



LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

El Mindfulness, a diferencia del Yoga o el Taichí, no es una disciplina la cual está basada en una serie de ejercicios que aúnan un recorrido cuya base se edifica sobre posturas corporales (así como en la respiración y en la meditación), sino más bien, una facultad espiritual o psicológica que se basa sobre ``la vida presente'', en concordancia con vivir las emociones tanto física, espiritual y psicológicamente dentro del marco de nuestras propias decisiones. Vivir cerca de lo que deseamos vivir en un determinado momento. Tener la capacidad de ``disfrutar y conocer'' el momento presente tal y como lo vemos y no esclavos de pensamientos ajenos a nuestro subconsciente (pasados o futuros) que nos distraen del camino de la vida.

``Los árboles no nos dejan ver el bosque'' y nos impiden observar y realizar lo importante de toda vida: lo que en ese momento estamos viviendo. La realidad presente. El aquí y el ahora.

El mindfulness, así como una facultad psicológica y espiritual, es una forma de vida, que requiere un sacrificio diario, en el que, en base a una serie de prácticas y un largo recorrido progresivo, llegará a cambiarnos y a ``observar el bosque a través de los árboles''.

De esto podemos deducir, que, aunque consideremos una serie de prácticas a la hora de practicar mindfulness, la base debe ser un proceso psicológico y espiritual cuyos objetivos son tanto físico como mentales, a raíz de la práctica de la meditación.

De este modo, debemos tener una serie de consideraciones a la hora de practicar mindfulness:

- Practicar las técnicas de mindfulness que veremos a continuación, requiere constancia. Si en realidad se quiere llegar a dominar, se exige practicar todos los días posibles de la semana (al menos 5). La práctica y la experiencia no se consiguen dominando un determinado ejercicio físico sino una capacidad psicológica y espiritual.
- Los beneficios del mindfulness son amplios, pero no se consiguen de un día para otro. La experiencia, la sabiduría y, sobre todo, conocer el ``significado'' y el proceso del mindfulness, es lo que hará que notemos los beneficios.

(Intentamos, en este curso, que se conozca qué es el mindfulness, así como los beneficios y la forma correcta de practicarlo. También la capacidad de monitorizar una serie de ejercicios, en base a un programa- que veremos a continuación. Muchas personas al tomar unas disciplinas como base, tienden a buscar una serie de objetivos inmediatos que repercutan en unos beneficios físicos o mentales a corto plazo, lo que resulta, en cualquier

sentido, imposible. Así como no podemos aprender un idioma o aprender una técnica en unos pocos días, el mindfulness requiere de atención, de conocimiento, de práctica y de experiencia).

A continuación, veremos las técnicas utilizadas para practicar mindfulness, que hemos dividido en:

- **1 minuto de mindfulness**
- **Observación consciente**
- **Contar hasta 10**
- **Señales de atención**

1 minuto de atención plena: La primera técnica que utilizaremos a la hora de practicar mindfulness es lo que hemos denominado 1 minuto de atención plena.

Esta técnica consiste en un proceso estricto de meditación u observación consciente, en el que, durante un minuto, aproximadamente, debemos estar concentrados en nuestra respiración, dejar la mente absolutamente en blanco y no pensar en nada.

(Es un ejercicio de gran dificultad, sobre todo para personas que aún no han tenido contacto con la meditación, ya que lo más habitual es distraernos a los pocos segundos de haber empezado)

A la hora de empezar el ejercicio, buscaremos un lugar con el menor ruido posible, con una ropa cómoda y sobre una superficie recta y plana (nunca encima de la cama, ya que es una superficie demasiado cómoda y que identificamos con dormir o descansar), empezaremos a realizar el proceso de 1 minuto. Podemos tomar la postura que nos resulte más cómoda, como estar de pie, sentado o incluso tumbado.

El ejercicio, consiste básicamente en estar meditando, bajo el sonido de nuestra respiración, durante el tiempo aproximado de un minuto. Se basa en conseguir alejar cualquier pensamiento que venga a nuestra mente, en no pensar en nada dejando la mente completamente en blanco. Una de las cuestiones claves en este ejercicio, es el tiempo para practicarlo, ya que es difícil el cálculo del tiempo, sobre todo cuando estamos en proceso de meditación. Sobre todo, al comienzo, para empezar a dominar el ejercicio, podemos poner una alarma en nuestro dispositivo móvil para saber cuándo ha pasado un minuto. Aunque no es del todo recomendable, puede servirnos de ayuda en los primeros días para calcular el tiempo mejor.

