

BESTSELLER DE *THE NEW YORK TIMES*

**DANIEL
J. SIEGEL**

CONSCIENTE

CIENCIA Y PRÁCTICA
DEL MINDFULNESS

PAIDÓS



DANIEL J. SIEGEL

CONSCIENTE

Ciencia y práctica del mindfulness

Traducción de Fernando Borrajo

PAIDÓS Contextos

Título original: *Aware*, de Daniel J. Siegel

Esta edición ha sido publicada por acuerdo con TarcherPerigee, un sello editorial de Penguin Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC.

Todos los derechos reservados

1.ª edición, enero de 2020

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Mind Your Brain, Inc., 2018

© de las ilustraciones de Madeleine Welch, Mind Your Brain, Inc., 2018

© de la traducción, Fernando Borrajo Castanedo, 2020

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2020

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-493-3652-2

Fotocomposición: Pleca digital, S. L.

Depósito legal: B. 26.436-2019

Impresión y encuadernación en Medianil

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

Primera parte

LA RUEDA DE LA CONCIENCIA: TEORÍA Y PRÁCTICA

| | |
|--|----|
| 1. Una invitación | 17 |
| Cultivar el bienestar desarrollando la atención, la conciencia y la voluntad. | 18 |
| Una herramienta básica. | 20 |
| Una guía turística de la mente. | 26 |
| 2. Historias sobre el uso de la rueda de la conciencia: cómo sacar partido del poder de la presencia. | 29 |
| Billy y su retorno al centro. | 30 |
| La tregua de Jonathan con respecto a su montaña rusa emocional. | 30 |
| Mona y el refugio del centro | 31 |
| Teresa, los traumas y la curación mediante la integración de la rueda. | 32 |
| Zachary: el contacto, la búsqueda de sentido y el alivio del dolor. | 36 |
| 3. Cómo preparar la mente para la rueda de la conciencia: la atención focalizada. | 39 |
| Cómo cimentar el aspecto regulador de la mente. | 39 |
| Algunas sugerencias para empezar | 41 |
| Una lente mentospectiva | 46 |

| | |
|---|-----|
| Respira conciencia para equilibrar la atención | 48 |
| ¿Qué es la mente? | 54 |
| Los tres pilares del entrenamiento mental | 61 |
| La atención focalizada y no focalizada | 65 |
| Cómo supervisar la atención y la conciencia. | 69 |
| 4. La rueda básica de la conciencia | 75 |
| Mapas, metáforas y mecanismos | 75 |
| La rueda básica y la rueda completa | 77 |
| Mapa de la rueda básica de la conciencia | 80 |
| Práctica de la rueda básica de la conciencia | 84 |
| Reflexionar sobre la mente: tu experiencia de la rueda básica. | 88 |
| 5. Buena voluntad | 95 |
| Cómo entretener la bondad, la empatía y la compasión | 95 |
| Integración, espiritualidad y salud | 110 |
| El yo interior y el interyó | 111 |
| Reforzar la compasión mediante buenas intenciones. | 114 |
| Reflexionemos sobre la intención generosa y compasiva | 121 |
| Profundicemos en la práctica de la rueda. | 124 |
| 6. Conciencia abierta | 127 |
| Exploración del centro | 127 |
| Reflexionar sobre el conocimiento | 131 |
| La energía que genera la rueda | 132 |
| La práctica consolidada de la rueda | 137 |

Segunda Parte
LA RUEDA DE LA CONCIENCIA
Y LOS MECANISMOS DE LA MENTE

| | |
|--|-----|
| 7. La mente y el flujo de energía del cuerpo | 143 |
| Cuida tu cerebro | 149 |
| El cerebro en la mano | 151 |
| La red neuronal por defecto | 156 |
| 8. Cómo integrar la RND | 161 |
| Disminuir la presión sobre el yo separado | 166 |

