

# TÓMATE UN RESPIRO



## GUÍA DE INICIACIÓN AL MINDFULNESS



Conscientemente  
[www.conscientemente.es](http://www.conscientemente.es)



## Índice

- Qué es el mindfulness
- Evidencias científicas; efectos y beneficios para tu cuerpo y tu mente
- Momentos para experimentarlo en ti



# Introducción

Hoy vivimos en un mundo mejor que hace tan solo 50 años.

La esperanza de vida en el mundo occidental en este momento ha alcanzado las cotas más altas desde que el primer hombre pisó este planeta llamado tierra y se espera que los niños nacidos a partir del año 2020 puedan alcanzar fácilmente los 105 años de edad. Sin embargo, aún consiguiendo lo que cualquier ser vivo anhela, vivir más y con más comodidades, no se ha demostrado como eficaz para aumentarnos el bienestar de nuestra existencia.

Seguimos sufriendo.

Una sociedad basada en la acumulación de riqueza no está siendo suficiente para garantizarnos la paz con nosotros mismos. Pero no siempre está en nuestra mano cambiar nuestro contexto (crisis económicas, situaciones familiares, ...) aunque sí está en nuestra mano la actitud con la que nos relacionamos con esas situaciones.

Este, precisamente es el objetivo de esta pequeña guía, el mostrarte que puedes relacionarte con tu mundo, con tus problemas y preocupaciones desde otra forma basándolo en un recurso interno, la respiración y con unas actitudes muy concretas -y que también son tuyas-.

Para acabar, no te creas todo lo que leas aquí, simplemente experimentalo en ti mismo o en ti misma.

Ojalá esta guía sea motivo suficiente para, usando tus propios recursos tomes un rumbo propio en tu vida.

Con mis mejores deseos

José María Villalba



# ¿Qué es el Mindfulness?

Mindfulness o atención plena, es un **estado de la mente**. Un estado de plena presencia, libre de pensamientos que te perturban y te hacen anticipar o añorar lo que te pasó, enjuiciamientos acerca de lo bueno o lo malo que es esto o lo otro que no te permiten estar atento a lo que te está pasando ahora, en este momento.

En este estado te relacionas con la realidad de una forma más libre; respondiendo y no reaccionando.

Te conviertes de esta forma, en dueño de tus actos, agudizando tu consciencia de forma natural, sin forzar. Simplemente habrás mejorado tu destreza y sabiduría interna para relacionarte con el mundo de forma diferente.

Lo primero que vas a percibir es esa libertad, ese pequeño espacio en el que, aun pasándote lo mismo vas a tomar distancia cuando lo tengas que hacer, pero como te conté de forma consciente y natural.

No se trata de una postura pasiva, el que popularmente llamamos (mal llamado) estado Zen, en el cual lo vinculamos a que esto o lo otro “no me importa”. Simplemente es actuar desde la consciencia, desde la respuesta y no tanto desde el piloto automático que nos hace estar en otro lado -y no estar aquí-. En este estado, pues, haces la cosas cuando toca y cuando no, no las haces.

Por otra parte, Mindfulness es una **habilidad** y como tal, la puedes entrenar y eso es una buena noticia. Y la puedes entrenar no desde los discursos o técnicas terapéuticas – no es una terapia- sino desde la experiencia.

Esta experiencia básicamente la iniciarás con tus propios recursos internos, con el primer recurso natural que hoy te está permitiendo estar vivo, tu respiración.



Esta habilidad que como te he dicho es entrenable y requiere de una actitud personal especial y voluntaria, el querer estar atento de forma deliberada a un objeto de atención.

Este objeto de atención puede ser tu cuerpo -respiración o sensaciones corporales- aunque más adelante en este entreno podrás desarrollar, la capacidad de estar atenta o atento a tus pensamientos.

El entrenamiento en Mindfulness puede ser formal, pero también informal.

Formalmente practicamos Mindfulness cuando estamos meditando, sentados en el suelo, en una silla. Es la típica imagen que tenemos del Mindfulness.

Pero también estamos ejercitando o entrenando nuestra atención cuando hacemos con una determinada actitud- deliberada y voluntaria- actividades que normalmente hacemos sin pensar- con el piloto automático, como por ejemplo, lavar los platos, barrer o simplemente ir a nuestro garaje de camino a nuestro trabajo.

Me gustaría que tuvieses en cuenta dos cosas más; la primera es que las prácticas de Mindfulness o atención plena, son prácticas desprovistas de cualquier reminiscencia o creencia religiosa.

