



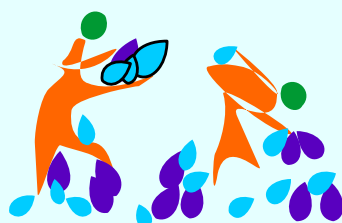
POSITIVITIES
Positive European Schools

PositivitiES

Applied Positive Psychology
for European Schools

Curso On-Line

Modulo 2



Practice

Atención y Conciencia Plena

Index

EMPEZANDO CON LA PRÁCTICA PERSONAL	2
LA RESPIRACIÓN ES EL ANCLAJE AL MOMENTO PRESENTE.	4
COMENZANDO LA PRÁCTICA INFORMAL	5
COMENZANDO LA PRÁCTICA FORMAL	7

PositivitiES – Applied Positive Psychology for the European Schools

Project Nr: 527545-LLP-1-2012-I-ES-COMENIUS-CMP

Grant Agreement: 2012-4188 / 001-001

Authors : Raquel Albertín Marco, Toni Ventura-Traveset, Antonella Delle Fave, Andrea Fianco, Hans Henrik Knoop, Elena Arrivabene

URL: <http://positivities.eu>

Web design and programming: Fundación Fluir – Flow Foundation

Contact: project@positivitiES.org

Copyright © PositivitiES Consortium



Empezando con la práctica personal

Para practicar la atención plena podemos recurrir a ejercicios de práctica formal y práctica no formal. También hay una tercera posibilidad, de la que no hablaremos aquí que es la práctica en un retiro. Las tres tienen el objetivo de adiestrar la mente para estar consciente de la experiencia presente con aceptación.

La práctica informal de la atención plena consiste en que nos acordemos a lo largo del día de prestar atención a lo que ocurre en el momento presente. Por ejemplo, reparar en el sabor de la comida, en nuestro cuerpo mientras subimos las escaleras, en el sonido del teléfono cuando suena, en las nubes y los árboles cuando paseamos por la calle. Estas prácticas ayudan a contrarrestar la tendencia que tenemos a la multitarea o a hacer las cosas de manera mecánica.

La práctica formal requiere reservar algo de tiempo cada día para practicar la atención plena. Así como en la práctica informal nos centramos en la tarea que estamos haciendo, en la práctica formal existe un objeto de meditación, que puede ser la respiración, una vela o una imagen, pueden ser los sonidos o las sensaciones en nuestro cuerpo. Durante la práctica hay que ir redirigiendo la atención al objeto cuando nos damos cuenta que la mente divaga. Esto permite desarrollar el grado de concentración que permite centrar mejor la mente en un objeto concreto.

Con el avance de la práctica y cuando se ha desarrollado más la capacidad de concentración, los ejercicios de atención plena suponen estar atento a lo que va apareciendo en la conciencia en cada momento y centrarse en cómo se experimenta. Puede ser que aparezca una sensación física (un dolor, un picor), una emoción (alegría, desilusión) o un pensamiento (cuando podré dejar el coche en el taller). Independientemente de lo que aparece en la conciencia, hay que practicar el ser consciente de la experiencia con aceptación. La práctica formal se puede practicar sentado, tumbado, de pie o caminando.

Cada persona es distinta y tiene unas necesidades e intereses diferentes en cada momento de su vida, y las formas de aproximarse a la práctica son diferentes en cada caso. Todas ellas son válidas y beneficiosas, y cada tipo de práctica apoya a las demás; lo más natural es hacer una mezcla de práctica formal y no formal.

Desarrollar la concentración es una parte útil de las diferentes formas de práctica de la plena conciencia, y hasta que no se aprende a centrar un poco la mente, resulta bastante difícil ser realmente consciente de la experiencia. Aprender a concentrarnos se parece mucho a enfocar la cámara de nuestra mente: nos permite ver claramente cualquier cosa a la que dirijamos la atención. Podemos utilizar esta habilidad para ver cómo funciona



nuestra mente y liberarnos así de los patrones que condicionan nuestras acciones, pensamientos y emociones.

La práctica de la atención plena es una actividad por un lado muy sencilla, porque no supone nada especial que hacer ni lugar alguno al que ir, y por otro lado, es muy compleja, porque nuestro hábito de distracción está tan arraigado que resulta muy difícil que nuestra conciencia se dé cuenta y redirija el foco de atención.

La práctica constante va haciendo que cada momento de la vida cotidiana vaya ocupando su lugar en la conciencia, y tengamos la calma para observar, apreciar con curiosidad y aceptar. Entonces, fácilmente observaremos que aparece un deseo y aceptaremos que es un deseo, la preocupación como preocupación, una opinión como una opinión, un pensamiento como un pensamiento, una sensación corporal como una sensación corporal, y nos liberaremos de ello, manteniendo la atención en aquello que en ese momento es realmente importante.

