

MINDFULNESS

PARA ADULTOS CON TDAH



Guía de entrenamiento mental para mejorar tu concentración y equilibrio emocional de forma 100% natural...

¡Y COMENZANDO CON SOLO 10 MINUTOS AL DÍA!

Juan Sangüesa

¿Por qué Mindfulness para el TDAH?

Si tienes TDAH y debes hacer grandes esfuerzos cada día para enfocar tu atención en lo que tienes que hacer, en esta guía vas a descubrir una alternativa 100% natural para mejorar tu concentración... y lograr estados de calma y claridad mental a voluntad.

En mi trabajo profesional como Psicólogo Clínico he visto que la mayoría de mis pacientes con TDAH suelen presentar además otras condiciones de salud mental asociadas (lo que se conoce como "comorbilidad")...

Y esto puede complicar mucho las cosas con el manejo farmacológico.

Por ejemplo, si además de TDAH tienes síntomas de ansiedad, depresión o inestabilidad del ánimo, es probable que tu médico ni siquiera te recete alguno de los fármacos indicados para el TDAH.

¿Por qué?

Porque los fármacos para el TDAH pueden exacerbar los síntomas de esas otras condiciones (y, se sabe, más de un 60% de adultos con TDAH presentan alguna comorbilidad).

Por otra parte, aunque los fármacos pueden servir de gran ayuda para muchos, hay por lo menos un 30% de personas con TDAH que no obtienen beneficios significativos al tomar estos medicamentos (este grupo es conocido como *non responders*).

Además, hay muchas personas que simplemente *no quieren* depender de un psicofármaco para funcionar adecuadamente por el resto de su vida.

Y por último, a nivel personal, tengo que decir que los problemas asociados a la falta de concentración y la dispersión (y un largo etcétera) no eran desconocidos para mí...

Por el contrario, las características principales de eso que hoy conocemos bajo la desafortunada y engañosa etiqueta de TDAH han contribuido de forma importante a la trama de mi propia historia.

Pero este libro no es sobre mí, sino sobre TI...

Específicamente sobre **cómo puedes aplicar Mindfulness para mejorar tu concentración de manera natural.**

Pero antes de ponernos a trabajar, tenemos que revisar brevemente cuál es el origen de los "síntomas" del TDAH, porque así vas a entender cuál es la lógica del entrenamiento que estás a punto de comenzar.

Un diagnóstico que abre nuevas (y GRANDES) posibilidades

Cuando terminé mis estudios de Psicología, el TDAH del adulto, era algo prácticamente desconocido en Chile y el resto de Latinoamérica.

En ese momento yo estaba buscando un tema de investigación para mi tesis y lo único que sabía era *tenía* que ser algo relacionado con las Neurociencias...

Desde los primeros años del pregrado me había sentido fascinado por los misterios de esa masa gelatinosa que tenemos en el cráneo. Todo lo relacionado con el funcionamiento del cerebro (y sus neuronas, neurotransmisores y circuitos) me parecía alucinante.

El problema es que no sabía qué tema específico elegir.

Por eso fui a ver a un amigo Psiquiatra, el Dr. Rodrigo Paz, especialista en Neurociencias Clínicas, para pedirle consejo...

Él me recomendó que investigara sobre el TDAH del adulto.

Mi primera investigación fue un estudio sobre el impacto del diagnóstico en personas que habían vivido toda su vida con estos problemas y no sabían cuál era la causa...

Para las personas que entrevistamos el momento del diagnóstico había sido decisivo.

La razón es que les había permitido conocer el verdadero origen de las muchas dificultades que habían tenido que atravesar a lo largo de la vida... y al fin podían entender que estas dificultades tenían un origen neuropsicológico, que no era por una falla de carácter, por flojera...

Eso les quitó una gran carga de encima. Una verdadera "mochila" cargada de explicaciones negativas sobre su conducta, acompañadas de críticas y reproches que habían escuchado durante casi toda su vida.

(Demás está decir que todo eso había tenido efectos muy negativos en su autoestima y en su confianza en sí mismos).

Entonces, el diagnóstico les abría una nueva posibilidad: la nueva esperanza de poder cambiar su vida, de tener un destino mejor.

Haber escuchado esas historias me motivó a especializarme en terapia conductual y cognitiva para adultos con TDAH.

Más adelante, ingresé al programa del Master en Psicología Clínica de la Universidad Católica de Chile, donde continué con esta línea de investigación, investigando sobre los efectos de Mindfulness en adultos con TDAH.

Esa investigación tuvo resultados sumamente positivos que te voy a mostrar un poco más adelante.

Gracias a esta investigación y a mi experiencia profesional, he desarrollado un sistema de entrenamiento para adultos con TDAH... Y Mindfulness es un componente fundamental de este sistema.

Ahora, como te dije antes, antes de comenzar a aplicar Mindfulness para superar los problemas del TDAH, primero tenemos que responder las siguientes preguntas:

¿Cuál es el origen de los "síntomas" del TDAH?

¿Cuáles son los mecanismos y procesos neuropsicológicos, que causan estos síntomas?.

Funciones Ejecutivas, TDAH del Adulto y Neuroplasticidad

Una de las teorías científicas más difundidas sobre el TDAH, explica sus "síntomas" como el resultado de ciertas fallas en las "Funciones Ejecutivas" (FE).