Es cierto que adoptamos prácticas budistas, prácticas contemplativas que se remontan a hace más de 2.500 años. Pero una cosa es adoptar sus prácticas y sus enseñanzas y otra muy diferente es que te conviertas o simplemente debas de estar alineado con su pensamiento.

La segunda es que los efectos se pueden notar a partir de las pocas semanas de práctica constante, pero te aconsejo de la misma forma que cuando empieces a practicar -o entrenar como a mi me gusta también decir- no esperes nada, simplemente quédate en el “ser” más que en el “hacer”.



# Evidencias científicas; efectos y beneficios para tu cuerpo y tu mente

Existen abundantes estudios científicos que afirman que las técnicas de meditación como el mindfulness aportan importantes beneficios físicos y psicológicos a sus practicantes.

En concreto se puede afirmar que científicamente hay evidencias que determinados programas basados en mindfulness, como el MBSR, el MBCT o el MBCL son eficaces respectivamente en la reducción del estrés, la depresión o simplemente en el bienestar.

También pueden serlo otros protocolos basados en estos programas, pero antes de tomar la decisión de realizarlos te aconsejo te informes de su eficacia y de la formación del instructor.

Aproximadamente existen entre análisis y meta análisis unos 3.000 estudios que demuestran la eficacia de estos programas y protocolos, muchos de ellos avalados por Universidades que van desde Harvard pasando por Massachusetts o ya a nivel nacional por la Universidad de Barcelona o la Autónoma de Madrid.

Uno de estos estudios firmado por Sara Lazar, neurocientífica y profesora de Harvard afirma, por ejemplo, que la meditación no solo reduce el estrés de quien lo practica, sino que cambia literalmente el cerebro modificando la cantidad de materia gris que influye en nuestras emociones y decisiones.

Otros estudios han corroborado esta teoría y añadido más beneficios que tiene la meditación para el cuerpo y la mente a corto y medio plazo, por ejemplo:

- Alivio de la ansiedad, el estrés y la depresión.
- Dejamos de lado pensamientos ruminativos mejorando nuestro bienestar globalmente
- Mejora nuestra memoria y nuestra retentiva.



- Aumento de la empatía.
- Regula nuestras emociones.
- Aumenta nuestro pragmatismo.
- Nos relacionamos mejor con los demás y somos más tolerantes.
- Somos más tolerantes ante el dolor física y emocional.
- Nuestro sistema inmunológico se refuerza.
- Alivio de dolores crónicos y enfermedades de la piel como la psoriasis.
- Mejora nuestra productividad y cometemos menos errores
- Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades mentales como el Alzheimer.
- Tiene relación directa con un menor envejecimiento celular al establecerse una relación directa entre meditación y aumento de la longitud de los telómeros.
- ...

En definitiva, una lista muy extensa de los beneficios que supone la incorporación de la atención plena en tu vida.



# Momentos para experimentarlo en ti

Las cotas de progreso que en el siglo XXI disfrutamos tienen una contrapartida como seguramente ya habrás intuido. El estrés.

El estrés, que es el desgaste producido cuando estamos sometidos a requerimientos o exigencias superiores a nuestros recursos internos disponibles en ese momento, se ha convertido en la plaga del siglo XXI y ha llegado para quedarse. A partir del año 2020 se convierte en pandemia mundial.

En nuestro día a día habitualmente corremos durante gran parte del tiempo, desde que nos levantamos para desayunar, para ir y volver del trabajo, para atender a los niños o ir a la compra, para ir y volver del gimnasio, para comer y cenar...

La prisa se ha convertido en nuestra compañera, en una generadora de estrés en si misma y es en realidad una tendencia que, además, no deja de crecer.

A esta rapidez que nos “exige” el mundo se une otra variable que, también, afecta a nuestro buen equilibrio emocional: el exceso de información.

Las redes sociales, los mensajes de WhatsApp, la prensa digital... son fuentes de ruido mediático constante, una interrupción en nuestra burbuja emocional que tenemos que saber administrar y gestionar.

El silencio tiene efectos terapéuticos demostrados, pero es complicado encontrarlo en un entorno habitualmente urbano, donde se desarrolla tu vida.

¿Cómo podemos llevar el mindfulness a nuestra vida?

Seguramente todo esto te es familiar, pero te has acostumbrado a ello. Mindfulness no elimina el estrés, es importante esto que te



**Consciente mente**

Entrenando en Mindfulness

acabo de contar, pero sí ayuda a que lo abordes de una forma en la que “ya no te importa tanto”.

