

M.B.S.R

Mindfulness Base Stress Reduction

1^a Sessió

QUADERN PERSONAL DE.....

Aquest material ha estat elaborat per Antoni Lacueva, seguint les bases del programa de Jon Kabat-Zinn i s'utilitza en el programa MBSR impartit en entitats, organitzacions i en modalitat oberta.



Llicenciat en Biologia, especialitat Neurobiologia fonamental, per la Universitat de Barcelona (UB). Diplomant en Psicologia d'organitzacions. Màster en Formador de Formadors: Expert Europeu. UPC. Màster i tècnic superior en les especialitats tècniques de la prevenció de riscos. Especialista en psicosocials. Auditor. UPC. Màster i Trainer Diplomant en PNL certificat per l'Associació Espanyola de PNL (AEPNL). Epistemologia de la PNL. Formant amb Robert Dilts i Stephen Gilligan. Hipnosi Ericksoniana-Trance Generatiu. Coach Transformacional per Cristina Naughton IG i People-Tech Solutions, LLC (EUA). Coach generatiu d'organitzacions i personal. Instructor acreditat en MBSR-Programa de Jon Kabat Zinn de la Universitat de Massachusetts. Mindfulness Teacher per IMTA. Membre de la Asociación Profesional Mindfulness-MBSR en la actualitat president. Àmplia i profunda experiència. Permanent actualització i exerceix com a coach personal i formador didacta de cursos avalats per l'AEPNL. Director de Mindfulness- MBSR & Aplicaciones. Membre de l'equip de didactes de PNL Barcelona.

CONTINGUT

- 1. La Consciència o Atenció Plena**
 - 1.1 Introducció del programa**
 - 1.2 Etapes i corba de l'aprenentatge**
 - 1.3 Consciència plena. *Mindfulness***
 - 1.4 El triangle de l'atenció**
 - 1.5 Bases per fomentar la Consciència Plena**

1. La Consciència o Atenció Plena

1.1 Introducció del programa

Aquest curs està fonamentat en el programa MBSR¹ del centre mèdic de la Universitat de Massachusetts, desenvolupat pel Dr. Jon Kabat-Zinn. És un curs psicoeducatiu basat en l'experiència i en la pràctica, és interactiu i es pot realitzar en diferents formats.

Inclou mètodes de relaxació i meditació juntament amb moviments conscients, tècniques de ioga i estiraments suaus.

Les sessions equilibren períodes de relaxació i exploració interior amb moments de diàleg i exploració en grup. Es presenten també les nocions bàsiques per reconèixer l'estrès, les seves causes i conseqüències, sempre buscant aplicacions pràctiques d'ús personal en la vida diària.

Les primeres sessions es basen en el desenvolupament de la calma física i mental, com a base necessària per respondre efectivament als desafiaments diaris. Tant les sessions com el treball personal entre les mateixes van a fomentar la nostra **capacitat de parar i veure**, incidint en:

- Com entrar i romandre en relaxació profunda.
- Provar l'atenció en el moment sense jutjar ni reaccionar.
- Practicar una variada gamma de mètodes de Consciència Plena.
- Reconèixer els símptomes de l'estrès i així poder reduir els seus efectes.

Posteriorment es desenvolupen aquestes habilitats i capacitats per implementar-les eficaçment en el treball i la vida diària. Ens centrarem principalment a comprendre'ns a nosaltres mateixos, els altres i aprendre a ser efectius en situacions interactives, complexes i carregades emocionalment, aprenent a triar adequadament la resposta més adient a les situacions.

Explorarem:

- L'atenció moment a moment per recuperar-nos més ràpidament de l'estrès.
- Els diferents estils de comunicació interpersonal i els seus efectes.
- El paper de l'alimentació i el consum dins de les estratègies d'adaptació a l'estrès.
- Les diferents formes de traslladar aquesta visió al nostre treball i a la nostra vida quotidiana, incidint en la gestió del nostre temps.

El curs requereix d'una dedicació personal diària aproximada d'uns 45 minuts, per la qual s'aportarà material de suport en àudio per a treball a casa.

El programa es presenta sota tres principis:

Medicina: ment-cos, emfatitzant que aquests dos conceptes no estan separats, formen part d'un tot.

Actitud participativa, la persona no delega tota la responsabilitat en els professionals de la salut. Manté una actitud proactiva.

Medicina complementària, promovent pràctiques saludables dins les circumstàncies personals.

Des de l'anomenada medicina del comportament, es treballa amb la idea que els factors mentals i emocionals, la manera de pensar i de comportar-nos poden tenir un important efecte en la nostra salut i recuperació.