| | |
|---|-----|
| La obstinación frente al apego | 168 |
| La mente relacional y el cuarto segmento del perímetro | 174 |
| Cómo desarrollar una mente integrada valiéndonos del adiestramiento mental | 179 |
| 9. La integración en el cerebro y el radio de atención focalizada | 183 |
| ¿Cómo y dónde surge la conciencia? | 183 |
| La conciencia y la integración de la información | 189 |
| La atención, la conciencia y el cerebro social | 193 |
| El centro del conocimiento y los posibles mecanismos del cerebro bajo la conciencia pura | 198 |
| 10. La naturaleza de la energía, la energía de la mente. . . | 209 |
| Ciencia, energía y experiencia | 209 |
| La energía de la naturaleza | 212 |
| La energía como probabilidad | 230 |
| Diagrama 3-P del flujo de energía | 242 |
| Cartografiar la mente como picos, mesetas y un plano de posibilidad | 246 |
| 11. La conciencia, el centro y un plano de posibilidad. . . | 261 |
| La conciencia y el plano de posibilidad | 261 |
| Los correlatos cerebrales de la conciencia pura | 264 |
| 12. Los filtros de la consciencia. | 269 |
| Los filtros de la consciencia y la organización de la experiencia | 269 |
| Por qué el «de arriba abajo» y el «de abajo arriba» dan forma a nuestro sentido de la realidad | 275 |
| Las planicies, el yo y la red neuronal por defecto | 280 |
| Filtros personales. | 286 |
| La conciencia pura y los filtros de la consciencia | 289 |
| El barrido oscilatorio de la atención: un bucle 3-P, un radio de la rueda. | 292 |
| Coefficientes de barrido, estados de ánimo | 298 |
| 13. Asombro y alegría | 309 |
| Tabla de correlaciones entre las experiencias mentales, las metáforas y los mecanismos | 311 |

Tercera parte
 HISTORIAS DE TRANSFORMACIÓN
 EN LA APLICACIÓN DE LA RUEDA. CÓMO
 APROVECHAR EL CENTRO Y VIVIR DESDE
 EL PLANO DE POSIBILIDAD

| | |
|---|-----|
| Ofrecer la rueda como una idea para los niños: Billy y la libertad del centro, la espaciosidad del plano. . | 318 |
| Cómo explicar la rueda a los adolescentes: Jonathan y la montaña rusa de las planicies y los picos | 324 |
| La rueda para padres y profesionales sanitarios: Mona y la libertad desde las recurrentes planicies y picos del caos y la rigidez | 333 |
| La rueda a la hora de curar un trauma: Teresa y la transformación de los traumáticos filtros de la consciencia | 339 |
| La rueda, la vida profesional y una mente que se ha despertado: Zachary y el acceso al plano | 360 |

Cuarta parte
 EL PODER DE LA PRESENCIA

| | |
|---|-----|
| Desafíos y oportunidades de vivir con presencia y de estar conscientes | 376 |
| La libertad: su transformación en posibilidad | 386 |
| La presencia que trasciende los métodos | 389 |
| Conciencia atenta e integración | 392 |
| Enlace desde el plano | 394 |
| Reír, vivir y morir desde el plano. | 397 |
| Guiar y amar desde el plano | 403 |
| <i>Agradecimientos</i> | 407 |
| <i>Lecturas y bibliografía seleccionada</i> | 411 |

CAPÍTULO 1

Una invitación

Dice una antigua máxima que la consciencia es como un recipiente de agua. Si echas una cucharada de sal en un recipiente pequeño, como, por ejemplo, una taza de café, el agua sin duda estará demasiado salada para beberla. Pero si el recipiente es mucho más grande —capaz de contener muchos litros de agua—, la misma cucharada de sal, vertida en esa gran cantidad de líquido, sabrá bien. La misma agua, la misma sal; basta cambiar la proporción para que la experiencia de beber sea completamente distinta.

La consciencia se comporta del mismo modo. Cuando aprendemos a cultivar la capacidad de ser conscientes, la calidad de nuestra vida y la fuerza de nuestra mente aumentan.

Las técnicas que aprenderás en este libro son en realidad muy sencillas. Aprenderás a potenciar la capacidad de la mente para sacar conclusiones, de manera que puedas ajustar la proporción de la experiencia en sí (el agua) al objeto de tu consciencia (la sal). Podríamos llamar a este método «cultivo de la consciencia» o «fortalecimiento de la mente». Las investigaciones revelan que también podrías denominarlo «integración del cerebro»: desarrollo de los vínculos entre sus diferentes regiones, reforzamiento de la capacidad del cerebro para regular

cosas tales como las emociones, la atención, el pensamiento y la conducta, para aprender a vivir la vida con más flexibilidad y libertad.