El ejercicio no termina una vez hayamos conseguido estar un minuto practicando correctamente mindfulness, sino ir añadiendo segundos a medida que dominemos el ejercicio. Podemos pasar de un minuto a 2, 4, a 10, etc... (Ver programa al final de este tema).

Por lo tanto, para conocer cuando hemos dominado esta parte, es cuando hayamos conseguido estar un determinado tiempo practicando mindfulness sin pensar en nada más que en nuestra propia respiración.

¿Cómo respirar correctamente?

Durante este tema y a lo largo del curso, hemos hablado repetidas veces de la importancia de la respiración. A la hora de practicar mindfulness o meditar, la respiración ayuda a que la mente se aleje de cualquier pensamiento proveniente del exterior. Nos ayuda como punto de partida y como base en nuestro pensamiento. Es una forma natural de conseguir relajación.

El mindfulness requiere una respiración precisa para los ejercicios según vemos a continuación:

- Sentados, tumbados o de pie, soltaremos todo el aire que tenemos en nuestros pulmones por la boca. Debe hacerse despacio y poco a poco, hasta que notemos que no tenemos nada de aire en nuestro interior.
- Inmediatamente, inspiramos por la nariz, hasta conseguir llenar nuestros pulmones. (El tiempo entre que inspiramos hasta tener nuestros pulmones llenos debe ser de 8 segundos. Es decir, debemos tardar 8 segundos en llenar de aire nuestros pulmones).
- Terminado este proceso, soltaremos todo el aire que tengamos, en el mismo tiempo; es decir, 8 segundos.
- La respiración completa consiste en 16 segundos; 8 para inspirar, 8 para espirar. (Siempre por la nariz)

Observación consciente: El segundo ejercicio a realizar, es lo que denominamos observación consciente. Es de vital importancia que empecemos a realizar este ejercicio una vez estemos seguros de dominar el ejercicio anterior. Es común tener cierta curiosidad y tender a probar determinados ejercicios para comprobar nuestra capacidad, algo, en cualquier caso, equivocado, ya que repercutirá negativamente en nuestra capacidad de entender y practicar el mindfulness.

(Dentro de lo posible, debe seguirse el programa tal y como mostramos al final de este tema).

Es un ejercicio fácil, sencillo y con indicaciones muy concretas. Para realizar esta práctica, debemos elegir un objeto que utilicemos normalmente como un mechero, bolígrafo, una taza, etc... Para realizar este ejercicio, al igual que anterior, estaremos en un lugar lo menos ruidos posible, y sentados, cogemos el objeto elegido y le miraremos fijamente.

En este ejercicio, de alguna manera, sustituimos la concentración en la respiración por un objeto. Simplemente debemos mirar el objeto fijamente hasta que nuestra mente al completo esté en blanco. Sin ningún tipo de pensamiento. Solo mirando el objeto en cuestión. (No se debe pensar en un objeto, sino solo observarlo.) Con el paso de los días notaremos que conseguimos una atención plena y que dominamos nuestra mente para no atraer ningún pensamiento.

El tiempo destinado para este ejercicio es progresivo. Debemos empezar desde los 15 segundos, pasar a los 30 segundos, 45 segundos, y terminar con 2 minutos. (Podemos ver en el programa, el tiempo destinado a este ejercicio y los días de la semana a practicar).

Muchas personas, con la experiencia, son capaces de sustituir un objeto por una parte pequeña del cuerpo, como un dedo de una mano. Al observar conscientemente una parte del cuerpo, notaremos como la energía recae sobre esta parte del cuerpo en la que estemos pensando y la meditación es mucho más fluida.

Contar hasta 10: esta práctica es una variación del ejercicio que hemos visto en el punto 1. Es un ejercicio sencillo de practicar, pero difícil de conseguir.