¿Qué son las FE?

En primer lugar, no hay un consenso unánime en la comunidad científica sobre cuáles son todas y cada una de estas funciones... Por eso no es posible presentar un listado definitivo y exhaustivo de ellas.



Sin embargo, no hace falta que conozcas los pormenores de discusión científica sobre el tema, sino que sepas, a grandes rasgos, cuáles son las habilidades que dependen de las funciones ejecutivas y cómo pueden verse afectadas en el TDAH.

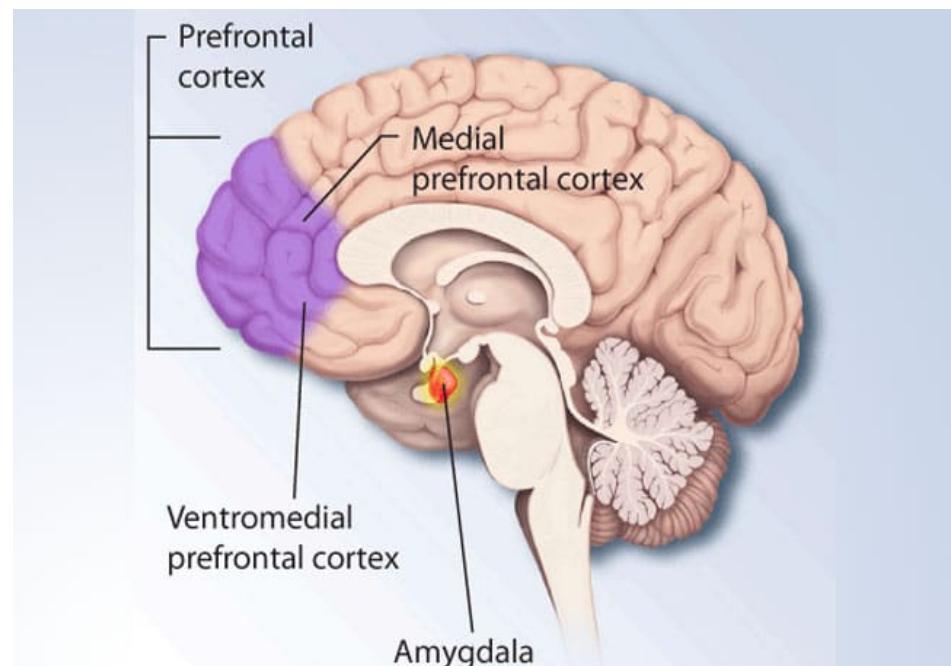
Las FE son el conjunto de procesos neuropsicológicos que hacen posible la auto-gestión en un sentido amplio.

Podemos compararlas con el CEO de una empresa o con un director de orquesta.

A nivel cerebral, estos procesos dependen del funcionamiento de los lóbulos frontales, específicamente de la corteza pre-frontal y de sus conexiones con estructuras más profundas del cerebro.

Estas estructuras se encuentran sumamente desarrolladas en los seres humanos en comparación con otras especies, lo que explica el gran desarrollo de las capacidades propias de la mente humana.

Por ejemplo, las FE nos permiten planificar lo que tenemos que hacer, controlar nuestra atención, esquivar las distracciones, manejar el tiempo adecuadamente, regular nuestras emociones y resolver problemas.



Gracias a ellas podemos proyectarnos en el tiempo y realizar acciones en el momento presente para obtener el máximo beneficio a futuro.

Esta habilidad nos pone en una categoría completamente distinta, ya que el resto de los animales que pueblan este planeta por lo general responden a los estímulos de forma inmediata y no tienen la capacidad de modificar su conducta en función de una recompensa postergada en el tiempo.

Piensa por ejemplo en la recompensa por estudiar una carrera profesional.

Al estudiar en la universidad nos comprometemos a realizar un esfuerzo de varios años de dedicación, cuya recompensa final estaba muy aplazada en el tiempo.

Si las FE no hacen bien su trabajo y las habilidades que dependen de ellas no han sido desarrolladas, es MUCHO más difícil alinear nuestra conducta, nuestra mente y nuestras emociones con nuestras metas.

Ahora, en un sentido más práctico, he aquí algunas habilidades que usamos todos los días y que dependen directamente de las funciones ejecutivas:

- Organización y planificación
- Capacidad de sostener la atención en tu trabajo a pesar de las distracciones
- Manejo óptimo del tiempo
- Solución de problemas
- Memoria de trabajo (o de corto plazo)
- Capacidad de regular las emociones negativas
- Control de los impulsos

Si tienes problemas con algunas de estas habilidades, ahora ya sabes que no es por tu culpa, sino que la causa está en la falla con las FE... Y no te aflijas que ya vamos a ver cómo es que Mindfulness puede ayudarte a entrenar y fortalecer tus FE.

Como vimos, a nivel cerebral, las funciones ejecutivas dependen de circuitos que conectan la corteza pre-frontal con otras regiones del cerebro.

Es importante que tengas en cuenta esto, porque en diversos estudios se ha visto que en el TDAH estas regiones cerebrales presentan diferencias significativas en relación al funcionamiento "normal".

Específicamente, los estudios han mostrado diferencias en la anatomía y estructura cerebral; en los niveles de actividad cerebral; en la conectividad entre distintas regiones; y también en los mecanismos de neurotransmisión o de comunicación neuronal.