A continuación te propongo diferentes ejercicios de mindfulness pertenecientes a la práctica informal, la no meditativa y que podemos incorporar fácilmente a nuestra rutina diaria al levantarnos, en el trabajo

Estos ejercicios son una sugerencia y no hace falta ni que los hagas todos cada día -sería agotador- ni que tan siquiera los hagas siempre. Simplemente toma nota de cual es que más te resuena en el día de hoy.

Es importante que sepas que sus efectos no son los mismos que tendrías si realizases un programa de Mindfulness o atención plena, o que practicas la meditación de forma regular, pero sí que te pueden servir para que experimentes en ti una “ración” de lo que es esto del Mindfulness.

Empezamos.

## 1. Ejercicios de mindfulness al levantarnos

### Despertando por la mañana.

La opción de saltar de la cama cuando suena el despertador siempre la tienes.

En este caso te sugiero que pongas el despertador 5 minutos antes y concéntrate en respirar lentamente y de como se hincha y se deshincha tu vientre, tomando conciencia de las diferentes partes de tu cuerpo: los dedos de los pies, los pies, las pantorrillas, los muslos.

Esta técnica del escaneo corporal es perfecta para retomar el contacto con tu cuerpo y solo te llevará unos pocos minutos. Para acabar puedes estirar tu cuerpo, sin forzar y ser consciente de como se estira y como se relaja.



## Aséate con calma.

Si no tienes tiempo para lavarte el cabello o para afeitarte o depilarte, no lo hagas.

En la ducha disfruta del contacto con el agua, con el jabón, con esa colonia fresca que te trae recuerdos agradables.

Deja las listas para otro momento, no permitas que nadie; tu jefe, un cliente o simplemente tu familia entre en este momento “a ducharse contigo” simplemente asea tu cuerpo antes de salir al mundo.

## Desayunando conscientemente

Café, té, leche, agua, pan, cereales, fruta... Permite saborear despacio la primera comida del día, no la tomes haciendo listas y más listas mentales de todo lo que te espera en las siguientes horas, céntrate solo en el sabor, en el aroma y en tu propio bienestar. Céntrate solo, en lo que estás haciendo.

## 2. Ejercicios de mindfulness en el trabajo

Hace ya tiempo que los expertos en motivación y productividad laboral han admitido que la meditación es eficaz a la hora de aumentar nuestro rendimiento profesional, nuestra motivación y, por supuesto, nuestra productividad.

Pero es que, además, practicar ejercicios de mindfulness en el trabajo es una de las mejores y más baratas medidas de prevención para evitar un riesgo psicosocial tan difundido como temido: el estrés laboral y el “burnout” – o el síndrome del quemado- una epidemia reconocida como tal por la Organización Mundial de la Salud.

Algunos ejercicios básicos de mindfulness en práctica informal que podemos practicar en nuestro trabajo de forma rápida, sencilla y prácticamente invisible para los demás:



## **Chequeando tu Respiración .**

Ser conscientes de nuestra respiración es el primer paso para todos los ejercicios de mindfulness que pongas en práctica en el trabajo, en casa, en el coche, en la calle.

¿Cómo hacerlo de forma consciente y controlada en el trabajo? Siéntate, mira el reloj del móvil o del ordenador y respira al mismo ritmo que discurren los segundos durante dos o tres minutos.

Al sincronizar tu respiración natural con el segundero conseguirás centrar toda tu atención en algo externo a tus problemas y relajar cuerpo y mente.

## **Descansando tu vista.**

Un ejercicio sencillo y rápido de hacer en el trabajo es abrir y cerrar los ojos lenta, pero firmemente siguiendo el ritmo de nuestra respiración.

Respira-cierra los ojos-expira-abre los ojos. Y, al mismo tiempo ve contando los segundos que transcurren hasta llegar a un minuto y focalizando tu atención en ese proceso, como si fuera lo más importante de tu vida.

Este sencillo ejercicio de concentración y focalización calmará tu mente. Solo tienes que probarlo

## **“Sonando el teléfono”**

¿Te has parado a pensar con qué automatismo sueles descolgar el teléfono cuando suena?

Simplemente, cuando suene, cierra los ojos, toma una decidida y profunda inhalación, exhala muy lentamente y déjalo sonar 3 veces -seguro que tu interlocutor puede esperar en esta ocasión-



### **Pasando de una tarea a otra**

Cuando acabes una tarea, date cuenta de que la has acabado. Cierra los ojos unos segundos, toma una profunda inhalación y una lenta y larga exhalación. Ya está. Puedes empezar la siguiente tarea.