Aprender a distinguir entre la conciencia y aquello de lo que eres consciente te permitirá hacer más grande el recipiente cognitivo y «saborear» mucho más que un simple vaso de agua salada. Podrás sumergirte de lleno en cualquier experiencia que surja, con independencia de cuánta sea la sal que la vida ponga en tu camino.

Para que esas capacidades lleguen a formar parte de tu vida, en este libro voy a enseñarte un ejercicio al que he dado en llamar «rueda de la conciencia». Cuando seas un experto en el uso de esta herramienta, quizá descubras que puedes capear con más facilidad las tormentas de la vida y vivir con mayor plenitud, por cuanto eres capaz de abrirte a todas las experiencias que van surgiéndote, tanto a las positivas como a las negativas. Esa capacidad de cultivar la conciencia expandiendo a la vez la conciencia —convirtiendo la pequeña taza de café en un gran depósito de agua— no solo te ayudará a disfrutar más de la vida, sino que además te permitirá dar más sentido a las experiencias cotidianas e incluso estar más sano.

CULTIVAR EL BIENESTAR DESARROLLANDO LA ATENCIÓN, LA CONCIENCIA Y LA VOLUNTAD

En las páginas de este libro ahondaremos en tres técnicas que se pueden aprender y que se han usado en diversos estudios científicos para promover el bienestar personal. Cuando desarrollamos la *atención especial*, la *conciencia abierta* y la *buena voluntad*, las investigaciones muestran que:

1. *Mejoramos* el **sistema inmunitario**, que nos ayuda a combatir las infecciones.

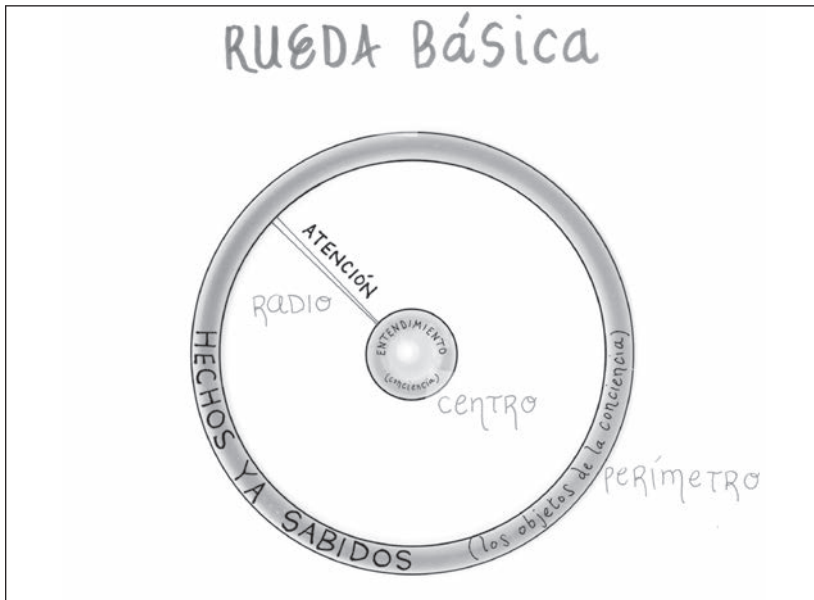
2. *Optimizamos* el nivel de la **telomerasa**, enzima que repara y protege los extremos de los cromosomas, haciendo que las células —y, por tanto, *tú mismo*— se conserven jóvenes, sanas y perfectamente funcionales.
3. *Incrementamos* la **regulación «epigenética»** de los genes, que ayuda a prevenir inflamaciones peligrosas.
4. *Modificamos* los **factores de riesgo cardiovascular**, con lo que mejoramos los niveles de colesterol, la presión arterial y la función cardíaca.
5. *Aumentamos* la **integración neuronal** del cerebro, agilizando la coordinación y el equilibrio de la conectividad tanto funcional como estructural del sistema nervioso, lo cual favorece el buen funcionamiento de la autorregulación, la resolución de problemas y el comportamiento adaptativo, que son la base del bienestar.