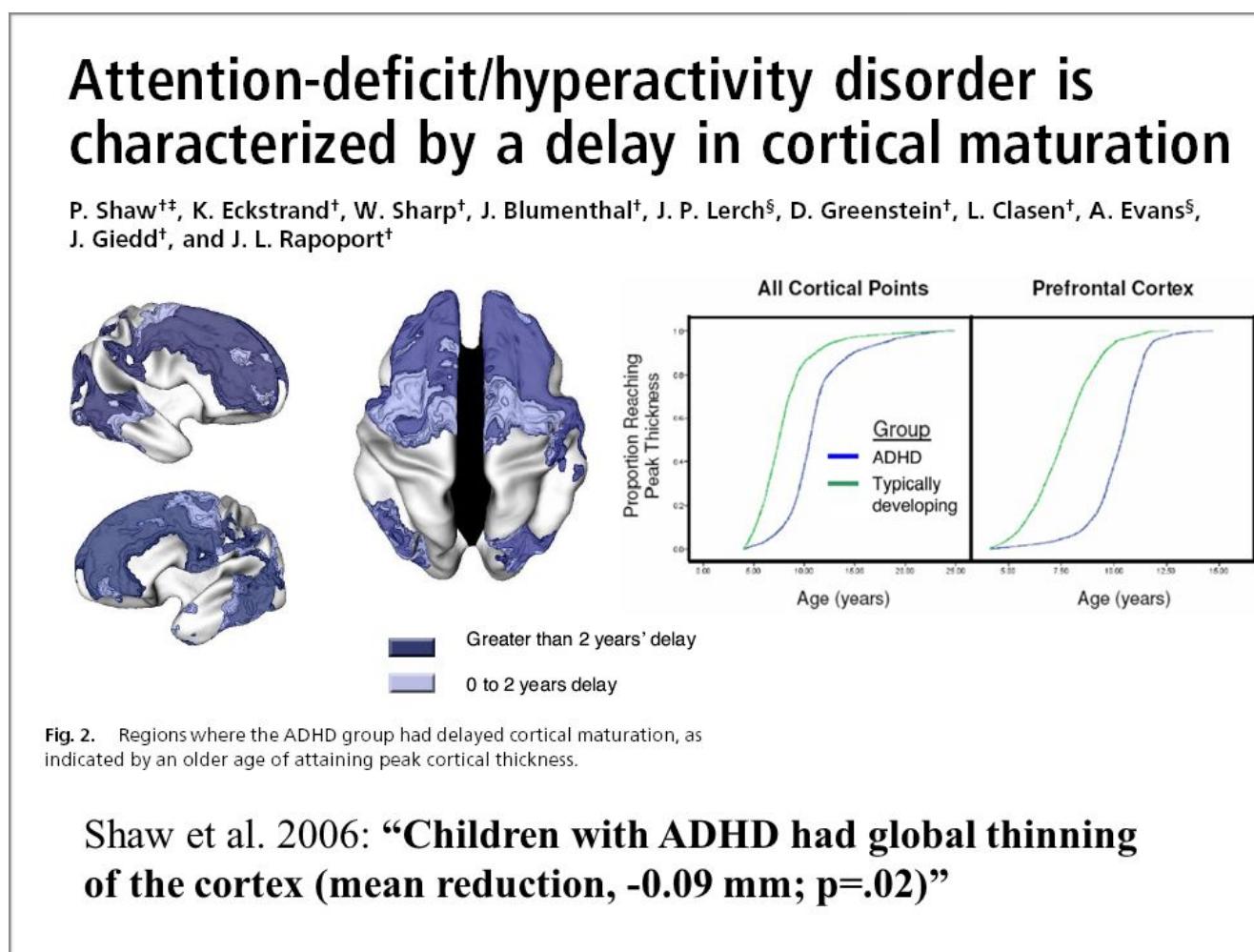
Por supuesto que no nos vamos a detener a examinar el detalle de estos estudios aquí, porque este no es un libro de texto de Neurobiología del TDAH y porque no necesitas un PhD en Neurociencias para conocer los beneficios de la práctica de Mindfulness.

No obstante, hay algunos aspectos de la intrincada Neurobiología y Neuropsicología del TDAH que quiero que conozcas, porque te ayudarán a entender mejor las razones por las cuales Mindfulness puede ser una herramienta tan poderosa para ti.

Retraso en el desarrollo de la corteza cerebral

En primer lugar, la investigación ha mostrado que en el TDAH la corteza cerebral, especialmente la corteza prefrontal, puede demorar más en desarrollarse que en el común de los mortales.

En este [estudio](#) se “midió” el desarrollo de la corteza cerebral en más de 200 niños con TDAH a lo largo de 6 años y se observó un retraso de hasta 5 años al comparar con el desarrollo de las mismas regiones en niños sin TDAH.



Por supuesto que este desfase en el desarrollo de las regiones cerebrales que hacen posible las FE, podría explicar una buena parte de los “síntomas” que causa el TDAH.

Menor conectividad entre regiones cerebrales



También se ha visto que la comunicación entre ciertas regiones cerebrales puede ser menos eficiente que en las personas sin TDAH.