Al principio unos minutos de práctica pueden parecer una eternidad, por lo que es mejor comenzar poco a poco si te inicias con este curso a la práctica. Conforme te vayas acostumbrando, seguro que tú mismo vas alargando el tiempo. Cuando te propongas hacer estos pequeños ejercicios, elige un lugar tranquilo, en el que nadie te vaya a molestar, y siéntate de forma cómoda, pero con la espalda derecha, preferiblemente sin apoyar en un respaldo y los pies apoyados en el suelo.

La respiración es el anclaje al momento presente.

En general no solemos prestar gran atención a la respiración, a menos que nos ahogemos, estemos sofocados por algún esfuerzo, padezcamos una alergia o un resfriado. Pero la respiración en la práctica de mindfulness, es el anclaje al momento presente. Por eso comenzaremos con este ejercicio.

Pon el foco de tu atención en la respiración y observa tu respiración, el ritmo, las sensaciones, los movimientos que la acompañan,... Concéntrate solo en la respiración, puedes ir contando las respiraciones, observando cómo la zona abdominal se hincha con la inspiración y se deshincha con la espiración, puedes observar la sensación del aire en la nariz al entrar por las fosas nasales en la inspiración, puedes observar la sensación del paso del aire por la garganta,...



Aparecerán pronto en la mente, o en el cuerpo distracciones, al instante siguiente de sentir la respiración aparece alguna otra cosa que nos hace olvidarnos de ella. Dirigir la atención a la respiración no es difícil, pero mantenerla lo es más.

Para practicar puedes proponerte durante unos días, parar cada 60 o 90 minutos y dedicar 1, 2 o 5 minutos a estar atento sólo a tu respiración.

Cada práctica de atención plena se comienza con unos minutos de atención a la respiración, porque ayuda a calmar el cuerpo y la mente. Así que este entrenamiento te ayudará a adquirir el hábito de comenzar una práctica.

Comenzando la práctica informal

Una gran ventaja de esta práctica es que puedes ir practicando con actos que forman parte de tu vida cotidiana y no hay que reservar un tiempo para ello. Podemos decidir prestar más atención a los actos que hacemos cada día, por ejemplo, puedes comenzar por saludar al día, levanta la persiana, agradece el nuevo día, recíbelo y ofrécete a dar lo mejor de ti misma/o; puedes proponerte prestar más atención a la experiencia del momento durante la ducha, o en el desayuno, come con atención plena, saluda con atención plena,... **en cada momento tenemos la oportunidad de explorar cómo nuestro cerebro está percibiendo las sensaciones, emociones y pensamientos** y cómo vamos tomando contacto con lo que realmente ocurre y vamos centrando nuestros actos y pensamientos en aquello que realmente es importante y merece la pena.

Puedes quizás al principio ponerte una alarma cada cierta hora para en ese momento hacer aquello que te ocupe en ese momento, con atención plena.



Thich Nhat Hanh nos recomienda poner una imagen en la habitación para que al despertar recordemos dedicar unos minutos antes de levantarnos a prestar atención a la respiración y sonreír al día que comienza.

Algunos ejemplos de cómo hacer actos de la vida cotidiana con atención plena

Preparar una taza de té

Cuando prepares una taza de té para ti o para otra persona, presta atención a cada movimiento que haces para ello, se consciente de cómo coges la tetera, su peso, su textura, su temperatura, presta atención a cómo el agua se calienta, cómo se vierte caliente en la taza, cómo se calienta la taza a medida que viertes el agua, el olor del té, observa el humo que sale del líquido caliente, presta atención a cómo le ofreces la taza de té a otra persona, tus gestos, tus palabras. Y observa cómo la respiración acompaña a cada momento. El único propósito en este momento es ser consciente.



Tomar conciencia del cuerpo

En cualquier momento puedes tomar conciencia de la posición de tu cuerpo. Haz unas respiraciones previamente. Ahora puedes ser consciente de cuál es tu postura, sea cual sea la actividad que estés realizando, y no importa si estás sentado, caminando o tumbado. Observa con conciencia plena qué lugar ocupan tus piernas, siente dónde están colocados los pies, con qué fuerza te sujetan las piernas, siente la posición de tu cadera, de tu espalda, cómo tienes colocadas las manos, en qué nivel de relajación o tensión están las diferentes partes de tu cuerpo, qué partes de tu cuerpo están en contacto con otra parte del cuerpo, o con un objeto, ten conciencia del espacio que ocupas en el lugar donde estés. Realiza este ejercicio acompañando a tu respiración, y sabiendo que en estos minutos el único propósito es estar consciente.