En definitiva, los descubrimientos científicos nos dicen que la mente puede cambiar nuestro estado de salud y ralentizar el envejecimiento.

Del mismo modo hemos descubierto —de manera más subjetiva pero igualmente poderosa— que el cultivo de todos estos aspectos mentales —la manera como centramos la atención, abrimos la conciencia y guiamos la voluntad hacia la bondad y el cuidado de nuestros semejantes— también aumenta la sensación de bienestar, el contacto con los demás (en forma de empatía y compasión), el equilibrio emocional y la resiliencia ante las dificultades. Las investigaciones muestran que, a medida que aumenta el sentido de finalidad y motivación, estos ejercicios generan una facilidad general para ser y estar en el mundo: lo que algunas personas llaman «ecuanimidad».

Esos son los resultados del fortalecimiento de la mente cuando se ha agrandado el recipiente de la conciencia.

La palabra *eudemonía* es un término procedente del griego que describe de una forma maravillosa el profundo sentido de



bienestar, ecuanimidad y felicidad que nos produce sentir que la vida tiene sentido y que está en consonancia con los demás y con el mundo que nos rodea. ¿Crees que el desarrollo de la eudemonía es algo que deberías incluir en la lista de cosas que has de hacer en la vida? Si ya experimentas esta *calidad del ser* en tu vida cotidiana, los ejercicios que permiten educar la atención, la conciencia y la voluntad quizá hagan aún mejor tu situación vital. Fantástico, ¿no? Y si esto de la eudemonía te parece extraño y quieres entenderlo mejor, entonces estás leyendo el libro adecuado.

UNA HERRAMIENTA BÁSICA

La rueda de la conciencia es una útil herramienta que he desarrollado a lo largo de muchos años para hacer más grande el recipiente de nuestra conciencia.

He presentado la rueda a miles de personas del mundo en-

tero y en todo momento ha demostrado ser un ejercicio que sirve para potenciar el bienestar, tanto en la vida interior como en las relaciones interpersonales. El ejercicio de la rueda se basa en una serie de pasos, tan sencillos de aprender como fáciles de aplicar a las experiencias cotidianas.

La rueda es una metáfora visual del funcionamiento de la mente que nos resulta muy útil. La idea se me ocurrió un día que estaba mirando una mesa de mi despacho cuyo tablero es un círculo de cristal provisto de un marco de madera. Imaginé que la conciencia estaba situada en el centro del círculo, desde el cual podíamos dirigir nuestra atención al sinfín de pensamientos, imágenes, sentimientos y sensaciones ubicados a lo largo del marco perimetral. Dicho de otro modo, aquello de lo que somos conscientes estaría representado en el borde de madera; la experiencia de ser conscientes, en el centro del círculo.

Si pudiera enseñar a la gente a agrandar el recipiente del conocimiento y hacer que accedieran más libre y plenamente al centro de la rueda, podrían probar las cucharadas de sal de la vida e incluso aprender a saborear el dulzor de su existencia de manera más equilibrada y satisfactoria, aunque hubiera mucha sal en ese momento. Mientras observaba aquella mesa, comprendí que la claridad del centro de cristal podría representar nuestra forma de tomar conciencia de todas esas cucharadas, de cada una de las diversas experiencias de las que podemos ser conscientes, desde los pensamientos hasta las sensaciones, y que podríamos representar en el círculo exterior, esto es, el borde de madera.

El espacio central de la mesa, de lo que llamamos «rueda de la conciencia», representa la experiencia de estar conscientes, de *saber* que estamos examinando lo ya conocido. El perímetro representa aquello que conocemos; por ejemplo, en estos momentos, tú eres consciente de las palabras que estás leyendo en esta página, y quizá te hayas percatado de las conexiones que

estableces con las palabras: las imágenes o los recuerdos que te vienen a la mente.

La consciencia puede definirse simplemente como el sentido subjetivo del entendimiento: como tu consciencia de que ahora estoy escribiendo la palabra *hola*. En este libro consideraremos que *la consciencia incluye tanto el entendimiento en sí mismo como los hechos ya sabidos*. Tú sabes que he escrito «hola». «Ese entendimiento» es consciencia; «hola» es lo sabido. El entendimiento está en el centro; los hechos ya sabidos, en el perímetro. Cuando hablamos de agrandar el recipiente de la consciencia es que estamos reforzando la experiencia del saber; reforzando y abriendo nuestra capacidad de ser conscientes.