La comunicación entre regiones cerebrales es posible gracias a la materia blanca, que corresponde a algo así como las “carreteras” neuronales que comunican las señales de las neuronas de un circuito a otros circuitos en lugares alejados

del cerebro. Algunas de estas carreteras cubren distancias pequeñas (de algunos centímetros) y otras cubren distancias mucho más largas.

Si tomamos toda la materia blanca del cerebro de un adulto joven, y las extendemos en el piso ¡podríamos cubrir una distancia de 176.000 kilómetros!

Diversos estudios realizados con neuroimágenes han mostrado anomalías en el desarrollo de estas fibras de transmisión neuronal en las personas con TDAH.

La conectividad que depende de estas fibras de materia blanca no solo hace posible la comunicación entre las distintas regiones del cerebro involucradas en las FE, sino que también permite la sincronización adecuada entre otras funciones importantísimas para nosotros.

Un ejemplo muy importante es la sincronización entre el llamado *Default Mode Network* y la *Task Positive Network*.

¿Cuántas veces te ha pasado que durante una reunión o conversación importante, de pronto te das cuenta de que tu atención se encuentra perdida, a miles de kilómetros de distancia, inmersa en pensamiento y preocupaciones que no tienen absolutamente nada que ver con los temas tratados en la reunión?

No sé tú, pero yo he tenido esa experiencia miles de veces...

Bueno, cuando eso sucede es por culpa del *Default Mode Network* (DMN).

El DMN está constituido por una serie de regiones de la zona media del cerebro, que se activan cada vez que soñamos despiertos y nuestra mente vaga por los escenarios de fantasía del futuro y el pasado, sumida en preocupaciones relacionadas con nosotros mismos.

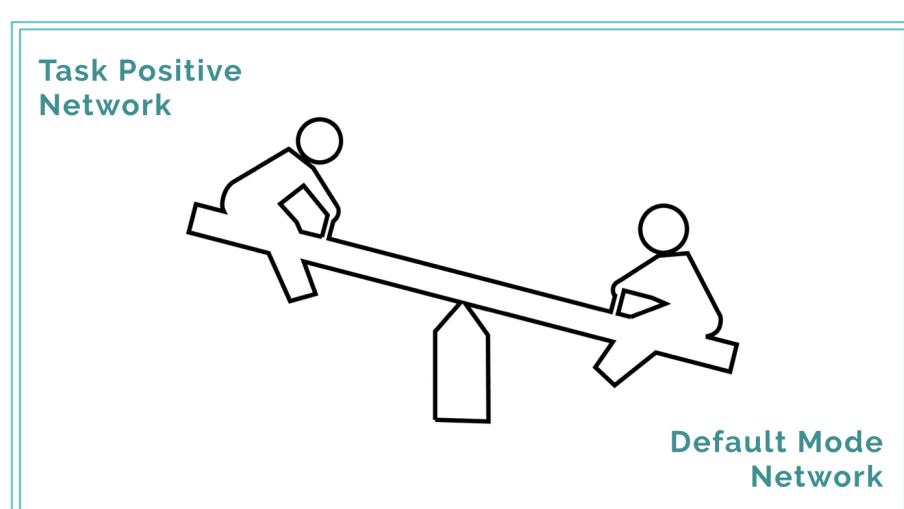
En cambio, la *Task Positive Network* (TPN) es el conjunto de regiones que se activan cuando estamos concentrados en una tarea.

La TPN está correlacionada de forma negativa con el DMN. Cuando se activa la TPN, el DMN se desactiva y viceversa.

Es como un balancín.

Y a que no adivinas...