Simplemente debemos intentar contar hasta 10, sin que ningún pensamiento entre en nuestra mente. Solo los números que estamos contando.

Igualmente, como en todos los ejercicios que hemos visto anteriormente, debemos estar relajados, en un lugar tranquilo y sobre una superficie cómoda. Entonces, respirando como ya hemos indicado, debemos empezar a contar hasta 10, de manera que en nuestra mente solo estén los números que estemos contando.

La variable de este ejercicio consiste en que cada vez que notemos que un pensamiento nuevo viene a nuestra mente, suspendamos inmediatamente el ejercicio y empecemos de nuevo. Es decir, si en el segundo 7 o 5 o 2, pensamos o imaginamos cualquier cosa, volveremos a empezar inmediatamente. No terminaremos de realizarlo hasta que no hayamos dominado a la perfección el ejercicio.

Una vez podamos meditar contando hasta 10 sin ninguna distracción, ampliaremos el tiempo hasta los 25 segundos, 55 segundos, 2 minutos y 5 minutos.

Atención plena: el último ejercicio que veremos a continuación, es sin duda, el más difícil de los cuatro. Solo podemos empezar a practicarlo una vez hayamos dominado los anteriores.

Ofrece gran dificultad y práctica, pero con total seguridad, si le dominamos, no habrá duda que hemos conseguido entender y practicar mindfulness y es entonces cuando empezaremos a notar lo beneficios.

Este ejercicio consiste en poner en práctica el desarrollo de las técnicas que hemos visto anteriores para no sufrir ansiedad o estrés en momentos determinados, así como para ver el presente tal y como se nos presenta.

En primer lugar, debemos diferenciar las diferentes causas de estrés o ansiedad que sufrimos ante determinadas situaciones y dividir las según la gravedad. Es obvio, que cada persona tiene diferentes sensaciones a los procesos vividos, por lo que los ejemplos que vemos a continuación diferirán según la persona que los sufra:

- *Procesos de ansiedad o estrés graves:* Son aquellos momentos en los que, tanto nuestro cuerpo como nuestra mente, siente largos y duros procesos de ansiedad o estrés, que afectan tanto a nuestra vida diaria como al transcurso y desarrollo normal de nuestra existencia futura: despido del trabajo (con las consecuencias que conlleva), dificultades económicas, procesos judiciales, expectativas fallidas, problemas (en diferentes circunstancias) con familiares: hijos, padres, hermanos; falta de empleo, etc... Estos ejemplos, aunque podemos encontrar miles, son procesos duros de vivir, y que generan estrés o ansiedad a la persona que lo sufre. Cabe decir, que el mindfulness no elimina la tristeza o el sufrimiento, sino que hace pasar los momentos difíciles con la suficiente tranquilidad y serenidad y que esto no afecte al transcurso normal de nuestra vida. Hace que sepamos sentir el momento presente de una manera calmada y que actuemos en consecuencia.
- *Procesos leves de ansiedad:* nuestra mente es capaz de sentir estrés y ansiedad en miles de momentos, y éstos procesos son los que dificultan el desarrollo normal de nuestra vida, siendo como una piedra en el camino: llamadas de teléfono incómodas, visitas indeseadas, problemas laborales,

exámenes, incluso falta de tiempo, tráfico, discusiones, problemas leves en la pareja.

¿En qué consiste este ejercicio?

Básicamente con este ejercicio se intenta que dominemos la capacidad de superar el estrés y la ansiedad en cualquier momento de nuestra vida. Para eso debemos practicar, como hemos empezado diciendo en el encabezado de este ejercicio, con causas de estrés leves. Vamos a intentar dominar la ansiedad leve para poder, en los momentos realmente necesarios, no sufrir procesos de estrés o ansiedad severos.

El ejercicio debe seguir los siguientes pasos:

- Elegir una causa de estrés leve: a ser posible algo que nos suceda a menudo, como el tráfico, llamadas de teléfono, leves problemas laborales, etc...
- Una vez hayamos encontrado una causa de estrés o ansiedad, debemos practicar uno de los ejercicios que hemos visto anteriormente, como, por ejemplo, cerrar los ojos y estar 1 minuto practicando mindfulness, concentrados en nuestra respiración.