¹ *Mindfulness Based Stress Reduction.*

1.2 Etapes i corba de l'aprenentatge

Albert Bandura² ens presenta les etapes de l'aprenentatge.

Encara que d'una manera conscient només siguem capaços d'agafar una quantitat molt petita de la informació que ens ofereix el món, ens adonem i responem a una quantitat molt més gran sense adonar-nos.

La nostra part conscient és molt limitada i sembla ser capaç de seguir un màxim de set variables o trossos d'informació al mateix temps. Aquests trossos d'informació no tenen una mida fixa, i poden consistir en qualsevol cosa, des de conduir un cotxe fins mirar pel mirall retrovisor. Una manera d'aprendre és mitjançant el domini conscient de petits trossos de comportament que, si es combinen en cadenes més llargues, es converteixen en habituals i inconscients. Construïm hàbits i així ens alliberem per poder adonar-nos d'altres coses .

La nostra part conscient està limitada a set +/- 2, trossos d'informació, ja sigui del món interior dels nostres pensaments o del món exterior.

El nostre inconscient, per contra, el constitueixen tots els processos vitals del nostre cos, tot el que hem après, les nostres experiències passades, i tot el que podríem notar en el moment present, encara que no ho fem.

L'inconscient "és més llest" que el conscient. La idea de ser capaç d'entendre un món infinitament complex amb una part conscient que només pot abastar set trossos d'informació alhora és, per descomptat, ridícula.

La noció de conscient i inconscient és fonamental en com aprenem. Una cosa és conscient quan ens adonem d'ella en el moment present. Una cosa serà inconscient quan no ens assabentem d'ella en el moment present. Els sons de fons que puguis sentir eren probablement inconscients fins que has llegit aquesta frase.

Vivim en una cultura que creu que la major part de tot allò que fem ho fem de forma conscient i, però la major part del que fem, allò que fem millor, ho fem de forma inconscient.

Segons Bandura, les etapes de l'aprenentatge són les següents.

Primer hi ha la **incompetència inconscient (II)**. No només no saps fer una cosa, sinó que no saps que no la saps. Per exemple, si mai no has conduït un cotxe, no tens ni idea de què és.

Etapa **d'incompetència conscient (IC)**. En aquesta etapa pots decidir aprendre o rebutjar l'aprenentatge. Si decideixes aprendre, molt aviat descobreixes les teves limitacions: has rebut unes classes a l'autoescola i et fixes de forma conscient en tots els instruments del quadre de comandament, al volant, la palanca de canvis, en mirar la carretera, etc..

Cal que aportis tota la teva atenció. Encara no ets competent. Encara que aquesta fase pot ser percebuda com molt incòmoda, és el moment en el qual s'aprèn més.

Això el porta a l'etapa de **competència conscient (CC)**. Pots conduir el cotxe, però requereix tota la teva atenció; has après l'habilitat, però encara no la domines. És en aquesta fase quan es produeixen els abandonaments i els fracassos en l'aprenentatge, ja que requereix atenció i esforç, és a dir, pràctica i constància.

Finalment, a conseqüència de l'esforç tenim la **competència inconscient (CI)**. Tots aquests petits patrons que has après de forma tan conscient s'harmonitzen en una suau unitat de conducta. Ara ja pots escoltar la ràdio, gaudir del paisatge i mantenir una conversa al mateix temps que conduïx. La teva part conscient fixa l'objectiu i el deixa a la inconscient perquè el porti a terme, i allibera així la teva atenció per a altres coses.

Si practiques alguna cosa el temps suficient, aconseguiràs aquesta quarta etapa i crearàs hàbits. En aquest punt l'habilitat s'ha convertit en inconscient. No obstant això, els hàbits poden no ser els més efectius per realitzar aquesta tasca. Els nostres filtres mentals poden haver-nos fet perdre alguna informació important en el nostre camí cap a la competència inconscient.

² Psicòleg nascut en Canadà. Universitat de Stanford.

1.3 Consciència Plena

Anem a explorar l'instrument, per entendre'ns, l'eina que ens permet viure d'una altra manera.

Això és la Consciència Plena, Atenció Plena o *Mindfulness*.

Aquest concepte prové d'un terme sànscrit, *satti*, i en anglès es tradueix com *mindfulness*, és a dir ment plena. Ment plena de l'experiència d'aquest moment.

El contrari de la Consciència Plena és el pilot automàtic.