Hay estudios que muestran problemas en la sincronización

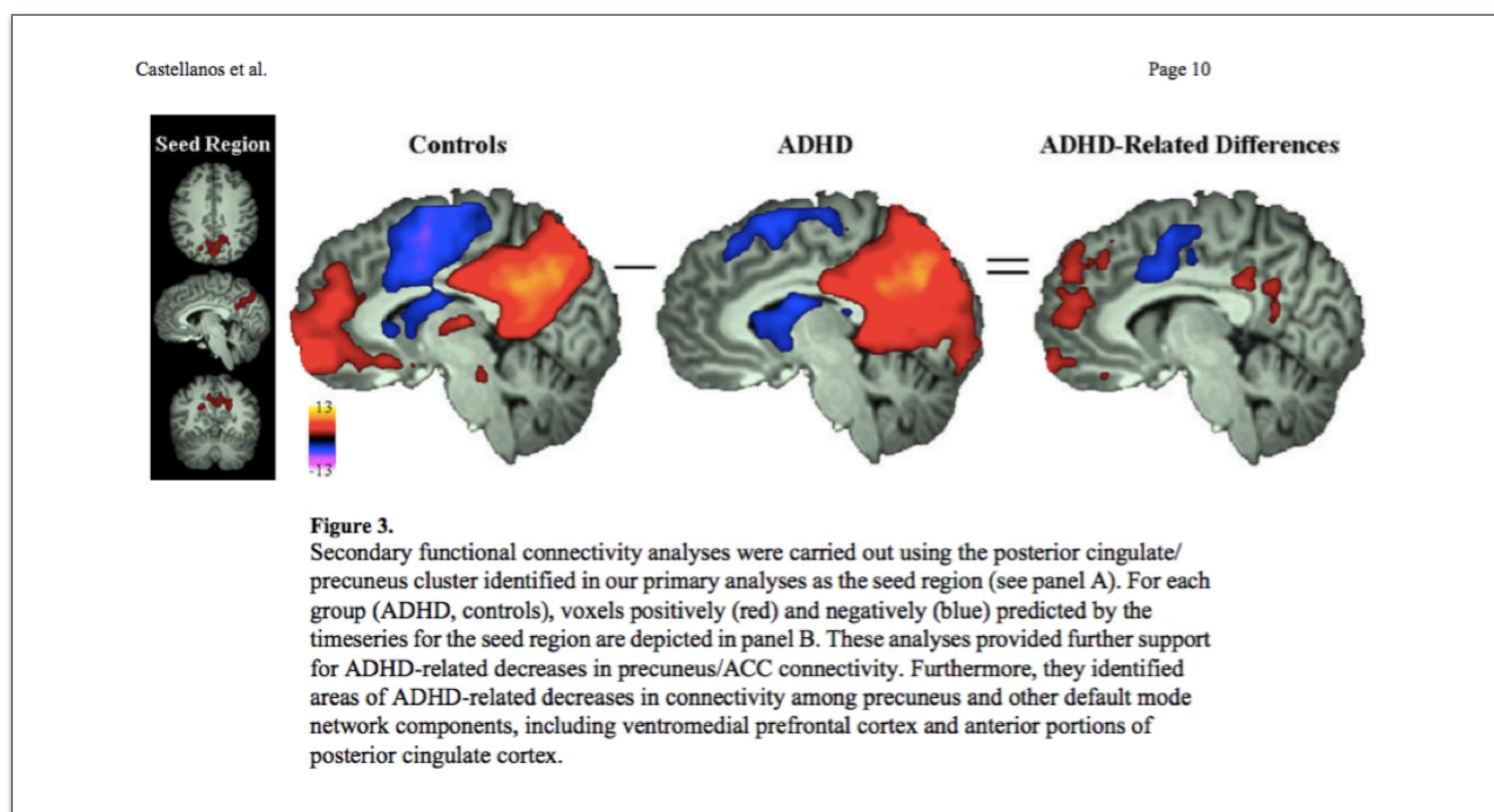


entre estos sistemas en las personas con TDAH.

De forma muy resumida, se ha visto que en las personas con TDAH, el DMN interrumpe e interfiere con la TPN... Lo que puede explicar la dispersión, la excesiva vulnerabilidad frente a las distracciones y el frecuente divagar y soñar despiertos que caracteriza a la mayoría de mis pacientes.

Esto se debe, entre otras cosas, a fallas en la conectividad entre estas regiones cerebrales y también a niveles de actividad cerebral reducidos en algunas de estas regiones en las personas con TDAH.

Por ejemplo, acá puedes ver la diferencia en los niveles de activación cerebral al comparar un grupo de personas con TDAH (ADHD por las siglas en inglés) con un grupo sin TDAH (Controls).



Diferencias Neuroquímicas

Seguro que has escuchado sobre los neurotransmisores y su influencia en distintas condiciones de salud mental...

Por ejemplo que la depresión es "causada" por una falta de serotonina o que el TDAH se debe a una carencia de dopamina...

La verdad es que estas explicaciones, tan difundidas entre el público no experto, no son más que una caricatura de la enorme complejidad de los sistemas neurobiológicos involucrados.

En su excelente libro *Synaptic Self*, el gran neurocientífico Joseph LeDoux se refiere a esta visión como el "modelo de la sopa".

Según este modelo, el cerebro es como una sopa, que necesita la cantidad y combinación óptima de ingredientes y aliños para tener un buen sabor.

Entonces, cuando hay “síntomas” es porque a la sopa le falta algún ingrediente...

Así, el rol del psiquiatra es el de un “chef experto”, que agrega los ingredientes que faltan y que logra el equilibrio perfecto de sabor y aroma.

Por eso es que parece razonable usar un medicamento como el Metilfenidato (Ritalín) para el TDAH, ya que gracias a su mecanismo de acción, aumenta la disponibilidad de dopamina en las sinapsis que hacen posible la comunicación entre las neuronas.

Y de hecho la literatura científica avala la eficacia del uso de estos medicamentos que modifican transitoriamente la neuroquímica cerebral.

Sin embargo, los mecanismos cerebrales a la base de las funciones ejecutivas son mucho más complejos que una sopa a la que la faltan o le sobran ingredientes...

Los mecanismos que hacen posible los procesos y habilidades que nos interesan acá (FE), dependen del funcionamiento coordinado de distintos sistemas y circuitos cerebrales, lo que va mucho más allá de la mayor o menor disponibilidad de un neurotransmisor determinado.

Un punto importante aquí es que, aunque los medicamentos te ayuden a concentrarte mejor, no te van a decir en qué tienes que concentrarte.

Por otro lado, hay muchas personas que no obtienen beneficios del tratamiento farmacológico y también hay quienes simplemente no quieren depender de los medicamentos para poder funcionar adecuadamente por el resto de su vida.

Entonces, ¿cuál es la alternativa?

Mi respuesta es la siguiente: las habilidades que dependen de las FE pueden ser entrenadas y desarrolladas por medio del entrenamiento y la práctica.