Ahora imagínate qué sucedería si, partiendo del centro de la rueda, nuestra atención se centrara en cualquiera de los hechos sabidos que están situados en el perímetro y se detuviese en cualquiera de ellos: en un pensamiento, una percepción o un sentimiento; en uno de los numerosos hechos sabidos que quedan en el área perimetral. Ampliando esa metáfora, podríamos imaginar que esos momentos de atención son los radios de la rueda.

El radio de la atención conecta el centro del saber con el perímetro de lo ya conocido.



En la práctica, hago que mis pacientes o alumnos se imaginen que su mente es como la rueda. A continuación imaginamos que el borde perimetral se divide en cuatro partes o segmentos, cada una de las cuales contiene una categoría concreta de hechos sabidos. El primer segmento contiene nuestros *cinco sentidos* básicos: el oído, la vista, el olfato, el gusto y el tacto. El segundo segmento representa otra categoría de hechos sabidos, la que incluye las *señales interiores del cuerpo*, como, por ejemplo, las sensaciones procedentes de los músculos o los pulmones. El tercer segmento contiene las *actividades mentales*: sentimientos, pensamientos y recuerdos. Y el cuarto abarca el *sentido de conexión* con nuestros semejantes y con la naturaleza, es decir, el *sentido relacional*.

Al mover lentamente el radio de la atención alrededor del perímetro, ponemos el foco sobre los diversos componentes de cada segmento y examinamos también esos puntos. De manera sistemática, vamos asimilando un elemento tras otro mientras pasamos el radio de la atención por lo ya conocido. A medida que practicamos el ejercicio en nuestra sesión de aprendizaje, y que las personas lo practican regularmente por sí mismas, se incrementa el sosiego y la sensación de claridad; sienten que aumenta su estabilidad y su vitalidad, no solo en el curso del ejercicio, sino también durante el resto del día.

El ejercicio de la rueda es una forma de abrir la conciencia y cultivar la consciencia misma. Las personas que practican este ejercicio parecen estar reforzando su mente.

La rueda se concibió como un ejercicio para equilibrar nuestra vida integrando en ella la experiencia de la consciencia. ¿Cómo? Para ver cuáles son los componentes de la consciencia hay que examinar los hechos sabidos del perímetro y separarlos de la conciencia situada en el mismo centro. Si conectamos sistemáticamente esos hechos sabidos con la propia conciencia por medio del radio de la atención, estaremos relacionando las distintas partes de la consciencia. Así es como, con la diferen-

ciación y la relación de las cosas, el ejercicio de la rueda unifica la consciencia.

Una de las principales propiedades emergentes de los sistemas complejos de esta realidad nuestra es la autoorganización. Podrías pensar que este vocablo procede de la psicología o incluso del mundo de los negocios, pero en realidad es un término matemático. La forma en que se desarrolla un sistema complejo viene determinada por la misma autoorganización. Se puede optimizar su desarrollo, pero también restringirlo. Cuando no se optimiza, el sistema tiende al caos o a la rigidez. Cuando se optimiza, tiende a la armonía, de manera que acaba siendo flexible, adaptativo, coherente, enérgico y estable.