El desavantatge fonamental del pilot automàtic és que perdem connexió amb la realitat i mantenim el sistema nerviós sempre a ple rendiment, no es relaxa. La primera eina per reduir l'estrès consisteix a evitar el mecanisme del pilot automàtic i aprendre a fer una pausa, per portar la ment al moment present.

Desenvolupar Consciència Plena ens porta a reduir l'estrès.

Jon Kabat-Zinn diu: "La consciència plena consisteix a prestar atenció de forma particular, amb intenció, al moment present i sense jutjar".

Ser conscients de cada instant.

Podem practicar la Consciència Plena de dues formes complementàries i totes dues necessàries, una informal i l'altra mitjançant les pràctiques formals d'aquest programa.

Tots tenim la capacitat d'assolir l'atenció plena. Tot el que necessitem és desenvolupar la nostra capacitat de prestar atenció al moment present.

Mitjançant la meditació, del que realment es tracta és de prestar atenció i és per això que no és estrany ni irrellevant per a la nostra experiència vital.

La major part del temps la nostra ment es troba en el passat o en el futur, no en el present, de manera que en un moment qualsevol podem tenir consciència només en part d'allò que de fet succeeix en el present.

Ens podem trobar que la major part del temps el passem amb el pilot automàtic.

L'Atenció Plena no implica intentar anar a algun lloc ni sentir alguna cosa especial, sinó que ens permet estar on ja estem, familiaritzar-nos més amb les nostres pròpies experiències presents en cada moment.

Quan prestem atenció a allò que fa la nostra ment ens trobem, probablement, amb que hi ha una intensa activitat mental i emocional sota la superfície. Saber el que fem mentre ho fem constitueix l'essència de la pràctica de l'Atenció Plena.

1.4 El triangle de l'atenció



Els continguts de la consciència es poden agrupar en tres àrees: els pensaments, les sensacions corporals i les emocions. Aquestes tres àrees son interdependents.

Cada vegada que els pensaments conquisten l'espai de la consciència, la ment es desplaça cap al passat o cap al futur, perd connexió amb el present. S'explora el passat o des de la reflexió o des de l'acte de rumiar.

Les sensacions i les emocions operen sempre en present.

1.5 Bases per fomentar la Consciència Plena

Viu moment a moment.

La realitat es desenvolupa moment a moment, cada instant aporta alguna cosa diferent a l'anterior, cada moment és únic. Viu-lo sense deixar-ho escapar pensant en fantasies sobre el futur o en records del passat.

Encara que és evident que la vida requereix una certa capacitat de planificar i preparar-se per al futur, en ocasions fem massa esforços a anticipar el futur explorant sense parar possibles escenaris. Aquesta tendència no és sana i acostuma a produir ansietat o estrès, per la qual cosa és convenient regular-la.

De la mateixa forma, la reflexió sobre fets passats ens permet aprendre per al futur, però si deriva cap a un excessiu capficament dificultem la capacitat de resoldre problemes. Capficar-se tampoc és sa, ja que facilita la depressió, per la qual cosa també cal regular aquesta tendència.

La Consciència Plena resulta molt interessant per prevenir l'ansietat, l'estrès i la depressió perquè ajuda a centrar la ment en el moment present.

No jutgis tant, no et jutgis.

Tot judici produeix una certa tensió emocional que orienta la nostra posició cap a l'esdeveniment en un d'aquests tres sentits: a favor, en contra o indiferència.

Aquestes posicions predisposen les nostres actuacions i orienten l'atenció.

Si mostrem una certa imparcialitat davant les situacions, podem suspendre o evitar jutjar i així poder conèixer millor la realitat sense haver de vincular-nos tan emocionalment amb ella.

Recorda que tots els esdeveniments es produeixen per una sèrie de causes, que al seu torn són produïts per unes altres, i així fins a l'infinit.

Poder experimentar un esdeveniment sense haver de jutjar-lo obligatòriament és el primer grau de la llibertat.

Els judicis són una de les majors fonts d'estrès: la ment està constantment fent judicis i categories limita la percepció de la realitat en quedar condicionada per les emocions corresponents.

L'Atenció Plena es desenvolupa quan s'assumeix la postura de testimonis imparcials de la nostra pròpia experiència. L'únic que hem de fer és observar.

Els judicis tendeixen a dominar les nostres ments i ens fan difícil trobar la pau en el nostre interior.

Confia en les teves capacitats, la teva saviesa i en els teus recursos.

No intentis ser ningú diferent, ni pensis que la felicitat depèn de factors externs. Intenta ser tu mateix/a i busca la felicitat en allò que la realitat ofereix aquí i ara, que és l'única realitat que tens.