Más aún, sabemos que mediante el aprendizaje, el entrenamiento y la práctica de ciertas habilidades, podemos modificar nuestro cerebro.

Así como cambiar su funcionamiento, estructura y conectividad.

¡En serio!

Es el increíble fenómeno de la Neuroplasticidad, uno de los descubrimientos más espectaculares de las Neurociencias contemporáneas.

Hay varios estudios que documentan los cambios cerebrales que se producen a partir de diversos tipos de entrenamiento. Por supuesto que no los vamos a revisar todos aquí, sino solo algunos ejemplos que son especialmente relevantes para nosotros.

Vamos a ver.

1. Preservando Tu Materia Gris

Se sabe que con el envejecimiento nuestra corteza cerebral se va adelgazando de manera progresiva...

Es decir vamos perdiendo materia gris, lo cual no es nada bueno para nuestras capacidades cognitivas, incluyendo las FE.

Un fenómeno NADA alentador, ¿verdad?

Bueno, no te preocupes que podemos revertir este deterioro. Mira...

El 2005, Sara Lazar, PhD, investigadora del Hospital General de Massachusetts y profesora en Harvard, realizó un estudio en que comparó el grosor de la corteza cerebral en 2 grupos de adultos:

Un grupo eran practicantes de meditación y el otro no.

Los meditadores no eran monjes budistas ni nada por el estilo, sino gente común y corriente que había incorporado la meditación a su vida diaria en medio de sus obligaciones de trabajo y de familia.

El estudio mostró que los meditadores tenían un mayor grosor de la corteza cerebral en regiones clave para la atención, la capacidad de interocepción (percepción de estados internos del cuerpo) y procesamiento sensorial.

Estas regiones incluían la corteza prefrontal y la ínsula anterior derecha. Las mayores diferencias entre meditadores y no meditadores se encontraron en la corteza prefrontal y eran más marcadas en los participantes de mayor edad, lo que sugiere que la meditación puede revertir o postergar el adelgazamiento de la corteza cerebral.

De hecho, en la corteza prefrontal, los meditadores de 50 años tenían la misma densidad de materia gris que los participantes de 25 años.

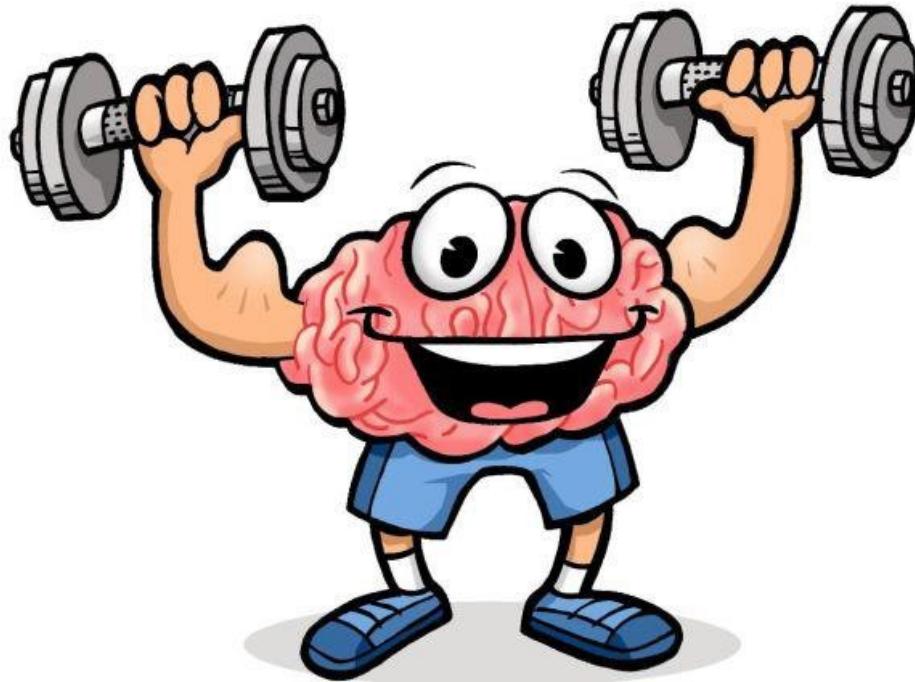
¿Qué te parece?

¡Imagínate tener un cerebro que es como el de alguien de la mitad de tu edad!

(Puedes ver un vídeo de la propia Sara Lazar describiendo los resultados de su investigación [aquí](#))

Ahí tienes un cambio estructural, anatómico, como resultado de la práctica.

Tal como al ir al gimnasio a entrenar con pesas, en que por medio de la sobrecarga desarrollamos más músculo, con la meditación desarrollamos más corteza cerebral.



¿Qué tal?

Podemos cambiar la actividad y estructura de nuestro cerebro, lo cual puede tener un impacto directo sobre las funciones ejecutivas.

Posteriormente, en [este otro estudio](#), realizado por el equipo de Eileen Luders, de la UCLA (y con quien tuve una increíble clase sobre este tema el 2014), mostró que las personas que han mantenido una práctica de larga data (un promedio de 20 años de práctica) tenían un mayor volumen de materia gris distribuido a lo largo de todo el cerebro.

En el estudio se comparó un grupo de 100 meditadores con un grupo control (no meditadores) con edades que fluctuaban entre 24 y 77 años.