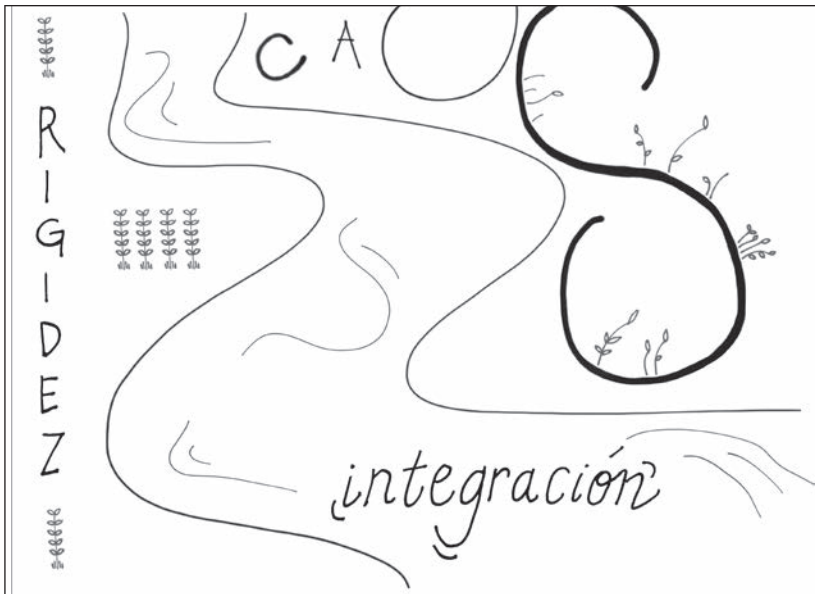
Teniendo en cuenta el caos y la rigidez que observaba en mis pacientes (y en mis amigos y en mí mismo cuando las cosas no iban demasiado bien), se me ocurrió pensar que la mente no era más que una especie de proceso de autoorganización. Una mente fuerte podría optimizar la autoorganización y crear un estado de armonía en la vida; una mente afligida podría alejarse de esa armonía y propender al caos o la rigidez. Si eso fuera cierto, entonces saber cómo se produce una autoorganización óptima nos permitiría fortalecer la mente. Hoy esa pregunta tiene respuesta.

La correlación de las partes de un sistema complejo permite que la emergente autoorganización gradúe el desarrollo del sistema a lo largo del tiempo hasta hacerlo casi óptimo. Dicho de otro modo, la unificación de las partes (que puede definirse como un equilibrio entre la diferenciación y la correspondencia de tales unidades) crea una autoorganización óptima que posibilita el funcionamiento flexible y adaptativo.

El propósito principal de la rueda es que agrande el recipiente de la consciencia y que de ese modo equilibre la propia experiencia de la cognición. *Equilibrio* es un término corriente que desde el punto de vista científico se entiende como integración o unificación: un proceso que permite distinguir las cosas

para luego relacionarlas entre sí. Cuando diferenciamos y relacionamos las cosas, estamos unificándolas. Cuando encontramos el equilibrio en la vida, estamos creando integración. Aunque algunas disciplinas científicas usen otra terminología, el concepto de base es el mismo. La unificación —el equilibrio entre la diferenciación y la correspondencia de las partes— es la base de la regulación óptima que nos permite movernos por el caos y la rigidez; es decir, el proceso básico que nos permite florecer y prosperar. La buena salud es producto de la integración; así de fácil y así de importante.

En los sistemas unificados, la armonía fluye. Así como en un coro cada voz se añade a las demás, igualmente la armonía surge por medio de la unificación. Conviene señalar que este nexo no borra las diferencias, como sucede, por ejemplo, en la fusión; más bien las conserva porque se establecen relaciones entre los diversos componentes. La integración se parece más a una macedonia que a un batido de frutas. Así como consigue la unificación que el todo sea más grande que la suma de sus par-



tes. Asimismo, gracias a esta sinergia de la integración, hay muchos aspectos de la vida, como, por ejemplo, los del área perimetral, que destacan por sus diferencias, pero también por su armoniosa conjunción.

Por mi experiencia como terapeuta en un campo tan multidisciplinar como es la neurobiología interpersonal y que muestra la mente como algo autoorganizado que regula la energía y el flujo de información, he tratado siempre de buscar nuevas estrategias de unificación en la vida de mis pacientes para aumentar su bienestar físico y relacional. Los muchos libros que he escrito, en calidad de autor único o de colaborador, resaltan la importancia de la integración.

Cuando integramos la consciencia en el ejercicio de la rueda, la vida de la gente mejora.

Muchas personas han descubierto que la rueda de la conciencia desarrolla considerablemente sus aptitudes. La rueda cambió su forma de experimentar su propia vida interior —las emociones, los pensamientos y los recuerdos—, les enseñó a relacionarse de otra manera con los demás e incluso les hizo percibir con mayor amplitud de miras el sentido de la vida y de las relaciones personales.