Ejemplo: hemos decidido elegir como fuente de estrés, los exámenes: Cuando estemos estudiando y suframos estrés o ansiedad, paramos inmediatamente y estamos 1 minutos concentrados en nuestra respiración. Lo repetimos hasta que consigamos superar el estrés de este proceso.

- Intentar hacerlo todos los días posibles hasta que notemos que algo que nos causaba estrés en el pasado ya no nos lo causa.
- Una vez estemos seguros que ese proceso de estrés ha sido superado, buscar otra causa. Si dominamos estos pequeños procesos de estrés, seremos capaces de alejar el estrés, la ansiedad y la tristeza de nuestras vidas.

Si hemos dominado los ejercicios anteriores y somos capaces de lograr este, es cuando podemos decir que practicamos mindfulness a la perfección.

PROGRAMA EJERCICIOS MINDFULNESS

| DÍA | EJERCICIO | SESIONES | HORARIO | DURACIÓN |
|------------|--------------------------|-----------------|-------------------------|-----------------|
| 1 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 2 | MAÑANA Y TARDE | 1 MINUTO |
| 2 | 1 MINUTOS DE MINDFULNESS | 2 | MAÑANA Y TARDE | 1 MINUTO |
| 3 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 2 | MAÑANA Y TARDE | 1 MINUTO |
| 4 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 2 MINUTOS |
| 5 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 2 | | 1 MINUTO |
| 6 | DESCANSO | | | |
| 7 | DESCANSO | | | |
| 8 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 2 | MAÑANA Y TARDE | 2 MINUTOS |
| 9 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 2 | MAÑANA Y TARDE | 2 MINUTOS |
| 10 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 2 | MAÑANA Y TARDE | 2 MINUTOS |
| 11 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 2 | MAÑANA Y TARDE | 2 MINUTOS |
| 12 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 2 | MAÑANA Y TARDE | 2 MINUTOS |
| 13 | DESCANSO | | | |
| 14 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 4 MINUTOS |
| 15 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 2 | MAÑANA Y TARDE | 4 MINUTOS |
| 16 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 2 | MAÑANA Y TARDE | 4 MINUTOS |
| 17 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 2 | MAÑANA Y TARDE | 4 MINUTOS |
| 18 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 4 MINUTOS |
| 19 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 2 | | 4 MINUTOS |
| 20 | DESCANSO | | | |
| 21 | DESCANSO | | | |
| 22 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 10 MINUTOS |
| 23 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 10 MINUTOS |
| 24 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 2 | MAÑANA Y TARDE | 10 MINUTOS |
| 25 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 2 | MAÑANA Y TARDE | 10 MINUTOS |
| 26 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 10 MINUTOS |
| 27 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 10 MINUTOS |
| 28 | DESCANSO | | | |

| | | | | |
|----|---------------------------|---|---------------------|-------------|
| 29 | DESCANSO | | | |
| 30 | DESCANSO | | | |
| 31 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 1 | A CUALQUIER HORA | 15 SEGUNDOS |
| 32 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 1 | A CUALQUIER HORA | 15 SEGUNDOS |
| 33 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 1 | A CUALQUIER HORA | 15 SEGUNDOS |
| 34 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 1 | A CUALQUIER HORA | 15 SEGUNDOS |
| 35 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 2 | MAÑANA Y TARDE | 15 SEGUNDOS |
| 36 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 2 | A CUALQUIER HORA | 15 SEGUNDOS |
| 37 | DESCANSO | | | |
| 38 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 1 | A CUALQUIER HORA | 30 SEGUNDOS |
| 39 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 2 | MAÑANA Y TARDE | 30 SEGUNDOS |
| 40 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 2 | MAÑANA Y TARDE | 30 SEGUNDOS |
| 41 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 1 | A CUALQUIER HORA | 30 SEGUNDOS |
| 42 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 2 | MAÑANA Y TARDE | 30 SEGUNDOS |
| 43 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 2 | MAÑANA Y TARDE | 30 SEGUNDOS |
| 44 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 2 | MAÑANA Y TARDE | 30 SEGUNDOS |
| 45 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 2 | MAÑANA Y TARDE | 30 SEGUNDOS |
| 46 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 2 | MAÑANA Y TARDE | 30 SEGUNDOS |
| 47 | DESCANSO | | | |
| 48 | DESCANSO | | | |
| 49 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 1 | A CUALQUIER HORA | 45 SEGUNDOS |
| 50 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 2 | MAÑANA Y TARDE | 45 SEGUNDOS |
| 51 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 2 | MAÑANA Y TARDE | 45 SEGUNDOS |
| 52 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 2 | MAÑANA Y TARDE | 45 SEGUNDOS |
| 53 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 1 | A CUALQUIER HORA | 2 MINUTOS |
| 54 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 1 | A CUALQUIER HORA | 2 MINUTOS |
| 55 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 2 | MAÑANA Y TARDE | 2 MINUTOS |
| 56 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 2 | MAÑANA Y TARDE | 2 MINUTOS |
| 57 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 2 | MAÑANA Y TARDE | 2 MINUTOS |
| 58 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 2 | MAÑANA Y TARDE | 2 MINUTOS |