Aunque los meditadores más viejos tenían un menor volumen de la materia gris al compararlos con los meditadores más jóvenes, esta reducción era menor que en sus contrapartes de la misma edad que no practicaban meditación (grupo control).

O sea quienes no meditaban habían tenido una mayor reducción de su materia gris al compararlos con los meditadores.

Importancia: La materia gris es la capa que recubre las distintas zonas del cerebro e incluye la mayor concentración de los somas (cuerpos de las neuronas) cuya actividad hace posible todos los procesos cognitivos superiores (atención, memoria, lenguaje, etc..).

...Y como vimos antes, con el tiempo la materia gris se va adelgazando en un proceso llamado *Age-Related Cortical Thinning*.

¡No queremos perder estas valiosas neuronas debido al envejecimiento, así que ahí tienes una buena razón para comenzar a practicar Mindfulness!

2. La meditación reduce la actividad del *Default Mode Network*

Uno de los efectos más interesantes de las prácticas de Meditación es que disminuye la actividad de los pensamientos centrados en las narrativas del yo (ese incesante desfilar de preocupaciones, planes y soñar despierto que ocurre cuando no estamos enfocando la atención en nada en particular).

En este estudio, realizado por el equipo de Judson Brewer PhD, se observó que la práctica de Mindfulness redujo la actividad del *Default Mode Network* (ver más arriba en el punto sobre conectividad cerebral).

El DMN incluye una serie de estructuras de la zona media del cerebro que se activan cuando estamos soñando despiertos y nuestra mente simplemente salta de un pensamiento a otro (fenómeno que en algunas tradiciones de meditación se conoce como "mente de mono").

Y estudios previos han mostrado que soñar despiertos (básicamente la antítesis de Mindfulness, que implica el estar plenamente presentes en el aquí y ahora) se asocia a un estado general de menor felicidad, a rumiaciones cognitivas (pensamientos negativos repetitivos) y a estados de preocupación sobre el futuro.

Como vimos más arriba, hay estudios que muestran que en el TDAH hay una mala conectividad y sincronización del DMN con los circuitos cerebrales que nos permiten dirigir la atención hacia una tarea (*Task Positive Network*).

Esto podría explicar, en parte, por qué muchas veces cuando necesitas concentrarte en algo no logras hacerlo debido a todos esos pensamientos no relacionados con la tarea que irrumpen en tu mente sin tu permiso.

Lo bueno es que se ha visto que las personas que practican Mindfulness en sus diferentes formas, pueden darse cuenta más rápido de cuando el DMN ha tomado el control, lo que les permite desenganchar su atención de este deambular sin rumbo por parajes desolados de la mente... y re-dirigir su atención al momento presente y a la tarea en curso.

3. Cambios estructurales luego de un entrenamiento de 2 meses

En este estudio publicado el 2011, el equipo de Sara Lazar, en Harvard, mostró que la práctica de Mindfulness puede realmente cambiar la estructura del cerebro.

Después del curso MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) de 8 semanas de duración, se observó un engrosamiento del hipocampo (estructura que cumple un rol fundamental en el aprendizaje y la memoria) y en otras áreas de importancia para la regulación emocional y el procesamiento auto-referencial.

También se encontró una disminución en el tamaño de la amígdala (cuyo funcionamiento se asocia a las emociones del miedo y la ansiedad).

Y, lo más importante de todo, es que hubo una correlación entre estos cambios estructurales del cerebro y el reporte subjetivo de los participantes del estudio en cuanto a sus niveles de estrés.

Es decir, los cambios cerebrales observados se vieron reflejados en la experiencia subjetiva de los participantes en cuanto a un mayor bienestar emocional.

4. Tan solo unos pocos días de entrenamiento pueden mejorar la concentración

Un estudio realizado en la Universidad de California en Santa Barbara, mostró que solo un par de semanas de práctica mejoraron la atención y la memoria de los participantes durante la sección de razonamiento del GRE (el test *Graduate Record Examinations*, que es usado en la admisión a las universidades en EEUU).

Esto se vio reflejado en un aumento de 16 puntos percentiles en el puntaje (lo que no es algo despreciable).

Estos resultados no son para nada inesperados ya que justamente una de las prácticas básicas de Mindfulness (que te voy a enseñar en este libro) implica el dirigir la atención voluntariamente hacia un foco determinado (por ejemplo una actividad, sensación corporal, la respiración o a una imagen mental).

De hecho varios estudios previos han mostrado los efectos de estas prácticas en distintas pruebas neuropsicológicas que miden distintos aspectos de la atención (ya te compartiré un poco más adelante los resultados de mi investigación al respecto).

Muy bien. Esos son solo algunos ejemplos de los sorprendentes descubrimientos de las Neurociencias Contemplativas, para que veas lo que es posible gracias a la práctica de Mindfulness.

Espero que estés entusiasmado/a con las posibilidades :-)

Después de todos estos años (comencé mi práctica el 2010) yo todavía lo estoy.

Entrenando Tu Cerebro, Tu Mente y Tu Atención con Mindfulness

Primero lo primero.

¿De qué hablamos cuando hablamos de Mindfulness?

En primer lugar, si revisas la literatura científica, los libros de difusión general o simplemente si haces una búsqueda en Google, te vas a sorprender al descubrir que no hay una sola definición universal de Mindfulness...

