósito de aceite no estaba y había salpicaduras de aceite por todo el motor. Si no sabes mucho de mecánica, te confirmo que no es nada bueno. Por suerte, contempló la situación como una aventura; se sentía agradecido por haber descubierto el problema antes de que fuera demasiado tarde y consiguió llegar hasta el taller más cercano y que se lo arreglasen.

Los viajes pueden ser una fuente de frustración si te concentras en los resultados y te obsesionas con ellos. Si hubiese planificado al detalle lo que iba hacer y ver esa tarde, Shamash se habría enfadado y habría reaccionado mal.

Tal vez tus pensamientos sean el mayor obstáculo para tu viaje de mindfulness. “No puedo meditar, ¡mi mente no calla un segundo!” es una excusa que oigo una y otra vez. Pero la atención plena no consiste en conseguir que tu mente se calle, sino en ser consciente de tus pensamientos desde una perspectiva diferente.

No obstante, cuando se planifica una excursión, ponerse en lo peor y prever una solución sensata es una buena idea. Quizá tengas un botiquín de primeros auxilios y un seguro médico por si te pones enfermo; lo mismo puedes hacer de cara al viaje de mindfulness que tienes por delante.



**EJERCICIO**

Utiliza la ficha 1-5 para identificar los obstáculos que puedes encontrarte en la práctica de la presencia plena y cómo enfrentarte a ellos.

## FICHA 1-5 Posibles problemas y soluciones

Problemas que pueden surgir mientras practico la atención plena

Ejemplos: falta de tiempo, disciplina, no saber qué hacer, falta de motivación, estar demasiado nervioso...

Cómo voy a enfrentarme a ellos

Ejemplos: utilizar un diario mindfulness, aprender con un amigo, apuntarme a un curso tras leer el libro, premiarme cuando lleve un mes de práctica, practicar antes de sermonear a los demás sobre los beneficios de la presencia plena...

## Acepta que el viaje es el destino



CULTURA  
GENERAL

“Es bueno tener una meta presente, pero, al fin y al cabo, lo que cuenta es cómo viajas.”

ORNA ROSS

Lo importante del mindfulness es el viaje, no el destino. De hecho, obsesionarse con ideas fijas sobre lo que debes conseguir provoca que te cueste conseguirlos. Echa un vistazo a lo que le ocurrió a Shamash.

## EN BUSCA DE LA FELICIDAD PERPETUA: ¡NADA MÁS SENCILLO!

Cuando empezó a practicar la conciencia plena, le dijeron que, mientras perseverase, estaría en un estado de constante iluminación, sin preocupaciones. ¡La felicidad eterna! Le pareció fantástico. Practicó todos los días durante horas, esmerándose para conseguir ese estado de iluminación lo antes posible. Sus maestros le dijeron que, si no la alcanzaba en esta vida, no tenía que preocuparse, pues la alcanzaría en la siguiente. Experimentó la felicidad, pero no duró para siempre.

Comenzó a entender y a disfrutar de su práctica de presencia plena cuando dejó de obsesionarse por alcanzar la felicidad perpetua, o cualquier otro estado perdurable, como relaciones perfectas o falta de estrés o de ansiedad.



RECUERDA

Estas son algunas de las alentadoras ideas que Shamash ha ido descubriendo a lo largo de los años de práctica:

- » **Buscar un estado de ánimo concreto que sea permanente, como la ausencia de sufrimiento o algo parecido, es una especie de “ego espiritual”.** Al igual que alguien obsesionado con ser millonario se centra en obtener riquezas y pierde la oportunidad de vivir una vida equilibrada y divertida, alguien obsesionado con vivir iluminado sin dificultades se pierde mucho de la vida. Es más sano vivir una vida equilibrada y consciente y participar en todo lo que esta tiene que ofrecer.
- » **La atención plena no es el destino final,** sino que se trata de ser consciente del momento presente, así que no puede ocurrir en el futuro. El objetivo central del mindfulness es estar en el ahora; puedes ser consciente ahora ¡o no! Soñar sobre un futuro consciente no tiene sentido. Como se suele decir, “el que espera, desespera”.
- » **La conciencia plena no es un estado mental que se consigue tras leer un montón de libros o asistir a muchos cursos.** Mindfulness es ser consciente día a día de muchas maneras diferentes. A veces, dicha conciencia parece ser algo especial, apacible o sosegado, y otras veces puede parecerse más a una

lucha, a una práctica que no quieres hacer, o resultar doloroso. La presencia plena es así; puedes estar tranquilo: no lo estás haciendo mal. La idea es estar presente y abrirte a lo que ocurra de manera consciente. En realidad, no puedes practicar mindfulness de manera equivocada: mientras lo practiques lo mejor que puedas, lo estarás haciendo bien.

» **De alguna forma, el mindfulness es ilógico.** No se trata de un objetivo que debas conseguir; por mucho que te esfuerces, no lo harás mejor, no es algo que conseguirás en el futuro y, en cierto modo, ya tienes. Solo tienes que regar las semillas de la conciencia plena que permanecen latentes dentro de ti y ver qué ocurre.



CULTURA  
GENERAL

Este ejemplo ilustra claramente en qué consiste una vida más consciente:

Desde aquí sentado, donde estoy escribiendo, puedo ver algunos castaños por la ventana, al otro lado de la calle, que se balancean con el viento. Cuando un rayo de sol aparece entre las nubes, hace que las hojas verdes tengan un color aún más intenso y exuberante. Momentos después, las nubes vuelven a cubrir el sol. Sentado algo encogido en mi silla, siento tenso el hombro derecho. Inhalo profundamente, me enderezo y disfruto al sentir la exhalación. El hombro se relaja un poco, pero aún sigue rígido. Vuelvo a sentarme ante el ordenador; escribo unas frases más antes de perderme en mis pensamientos. Me doy cuenta de ello y vuelvo a centrarme en el trabajo que tengo entre manos.

¡Eso es! Eso es el mindfulness: ser consciente de lo que te sucede en cada momento. Ahora mismo eres consciente mientras lees este libro o esperas a que llegue el autobús o sin importar lo que estés haciendo, siempre que tengas un sentido de curiosidad, bondad y aceptación, o incluso si intentas incorporar estas actitudes a tu conciencia.



RECUERDA

En parte, la atención plena consiste en renunciar a tus metas. Tal y como describimos en el capítulo 4, se trata más de *ser* que de *hacer*.



EJERCICIO

En la ficha 1-6 puedes identificar los objetivos que te has fijado para el mindfulness y ver si te pueden ayudar o si, por el contrario, entorpecen tu avance.

## FICHA 1-6 Los objetivos, ¿ayuda o detrimento?

Lo que espero conseguir con la presencia plena	¿Me ayuda?	¿Me perjudica?
Serenidad	La esperanza de conseguir una mayor serenidad puede ser una motivación para mí.	Cuando la práctica del mindfulness me resulte estresante, quizá me frustre porque siento que no estoy consiguiendo mi objetivo.

---