UNA GUÍA TURÍSTICA DE LA MENTE

Tengo la esperanza de que, cuando leas este libro, la rueda de la conciencia acabe formando parte de tu vida, como teoría y como práctica, y de que acreciente tu bienestar físico, mental y relacional. Si bien este ejercicio se inspira en la ciencia y se apoya en los comentarios de miles de personas que lo han practicado, debemos tener en cuenta que tú eres un individuo concreto con tu propia historia, tus gustos personales y tu forma de estar en el mundo. Cada uno de nosotros es único. Aunque aquí expongamos unas líneas generales aplicables a cualquier persona,

tu forma de entender los principios tendrá una evolución sin igual.

Como tantos otros profesionales de la salud, yo hago todo lo posible por desarrollar los datos científicos y los descubrimientos generales para luego aplicarlos de manera cuidadosa y flexible a una persona en concreto. Intento permanecer abierto, mientras busco y recibo las observaciones de quienes adoptan estas ideas y practican estos ejercicios, para responderles de la manera debida. Como terapeutas no podemos garantizar nada a ningún cliente o paciente; nos limitamos a basarnos en la ciencia y en nuestra experiencia para presentar una serie de pasos que tienen *muchas probabilidades* de resultar útiles. Desde esta perspectiva, nuestra tarea consiste en observar atentamente las reacciones de cualquier persona.

Esto es un libro, no una psicoterapia ni un taller de formación. Nuestra conexión con las palabras aquí reunidas no es una relación recíproca mantenida en el tiempo, por lo que el intercambio directo e instantáneo de ideas y opiniones entre tú y yo no es posible en modo alguno. Como lector, puedes adoptar estas ideas, practicar los ejercicios propuestos y *averiguar si a ti te funcionan*. Yo, en mi calidad de autor, me limito a compartir contigo mis experiencias y puntos de vista, y te ofrezco unas palabras a las que no puedes responder, pero que probablemente te resultarán útiles. En este sentido, el libro puede considerarse una especie de guía turística en la que se examinan los detalles de un viaje que solamente realizarás tú. El autor de la guía tiene la responsabilidad de proponer sugerencias; el papel de los viajeros es prestarles la atención debida, evaluar lo que se les está ofreciendo y planear su propio itinerario. Yo puedo actuar como un *sherpa*, como alguien que te acompaña en tus recorridos, pero eres tú quien, en tu calidad de viajero, debes adoptar las resoluciones necesarias y modificarlas sobre la marcha, cuando proceda.

He tenido presente la importancia de tu experiencia subje-

tiva tanto cuando creé la rueda de la conciencia como cuando escribí este libro, que explora sus ideas conceptuales y su potencial práctico. Ninguna propuesta puede garantizar ambas cosas. Pero, por favor, usa esta obra como si se tratase de una útil y sencilla guía turística de las ideas y los hábitos que pueden beneficiarte considerablemente en la vida.

Este libro *no* es un resumen explicativo de todos los descubrimientos hechos en este campo, sino más bien una guía de viaje —de inspiración científica— por la mente y la salud mental que muestra ideas y prácticas como una especie de marco o estructura para el viaje que vas a emprender.

Hay unos cuantos libros que tienen estudios interesantes sobre los ejercicios y las prácticas que producen bienestar personal, como, por ejemplo, *Los beneficios de la meditación*, de Daniel Goleman y Richie Davidson, en el cual se revisa la ciencia de la meditación. Otro ejemplo de investigación rigurosa que explica con detenimiento la utilización práctica de algunos descubrimientos científicos es *La solución de los telómeros*, de la Nobel Elizabeth Blackburn y su colega Elissa Epel. Puesto que ya he publicado en *La mente en desarrollo* y *Viaje al centro de la mente*, las referencias bibliográficas de investigaciones y estudios importantes relativos a la meditación, ahora iremos sin rodeos a las ideas y prácticas que esta ciencia te ofrece para incentivar la resiliencia y el bienestar. En mi página web, <DrDanSiegel.com>, encontrarás una lista de referencias generales y lecturas recomendadas, tal como se explica al final del libro.

En las páginas siguientes nos sumergiremos en cuestiones más profundas y haremos algunas excursiones por sendas que exploran y fortalecen la mente. Yo te acompañaré en todo el camino.