Alguns savis han proposat que la nostra tasca en aquesta vida és simplement arribar a ser allò que en realitat som, i alliberar-nos de tot el que no pertany a aquesta identitat essencial.

El desenvolupament d'una confiança bàsica en un mateix i en els seus sentiments constitueix part integrant de l'entrenament en la meditació.

És impossible convertir-se en un altre. La nostra única esperança és ser nosaltres mateixos amb més plenitud.

Aplicat en la Ment de Principiant, oberta, interessada.

Fes esment al moment present, evita interpretar la realitat mitjançant situacions passades, això et pot fer malbé noves oportunitats. Tota situació sempre té una mica de nou, cada moment és únic, aprofita-ho. En situacions difícils intenta aplicar la curiositat en comptes de deixar-te portar per les preocupacions. De tota circumstància es pot aprendre alguna cosa si tenim suficient curiositat per veure-ho amb ment de principiant.

La ment de principiant ens permet veure-ho tot com si fos la primera vegada. Ens permet estar oberts a noves oportunitats, poder veure. Cap moment és igual a un altre.

No busquis només resultats, fixa't en el procés i intenta fer-ho el millor que puguis.

Tot desig desequilibra la ment ja que dirigeix la nostra atenció en un sentit i genera unes expectatives "ens posa en deute amb el futur", i crea certa tensió. Això no significa que hàgim de renunciar als objectius³, però sí que hem de posar més èmfasi en el procés.

Recorda que gairebé mai una persona pot per si mateixa aconseguir tot allò que es proposa. És imprescindible que es donin certes circumstàncies favorables per a l'èxit. No obstant això, cada persona sí que és responsable de la seva motivació, intenció i atenció a un procés. D'altra banda, obsessionar-se amb un objectiu pot impedir veure altres oportunitats que potser siguin més interessants.

La meditació consisteix a no fer. No té altre objectiu per a nosaltres que el que siguem nosaltres mateixos.

Accepta la realitat com és, coneix els teus límits i aprèn a deixar passar.

Allò al qual et resisteixes persisteix i el que acceptes es transforma, diu una dita popular. Només acceptant les coses podem intentar canviar alguna cosa. Acceptar els límits de cadascú és fonamental per ser realista en els objectius. No obstant això, tenir límits és una circumstància de la persona no una característica de la seva identitat, no t'identifiquis amb les teves limitacions, ni limitis als altres.

³ Creació i consecució objectius des de l'estat generatiu.

Mindfulness Base Stress Reduction

La paciència és una forma de saviesa que demostra que comprenem i acceptem el fet que, de vegades, les coses s'hagin de desplegar quan els toca.

En canvi, la impaciència és voler que les coses vagin al ritme que un desitja, que és diferent a com van en realitat.

Una altra font de problemes és quan intentem canviar els altres. Com va dir Gandhi, si vols canviar el món has de canviar-te a tu mateix. Experimenta i deixa que algunes coses siguin tal com són i fixa't, mentrestant, què és el que ocorre en tu mateix, abans d'actuar.

Acceptar no s'ha de confondre amb conformar-se, però hi ha coses contra les quals no es pot lluitar i unes altres només es corregeixen si primer s'accepten.

Recorda que cal tenir les forces per canviar el que es pot canviar, paciència per acceptar el que no es pot canviar i saviesa per distingir entre ambdues.

Cedir és una forma de deixar que les coses siguin com són i acceptar així.

Aferrar-se és just el contrari d'allunyar, de deixar anar o deixar passar.

Deixar-nos anar ho fem diàriament, cada nit en anar a dormir.

L'acceptació significa veure les coses com són en el present.

Hem d'acceptar-nos com som abans que en realitat puguem canviar.

L'acceptació vol dir simplement dir que hem arribat a la voluntat de veure les coses com són. Aquesta actitud prepara l'escenari perquè puguem actuar de la forma adequada en la nostra vida.

La paciència pot ser una qualitat especialment útil per invocar quan la ment està agitada i pot ajudar-nos a acceptar com d'erràtica pot ser aquesta. Ens recorda que no ens hem de deixar arrossegar pels seus viatges.

Cuida't, tracta't amb amor i afecte.

Per poder practicar la Consciència Plena és necessari establir una relació positiva amb un mateix, d'aquesta forma s'adquireix la suficient flexibilitat mental per poder desenvolupar una visió de la realitat més encertada i saludable. Aquesta relació incorpora acceptació, amor, obertura, paciència i diligència a fi de canviar la relació que establim entre un mateix i l'entorn.