Escuchar música

Si sueles escuchar música durante tu actividad diaria o en tus momentos de descanso, puedes dedicar algunos minutos a hacerlo con plena conciencia.

Escucha una pieza musical atendiendo a tu respiración. Haz unas respiraciones hasta que tomen un ritmo regular, lento y relajado. Atiende a tu respiración, al tiempo que escuchas la música, y atiende al movimiento de tu cuerpo con la respiración. Observa con atención si la música te produce emociones o pensamientos. Si identificas alguna emoción o algún pensamiento, ponle un nombre; por ejemplo si la música te lleva a tener ganas de bailar, puedes decirte a ti mismo “bailar, bailar,..” y vuelve a la respiración y a la música. El pensamiento se desvanecerá. Cada vez que captures una emoción o un pensamiento, redirige la atención a tu respiración y a la música.

Caminando

En los momentos en que nos desplazamos de un lugar a otro, podemos aprovechar para ejercitar la atención plena. Si estamos en un autobús, metro o tren, podemos hacer atención a la respiración, a los sonidos, a alguna imagen que veamos o al cuerpo.

Si tenemos la suerte de poder ir caminando de un lugar a otro, podemos igualmente aprovechar este tiempo y practicar atención plena.

En este caso, una de las formas es atender a cada movimiento que el cuerpo hace para andar: cómo se apoya el talón y se va apoyando toda la planta del pie, cómo va cambiando el peso de una pierna a otra al adelantar la pierna que había quedado atrás, cómo se dobla y estira la rodilla, cómo acompañan los brazos y la respiración. El objetivo es estar consciente del movimiento del cuerpo de forma atenta y atender a las sensaciones que aparecen, a las emociones y pensamientos, y cuando aparece en la mente, identificarlo y volver a la tarea de atender al cuerpo en movimiento.

Comenzando la práctica formal

Centrar la atención en las sensaciones del cuerpo suele ser más fácil que hacerlo directamente sobre pensamientos y emociones. Por eso la práctica de la atención plena se comienza siempre haciendo ejercicios de atención a las sensaciones, con el entrenamiento basado en la atención al cuerpo y a los sentidos. También es más fácil de explicar y enseñar.

Además, los mecanismos neuronales de atención a las sensaciones, lo de atención a los pensamientos o los de conciencia de las emociones son los tres parecidos. Así que, en realidad, entrenar la atención a las sensaciones nos sirve para entrenar el cerebro también para ser más conscientes de pensamientos y emociones.

Para practicar, puedes dedicar unos minutos al día a escuchar los sonidos de la calle, del pasillo, de una pieza musical; puedes dedicar unos minutos a mirar algún objeto, a olfatear una comida, a mirar un paisaje o a observar las sensaciones de tu cuerpo al caminar.

Lo importante es que cada ejercicio lo hagas con

- CURIOSIDAD,
- ACEPTACIÓN,
- APERTURA Y
- AMOR

Los ejercicios para mejorar la habilidad de la concentración consisten en elegir el objeto de atención; luego, cada vez que notamos que nuestra mente se aleja de dicho objeto, la traemos de nuevo suavemente hacia él, sin preguntarnos por qué ha aparecido ese pensamiento, o sin decirnos que lo estamos haciendo mal, simplemente volvemos a centrar el foco de atención y observamos con curiosidad y apertura.

A continuación te proponemos hacer la práctica de atención a la respiración. Lee estas páginas con atención visualizando cómo realizas el ejercicio antes de comenzar a hacerlo.



Ejercicio de atención a la respiración

Asegúrate de estar en un lugar tranquilo y calmado. Antes de comenzar el ejercicio de atención plena, desconéctate de todo, asegúrate de que no te molesten durante la realización del ejercicio; dedícate este tiempo como un regalo que te va a ayudar a estar mejor.

En primer lugar siéntate de manera cómoda, si estás sentada o sentado en una silla pon tus pies descansando en el suelo, y sitúa tu espalda erguida estirando tu columna vertebral. Tienes que sentirte a gusto en esta posición. Coloca tus manos descansando sobre tus muslos, con las palmas hacia arriba. Puedes cerrar los ojos si lo deseas, o simplemente concentrar tu vista en algo a tu alrededor. A algunas personas les gusta centrar la vista en la llama de una vela encendida o en una imagen. También lo puedes realizar tumbado, pero ten en cuenta que no es un ejercicio para dormirse, sino para mantenerse atento!

Ahora haz un par de respiraciones profundas y presta atención a cómo te sientes.