| | | | | |
|----|---------------------------|---|----------------------------|-------------|
| 59 | OBSERVACIÓN CONSCIENTE | 2 | MAÑANA Y TARDE | 2 MINUTOS |
| 60 | DESCANSO | | | |
| 61 | DESCANSO | | | |
| 62 | DESCANSO | | | |
| 63 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 10 SEGUNDOS |
| 63 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 10 SEGUNDOS |
| 64 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 10 SEGUNDOS |
| 65 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 10 SEGUNDOS |
| 66 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 10 SEGUNDOS |
| 67 | CONTAR HASTA... | 2 | MAÑANA Y TARDE | 25 SEGUNDOS |
| 68 | DESCANSO | | | |
| 69 | CONTAR HASTA... | 2 | MAÑANA Y TARDE | 25 SEGUNDOS |
| 70 | CONTAR HASTA... | 2 | MAÑANA Y TARDE | 25 SEGUNDOS |
| 71 | CONTAR HASTA... | 2 | MAÑANA Y TARDE | 25 SEGUNDOS |
| 72 | CONTAR HASTA... | 2 | MAÑANA Y TARDE | 25 SEGUNDOS |
| 73 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 25 SEGUNDOS |
| 74 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 55 SEGUNDOS |
| 75 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 55 SEGUNDOS |
| 76 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 55 SEGUNDOS |
| 77 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 55 SEGUNDOS |
| 78 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 55 SEGUNDOS |
| 79 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 55 SEGUNDOS |
| 80 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 55 SEGUNDOS |
| 81 | DESCANSO | | | |
| 82 | DESCANSO | | | |
| 83 | DESCANSO | | | |
| 84 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 2 MINUTOS |
| 85 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 2 MINUTOS |
| 86 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 2 MINUTOS |
| 87 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 2 MINUTOS |

| | | | | |
|-----|-------------------------|---|-------------------------|------------|
| 88 | CONTAR HASTA... | 2 | MAÑANA Y TARDE | 2 MINUTOS |
| 89 | CONTAR HASTA... | 2 | MAÑANA Y TARDE | 2 MINUTOS |
| 90 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 2 MINUTOS |
| 91 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 2 MINUTOS |
| 92 | CONTAR HASTA... | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 2 MINUTOS |
| 93 | DESCANSO | | | |
| 94 | DESCANSO | | | |
| 95 | DESCANSO | | | |
| 96 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 10 MINUTOS |
| 97 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 10 MINUTOS |
| 98 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 10 MINUTOS |
| 99 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 10 MINUTOS |
| 100 | 1 MINUTO DE MINDFULNESS | 1 | MAÑANA (ANTES DE COMER) | 10 MINUTOS |

EJERCICIO ATENCIÓN PLENA (4)

El ejercicio de atención plena no se incluye en programa, ya que su práctica se consigue ante las causas de estrés leve elegidas. Puede practicarse a cualquier hora y cualquier día.

ADVERTENCIAS

Es importante seguir el programa tal y como se muestra. No se deben saltar días o ejercicios, ya que esto será contraproducente. Si al finalizar uno de los ejercicios, entendemos que no lo dominamos aún, podemos volver a empezar este ejercicio, volviendo atrás en los días.