MBSR

Mindfulness Base Stress Reduction

1ª Sesión

1

CUADERNO PERSONAL DE

El presente material ha sido elaborado por Antoni Lacueva, **siguiendo las bases del programa de Jon Kabat-Zinn**, y se utiliza en el programa MBSR impartido en entidades, organizaciones y en modalidad abierta.



Licenciado en Biología, especialidad en Neurobiología fundamental, por la Universidad de Barcelona (UB). Diplomado en Psicología de las organizaciones. Máster en Formador de formadores: experto europeo. UPC. Máster y técnico superior en las especialidades técnicas de la prevención de riesgos. Especialista en psicosociales. Auditor. UPC. Máster y trainer diplomado en PNL certificado por la Asociación Española de PNL (AEPNL). Epistemología de la PNL. Formado con Robert Dilts y Stephen Gilligan. Hipnosis ericksoniana - trance generativo. Máster en PNL y salud. Coach transformacional por Cristina Naughton IG y People - Tech Solutions, LLC (EEUU). Coach generativo de organizaciones y personal. Instructor acreditado en MBSR. Programa de Jon Kabat Zinn, de la Universidad de Massachusetts. Mindfulness Teacher por IMTA. Miembro de la Asociación Profesional Mindfulness-MBSR en la actualidad es el presidente. Amplia y profunda experiencia. Permanente actualización. Ejerce como coach personal y formador didacta de cursos avalados por la AEPNL. Fundador y director de Mindfulness-MBSR & Aplicaciones. Miembro del equipo de didactas de PNL Barcelona.

CONTENIDO

- 1. La conciencia o atención plena**
 - 1.1. Introducción al programa**
 - 1.2. Etapas y curva del aprendizaje**
 - 1.3. Atención plena. *Mindfulness***
 - 1.4. El triángulo de la atención**
 - 1.5. Bases para fomentar la conciencia plena**

1. La conciencia o atención plena

1.1. Introducción al programa

Este curso está basado en el programa MBSR del centro médico de la Universidad de Massachusetts, desarrollado por el Dr. Jon Kabat Zinn. Es un curso psicoeducativo con base en la experiencia y la práctica que tiene un carácter interactivo y puede realizarse en diferentes formatos. Incluye métodos de relajación y meditación, junto con técnicas de yoga y estiramientos suaves.

Las sesiones equilibran periodos de relajación y exploración interior con momentos de diálogo y exploración en grupo. Se presentan, también, las nociones básicas para reconocer el estrés, sus causas y sus consecuencias, siempre buscando aplicaciones prácticas de uso personal en la vida diaria.

Las primeras sesiones se basan en el desarrollo de la calma física y mental, como base necesaria para responder efectivamente a los desafíos diarios. Tanto las sesiones como el trabajo personal que se realizará entre las mismas van a fomentar nuestra capacidad de parar y ver, incidiendo en:

- Cómo entrar y permanecer en relajación profunda.
- Probar la atención al momento sin juzgar ni reaccionar.
- Practicar una variada gama de métodos de conciencia plena.
- Reconocer los síntomas del estrés y así poder reducir sus efectos.

Posteriormente se desarrollan estas habilidades y capacidades para implementarlas eficazmente en el trabajo y la vida diaria. Nos centraremos, principalmente, en comprendernos a nosotros mismos y a los demás y en aprender a ser efectivos en situaciones interactivas, complejas y cargadas emocionalmente, aprendiendo a elegir la respuesta más adecuada a cada una de las situaciones.

Exploraremos:

- La atención momento a momento para recuperarnos más rápidamente del estrés.
- Los diferentes estilos de comunicación interpersonal y sus efectos.
- El papel de la alimentación y el consumo dentro de las estrategias de adaptación al estrés.
- Las diferentes formas de trasladar esta visión a nuestro trabajo y a nuestra vida cotidiana, incidiendo en la gestión del tiempo.

El curso requiere una dedicación personal diaria de unos 45 minutos, por lo que se aportará material de apoyo en audio para trabajar en casa.

El programa se presenta bajo tres principios:

- *Medicina:* Mente-cuerpo, poniendo énfasis en la idea de que estos dos conceptos no están separados, sino que forman parte de un todo.
- *Actitud participativa:* La persona no delega toda la responsabilidad en los profesionales de la salud, sino que mantiene una actitud proactiva.
- *Medicina complementaria:* Promoviendo prácticas saludables dentro de las circunstancias personales de cada cual.