¿Dónde sientes la respiración? ¿Es en la garganta? ¿Es en el pecho? ¿O en la cintura?

¿Cuál es la progresión de sensaciones que tienes al inspirar y al espirar?

A continuación respira con normalidad. Deja simplemente que tu respiración vaya a su ritmo normal. Observa las sensaciones que tienes en cada inspiración y cada espiración.

Hazlo con atención, incluso con curiosidad. La atención a la respiración es como un ancla que nos hace estar presentes aquí y ahora. La respiración es la manifestación de que tú estás viviendo este momento, de manera atenta y plena.

Parece sencillo, pero en el momento que empiezas a hacerte presente a través de la respiración en el aquí y ahora quizás te darás cuenta de lo difícil que puede ser.

Lo más probable es que en algún momento del ejercicio tu mente empieza a divagar. Empiezan a aparecer pensamientos. Es posible que te vengan pensamientos de cosas del pasado, o quizás de cosas del futuro que te preocupan. En cualquier caso, un pensamiento lleva a otro, y a otro. Sin darte cuenta igual estás ya pensando en la próxima lista de la compra, o en llegar a tiempo para recoger a los niños después del colegio, o en



una próxima reunión que tienes que preparar. Tu mente hace que te pierdas en los pensamientos sin ser realmente consciente de ello, y de manera casi automática pierdes el control del momento presente.

Sea como sea tu aventura mental, está bien. No te preocupes. **Es absolutamente normal.** Mantener la atención al momento presente requiere entrenamiento, no es algo fácil.

Si tu mente empieza a vagar no pasa nada, simplemente en el momento que te das cuenta deja marchar a los pensamientos **volviendo a fijar tu atención en la respiración.** Si te sigue pasando no te lo tomes como algo negativo.

La atención plena es un aprendizaje de control mental que requiere tiempo y constancia. Observar los pensamientos y emociones que nos vienen a la mente siendo tan sólo un observador curioso y atento puede ser algo incluso divertido.

Experimenta tu mente observándola sin más, sin juzgar, sin sentirte ni bien ni mal por lo que piensas. No hay ninguna necesidad de suprimir tus pensamientos, simplemente se trata de entrenar tu atención para observar tus sensaciones, tus pensamientos y tus emociones de acuerdo a tu voluntad.

Intenta repetir este ejercicio de atención a la respiración cada día durante un breve espacio de tiempo, quizás tan sólo 5 minutos, o 10 minutos.

Cuando vayas mejorando con el entrenamiento verás que te resulta mucho más fácil y amplías el tiempo de práctica. Lo ideal es que llegues a poder practicar durante 45 minutos al día o hacer dos sesiones al día de 20 minutos.

La respiración es el truco del que nos valemos para anclar la atención, utilízala cuando necesites volver a recuperar el control de tu conciencia.

Cuando acabes el ejercicio,
dedica unos instantes a
felicitarte por haber dedicado
unos minutos a cuidar tu cuerpo



Trucos para mantener la atención a la respiración

A continuación te proponemos algunas pautas que te ayudarán a mantener la atención a la respiración y a hacer el ejercicio de diferentes maneras; así podrás experimentar diferentes sensaciones y observarás lo que te resulta más o menos útil a ti, lo que te gusta más o menos, etc.

Para centrarte en la respiración te puedes ayudar de las siguientes pautas:

1. Al inspirar te dices para ti mismo: “inspira”, y al espirar dices para ti mismo: “espira”
2. Al inspirar te dices para ti mismo “bienestar” o cualquier otra palabra que exprese una fortaleza y al espirar te dices otra, por ejemplo “calma”
3. Al inspirar te dices para ti mismo: “energía” y al espirar: “relajación”.
4. Otra forma es contar desde 20 hacia atrás; al inspirar te dices: “veinte” y al espirar igual “veinte”, y así hasta llegar al 1.
5. Concéntrate en la sensación que produce la respiración en el abdomen: se hincha, se deshincha; o en la sensación de las fosas nasales: al inspirar se siente el aire fresco, y al espirar se siente más caliente.
6. Una forma de disipar las distracciones es repetirte una palabra sobre la distracción; por ejemplo si te das cuenta que un pensamiento te ha distraído, repítete: “pensar, pensar, pensar...” y verás como el pensamiento se difumina. Si lo que te distrae es una emoción, por ejemplo la tristeza, repítete: “sentir, sentir, sentir...” y vuelve a la respiración.
7. Si la mente se distrae, **utiliza la respiración como anclaje**. Cuando observes que tu mente está divagando vuelve la atención a la respiración.

La respiración es el truco del que nos valemos para anclar la atención, útilízala cuando necesites volver a recuperar el control de tu conciencia.