### **3. Ejercicios de mindfulness al mediodía**

La pausa del mediodía es importante no solo para el cuerpo, sino para nuestra mente.

Así que aprovecha la hora del almuerzo para alimentarte tanto física como espiritualmente de una forma muy sencilla dedicándole a una ingesta, por ejemplo el postre, una atención especial. Mastica lentamente esa pieza de fruta o ese yogur como si fuera lo más importante para ti.

Este sencillo ejercicio te permitirá tomar consciencia plena de cómo tu cuerpo recibe la energía.

### **Caminando conscientemente**

Simplemente, levántate de tu puesto de trabajo o del comedor donde estás y no te dirijas directamente a tu mesa.

Simplemente date un paseo por la calle, sin pretender nada más que andar, con la mirada al frente, no hacia el suelo (importante)

Camina a tu propio ritmo, sola o solo, durante 5 o 10 minutos acompañando el caminar con tu respiración -inhalando y dando 3 pasos y exhalando dando 4 o 5 pasos.

### **4. Ejercicios de mindfulness en el entorno familiar o durante nuestro tiempo libre**

¿Sabías que la técnica de atención plena también sirve para mejorar nuestras relaciones?



Cada vez hay más familias que practican conjuntamente sesiones de meditación, pero si te apetece realizar prácticas informales, sigue estas y mira como resuenan en ti y en los tuyos

### **Escuchando activamente**

Dedica a tu familia periodos de escucha.

Simplemente y de forma natural ves ampliando los momentos donde estás presente de corazón escuchando lo que te están contando.

Para ello es importante que generes un clima de tranquilidad y silencio -puede ser tras la cena- donde tu pareja, tus hijos, tus padres, te comenten algo.

No te adelantes, déjales acabar. Escúchales acompañando la escucha con tu respiración calmada.

Intenta suspender juicios, anticipar respuestas o situaciones, simplemente está ahí disponible.

### **Jugando al alimento misterioso.**

Adivinar qué estamos comiendo utilizando solo los sentidos del olfato, el gusto o el tacto es uno de los ejercicios de mindfulness más divertidos para disfrutar en familia.

Es muy sencillo: un miembro de la familia elige tres o cuatro alimentos y el resto de tiene que adivinar cuáles son trabajando en equipo. Una de las personas solo puede usar el sentido del tacto, el otro el olfato, el otro el gusto.

Vale cualquier sentido excepto el de la vista.



El reto consiste en que el equipo familiar sea capaz de comunicarse y de compartir sus sensaciones para identificar el alimento misterioso.

## 5. Una pausa perfecta solo para ti

Puedes practicar estos ejercicios en cualquier momento del día, pero principalmente cuando te encuentras solo.

Este tipo de práctica sería del tipo formal, es decir, meditativa y créme, son las que realmente transforman.

### **Meditación guiada.**

Hay varios ejercicios de mindfulness que nos pueden ayudar a hacer esta parada de reflexión y puesta a punto, uno de ellos es el llamado meditación guiada. El ejercicio es bastante sencillo: una voz grabada calmada y tranquila va dando instrucciones al oyente para que se centre en el aquí y ahora, ralentice su respiración, proyecte imágenes mentales de calma, localice un punto concreto de su cuerpo y centra tu atención exclusivamente en imaginarlo, sentirlo.

Empieza por una meditación guiada que puedes encontrar en mi web [www.conscientemente.es](http://www.conscientemente.es) o en YouTube. Te recomiendo que empieces por muy poco 5m o 10m los primeros días.

Desde **Conscientemente** nuestros instructores en Mindfulness certificados te podrán ayudar a incorporar la práctica del Mindfulness -formal e informal- en tu vida para que disfrutes de sus beneficios, así como informarte de nuestros programas en reducción del estrés con Mindfulness y gestión del bienestar con Mindfulness con nuestros programas en abierto presenciales o nuestros retiros.

Para más información, entra en nuestra página y rellena tus datos Contacto y nos te contestaremos a la mayor brevedad que podamos.



**Conscientemente**

Entrenando en Mindfulness



Conscientemente

[www.conscientemente.es](http://www.conscientemente.es)

© Conscientemente es una marca registrada.  
Todos los derechos reservados

Se permite la copia o reproducción total o parcial de esta obra citando el autor y título



**Consciente mente**

Entrenando en Mindfulness