Desde la denominada medicina del comportamiento, se trabaja con la idea de que los factores mentales y emocionales (la forma de pensar y de comportarnos) pueden tener un importante efecto en nuestra salud y recuperación.

1.2. Etapas y curva del aprendizaje

El psicólogo Albert Bandura ha estudiado las diferentes etapas del aprendizaje.

Aunque de una manera consciente solo seamos capaces de tomar una cantidad muy pequeña de la información que nos ofrece el mundo, sin darnos cuenta advertimos una cantidad mucho mayor y respondemos a ella.

Nuestra parte consciente es muy limitada y parece ser capaz de seguir al mismo tiempo un máximo de siete variables o fragmentos de información. Esos fragmentos de información no tienen un tamaño fijo, y pueden consistir en cualquier cosa, desde conducir un coche hasta mirar por el espejo retrovisor. Una manera de aprender es mediante el dominio consciente de pequeños segmentos de comportamiento que, combinándose en cadenas más largas, se convierten en habituales e inconscientes. Construimos hábitos y así nos liberamos para poder advertir otras cosas.

De modo que nuestra parte consciente está limitada a siete (más o menos dos) fragmentos de información, ya sea del mundo interior de nuestros pensamientos o del mundo exterior.

El inconsciente, por el contrario, lo constituyen todos los procesos vitales de nuestro cuerpo, todo lo que hemos aprendido, nuestras experiencias pasadas, y todo lo que podríamos advertir en el momento presente pero no advertimos.

El inconsciente es más “listo” que el consciente. La idea de ser capaz de entender un mundo infinitamente complejo con una parte consciente que solo puede abarcar al mismo tiempo siete fragmentos de información es, por supuesto, ridícula.

Las nociones de “consciente” e “inconsciente” son fundamentales para entender cómo aprendemos. Una cosa es consciente cuando nos damos cuenta de ella en el momento presente; e inconsciente cuando no lo hacemos. Probablemente los sonidos de fondo que ahora puedes sentir eran inconscientes hasta que has leído esta frase.

Vivimos en una cultura que cree que la mayor parte de lo que hacemos lo hacemos de forma consciente. Sin embargo, la mayor parte de lo que hacemos, incluso de lo que hacemos mejor, lo hacemos de forma inconsciente.

Según Bandura, las etapas del aprendizaje son cuatro:

1. La primera es la de la *incompetencia inconsciente (II)*. No solo no sabes hacer algo, sino que ignoras que no sabes hacerlo. Por ejemplo, si nunca has conducido un coche, no tienes ni idea de lo que es.
2. Etapa de *incompetencia consciente (IC)*. En esta etapa puedes decidir adquirir el aprendizaje o rechazarlo. Si has decidido, por ejemplo, aprender a conducir, muy pronto descubres tus limitaciones: has recibido unas clases en la autoescuela y te fijas de forma consciente en todos los instrumentos del salpicadero, el volante, la palanca de cambios, la carretera, etc. Todo lo cual requiere que pongas toda tu atención. Aún no eres competente. Aunque esta etapa es percibida como muy incómoda, es el momento en que más se aprende.
3. Esto te lleva a la etapa de *competencia consciente (CC)*. Puedes conducir el coche, pero todavía con toda tu atención; has aprendido la habilidad, pero todavía no la dominas. Es en esta fase cuando se producen los abandonos y los fracasos en el aprendizaje, ya que requiere atención y esfuerzo, es decir práctica y constancia.
4. Finalmente, y es la finalidad del esfuerzo, tenemos la *competencia inconsciente (CI)*. Todos estos pequeños patrones que has aprendido de forma tan consciente se armonizan entre sí en una suave unidad de conducta. Ahora ya puedes escuchar la radio, disfrutar del paisaje y mantener una conversación a la vez que conduces. Tu parte consciente fija el objetivo y lo deja al inconsciente para que lo lleve a cabo, liberando tu atención para hacer, a la vez, otras cosas.

Si practicas algo durante el tiempo suficiente, conseguirás esta cuarta etapa y crearás hábitos. En este punto, la habilidad se ha convertido en inconsciente. Sin embargo, los hábitos pueden no ser los más efectivos para realizar esta tarea. Nuestros filtros mentales pueden habernos hecho perder alguna información importante en nuestro camino hacia la competencia inconsciente.

1.3. Atención plena. *Mindfulness*

Vamos a explorar el instrumento o herramienta que nos permite vivir de otra manera: la conciencia plena. Este concepto proviene del término sánscrito *satti*, que en inglés se traduce como *mindfulness*, es decir, 'mente plena'. Mente llena de la experiencia de ese momento concreto.

Lo contrario de la conciencia plena es el piloto automático.

La desventaja fundamental del piloto automático es que nos hace perder conexión con la realidad y que mantiene el sistema nervioso siempre a pleno rendimiento, que no se relaja. La primera herramienta para reducir el estrés consiste en evitar el mecanismo del piloto automático y aprender a hacer una pausa para llevar la mente al momento presente.

Desarrollar la conciencia plena nos lleva a reducir el estrés.

Jon Kabat Zinn dice: "La conciencia plena consiste en prestar atención de forma particular, con intención, en el momento presente y sin juzgar."

Ser conscientes de cada instante.

Podemos practicar la conciencia plena de dos formas complementarias y ambas necesarias: una informal, y la otra, mediante las prácticas formales de este programa.

Todos tenemos la capacidad de lograr la atención plena. Todo lo que necesitamos es desarrollar nuestra capacidad de prestar atención al momento presente.

Mediante la meditación, de lo que realmente se trata es de prestar atención, y es por eso que no es extraña ni irrelevante para nuestra experiencia vital.

La mayor parte del tiempo nuestra mente se encuentra en el pasado o en el futuro, no en el presente, de modo que en un momento cualquiera podemos tener conciencia solo en una parte de lo que de hecho sucede en el presente.

Nos podemos encontrar, pues, con que la mayor parte del tiempo lo pasamos con el "piloto automático" puesto.

La atención plena no implica tratar de ir a algún lugar ni de sentir algo especial, sino que nos permite estar donde ya estamos, familiarizarnos más con nuestras propias experiencias presentes un momento tras otro.

Cuando prestamos atención a lo que hace nuestra mente, nos encontramos probablemente con que hay una intensa actividad mental y emocional bajo la superficie. Saber lo que hacemos mientras lo hacemos constituye la esencia de la práctica de la atención plena.

1.4. El triángulo de la atención



Los contenidos de la conciencia se pueden agrupar en tres áreas: los pensamientos, las sensaciones corporales y las emociones. Estas tres áreas son interdependientes.

Cada vez que los pensamientos conquistan el espacio de la conciencia, la mente se desplaza hacia el pasado o hacia el futuro: pierde conexión con el presente. Explora el pasado o desde la reflexión o desde la “rumiación”.

Las sensaciones y las emociones operan siempre en presente.

1.5. Bases para fomentar la conciencia plena

Vive momento a momento

La realidad se desarrolla momento a momento, cada instante aporta algo diferente al anterior, cada momento es único. Vívelo sin dejarlo escapar pensando en fantasías sobre el futuro o en recuerdos del pasado.

Aunque es evidente que la vida requiere una cierta capacidad de planificar y prepararse para el futuro, en ocasiones empleamos demasiados esfuerzos a anticipar el futuro explorando sin cesar posibles escenarios. Esta tendencia no es sana y suele producir ansiedad o estrés, por lo que es conveniente regularla.

Del mismo modo, la reflexión sobre hechos pasados nos permite aprender para el futuro, pero si deriva hacia una excesiva rumiación, dificultamos la capacidad de resolver problemas. La rumiación tampoco es sana, ya que facilita la depresión, por lo que también hay que regular esta tendencia.

La conciencia plena resulta muy interesante para prevenir la ansiedad, el estrés y la depresión porque ayuda a centrar la mente en el momento presente.

No juzgues tanto, no te juzgues

Todo juicio produce una cierta tensión emocional que orienta nuestra posición frente al evento en uno de estos tres sentidos: a favor, en contra o indiferente. Estas posiciones predisponen nuestras actuaciones, nos orientan la atención.

Facilitando una cierta imparcialidad ante las situaciones, podemos suspender o evitar juzgar, para así conocer mejor la realidad sin tener que vincularnos tan emocionalmente a ella.

Hay que recordar que todos los eventos se producen por una serie de causas, que a su vez son producidos por otras, y así hasta el infinito.

El poder experimentar un evento sin tener obligatoriamente que juzgarlo es el primer grado de la libertad. Los juicios son una de las mayores fuentes de estrés. La mente que está constantemente estableciendo juicios y categorías limita la percepción de la realidad, al quedar condicionada por las emociones correspondientes.

La atención plena se desarrolla asumiendo la postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia. Lo único que tenemos que hacer es observar.

Los juicios tienden a dominar nuestras mentes y nos hacen difícil encontrar la paz en nuestro interior.

Confía en tus capacidades, en tu sabiduría y en tus recursos

No intentes ser nadie diferente, ni pienses que la felicidad depende de factores externos. Trata de ser tú mismo y busca la felicidad en lo que la vida te ofrece aquí y ahora, que es la única realidad que tienes. Algunos sabios han propuesto que nuestra tarea en esta vida es simplemente llegar a ser lo que en realidad somos, liberándonos de todo lo que no pertenece a esta identidad esencial.

El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante del entrenamiento en la meditación. Es imposible convertirse en otro. Nuestra única esperanza es ser nosotros mismos con más plenitud.

Aplicado en la mente de principiante, abierta, interesada

Presta atención al momento presente, evita interpretar la realidad mediante situaciones pasadas, ya que esto te podría dañar nuevas oportunidades. Toda situación siempre tiene algo de nuevo, cada momento es único; aprovéchalo. En situaciones difíciles, intenta aplicar la curiosidad en vez de dejarte llevar por las preocupaciones. De toda circunstancia puedes aprender algo si tienes suficiente curiosidad para verlo con mente de principiante.

La mente de principiante nos permite verlo todo como si fuera la primera vez. Nos permite estar abiertos a nuevas oportunidades, poder ver. Ningún momento es igual a otro.

No busques sólo resultados, fíjate en el proceso e intenta hacerlo lo mejor que puedas

Todo deseo desequilibra la mente, ya que dirige nuestra atención en un sentido determinado y genera unas importantes expectativas: “nos pone en deuda con el futuro”, creando cierta tensión. No se trata de que tengamos que renunciar a los objetivos, pero sí que deberíamos poner más énfasis en el proceso.

Recuerda que casi nunca puede una persona por sí misma conseguir todo lo que se propone. Para todo éxito, es imprescindible que se den ciertas circunstancias favorables. Sin embargo, una persona es responsable de su motivación, su intención y su atención al proceso en cuestión. Por otra parte, obsesionarse con un objetivo puede impedir ver otras oportunidades que quizás sean más interesantes.

La meditación consiste en no hacer. No tiene otro objetivo para nosotros que lo que seamos nosotros mismos.

Acepta la realidad como es, conoce tus límites y aprende a “soltarte”

“A lo que te resistes persiste, y lo que aceptas se transforma”, dice un dicho popular. Solo aceptando las cosas podemos intentar cambiar algo. Aceptar los propios límites es fundamental para ser realista en los objetivos. Sin embargo, tener límites es una

Mindfulness Base Stress Reduction

circunstancia de la persona, y no una característica de su identidad; no te identifiques, pues, con tus limitaciones, ni limites a otros.

La paciencia es una forma de sabiduría que demuestra que comprendemos y aceptamos el hecho de que, a veces, las cosas se tengan que desarrollar cuando les toca. Por lo contrario, la impaciencia es querer que las cosas vayan al ritmo que uno desea, que es diferente a como van en realidad.

Otra fuente de problemas es nuestro intento de cambiar a otros. Como dijo Gandhi, si quieres cambiar el mundo, tienes que cambiarte a ti mismo. Experimenta dejando que algunas cosas sean tal como son y fíjate, mientras tanto y antes de actuar, en que es lo que ocurre en ti mismo.

Aceptar no debe confundirse con conformarse, pero hay cosas contra las que no se puede luchar, y otras solamente se corrigen si primero se aceptan. Recuerda que hay que tener fuerza para cambiar lo que se puede cambiar, paciencia para aceptar lo que no se puede cambiar, y sabiduría para distinguir entre ambas.

Ceder es una forma de dejar que las cosas sean como son y aceptarlas así. Aferrarse es justo lo contrario de alejarse, de soltarse. El soltarse es soltar la basura a diario, cada noche al acostarse.

La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. Debemos aceptarnos como somos antes de que en realidad podamos cambiar. Aceptar las cosas simplemente quiere decir que hemos llegado a la voluntad de verlas como son. Esta actitud prepara el escenario para que podamos actuar de la forma adecuada en nuestra vida.

La paciencia puede ser una cualidad especialmente útil para invocar cuando la mente está agitada y puede ayudarnos a aceptar la tendencia errática de esta, recordando que no debemos dejar arrastrarnos por sus viajes.

Cuídate, trátate con amor y afecto

Para poder practicar la conciencia plena, es necesario establecer una relación positiva con uno mismo, de esta forma se adquiere la suficiente flexibilidad mental para poder desarrollar una visión de la realidad más acertada y saludable. Esta relación incorpora aceptación, amor, apertura, paciencia y diligencia a fin de cambiar la relación que establecemos con uno mismo y el entorno.