Una de las razones es que al hablar de Mindfulness podemos estar haciendo referencia a una de 3 cosas:

1. Estado (*Mindfulness state*)
2. Rasgo (*Mindfulness trait*)
3. Entrenamiento (*Mindfulness training/practice*)

1. Estado.

¿Has tenido la experiencia de estar completamente presente en algún momento especial en tu vida (por ejemplo el nacimiento de un hijo, en medio de la naturaleza, al visitar un lugar desconocido y fascinante, o al enamorarte)?

¿Cómo te sentiste en ese momento?

Apuesto a que MUY bien... ¿verdad?

Bueno, ese es el *estado Mindfulness*: cuando nos sentimos totalmente conectados con nuestra experiencia, con nosotros mismos y con los demás.

Se trata de un estado que generalmente ocurre de forma involuntaria, sin que lo provoquemos intencionalmente... Y una de las ventajas del entrenamiento en Mindfulness (ver abajo, punto número 3) es que, con un poco de práctica, podemos aprender cómo crear este estado a voluntad.

2. Rasgo

Acá la idea central es que diferentes personas pueden tener la predisposición a estar en ese estado con mayor frecuencia que otras, lo que indicaría un rasgo (o aptitud) más desarrollado que otras... O sea que habría personas que son, por naturaleza, "*más mindful*" que otras.

Y este rasgo sería susceptible de ser modificado por el entrenamiento y la práctica.

Lo que nos lleva al tercer aspecto.

3. Entrenamiento

Este es el componente de la práctica.

Se trata de ciertos ejercicios, por medio de los cuales podemos generar un estado de Atención Plena y que, al mismo tiempo, nos ayudan a desarrollar el rasgo o predisposición, de modo que podamos permanecer más tiempo en ese estado de presencia, calma y claridad mental que son los "marcadores" subjetivos de Mindfulness.

Y a partir de la práctica es posible expandir los efectos de Mindfulness en nuestra vida y desarrollar esta capacidad de estar más presentes en nuestra experiencia, de fortalecer nuestra atención y lograr un mayor equilibrio emocional.

En suma, Mindfulness es una capacidad que todos los seres humanos tenemos y que tiene que ver con la atención (nuestra capacidad de dirigirla intencionalmente a nuestra experiencia en el momento presente) y la conciencia (nuestra habilidad de darnos cuenta de lo que nos sucede).

Y lo mejor de todo es que, con entrenamiento y práctica, podemos desarrollar esta capacidad y obtener los beneficios que la investigación científica ha mostrado que nos puede ofrecer.

Mindfulness y TDAH del Adulto

Este listado es, por razones de espacio, muy breve y resumido, pero he incluido los beneficios que cuentan con mayor apoyo de la evidencia empírica (estudios publicados en *peer review journals* de Neurociencias, Psiquiatría, Psicoterapia y Medicina).

Además, estos beneficios son sumamente relevantes para nosotros porque tienen todo que ver con los principales problemas que causa el TDAH.

1. Mejoramiento de la Atención
2. Reducción del Estrés
3. Mayor Equilibrio Emocional
4. Reducción de la Ansiedad
5. Prevención de Recaídas en Depresión

Vamos a revisar brevemente cada uno de estos puntos para que veas por qué tienes que comenzar a practicar ALTIRO (expresión típicamente chilena que significa "de inmediato")

1. Entrenando y Fortaleciendo tu Atención

El primer y más obvio beneficio de Mindfulness para las personas con TDAH es la posibilidad de mejorar la atención de manera natural.

De hecho, la base de las distintas prácticas y ejercicios de Mindfulness es el entrenamiento de la atención...

Tal cual.

El entrenamiento de la atención.

Los ejercicios básicos de Mindfulness (ya te voy a explicar en qué consisten) apuntan a desarrollar la habilidad de dirigir, enfocar y sostener la atención en un objeto determinado durante un período de tiempo.

Y diversos estudios científicos han mostrado que, efectivamente, estos ejercicios mejoran la concentración de los practicantes.

De hecho, mi propia investigación de postgrado consistió en un estudio sobre los efectos de la práctica de Mindfulness en la **atención sostenida** (la capacidad de sostener la atención en el tiempo) de las personas que participaron en el estudio (todos adultos con TDAH).

Y los resultados mostraron una mejora significativa a partir de la práctica...

Muchos otros investigadores han encontrado resultados similares, en personas con y sin TDAH, observándose mejoras notables en la atención (registradas por medio de diversas pruebas neuropsicológicas y también por medio de neuroimágenes, que muestran los cambios producidos a nivel cerebral).

No nos vamos a detener a revisar estos estudios porque no es mi propósito con esta guía, pero si quieres saber más puedes revisar las publicaciones científicas al respecto en pubmed.com (la base de datos de ciencias de la salud).

Y también puedes revisar los resultados de mi estudio de forma más detallada en mi blog (<http://juansanguesa.com/entrenamiento-mental-concentracion/>)

Bottom line: podemos entrenar y mejorar nuestra atención por medio de la práctica de Mindfulness y ya vamos a ver cómo se hace.

2. Reducción del Estrés

No por nada el programa más difundido de Mindfulness en el campo de la salud en occidente es el MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), desarrollado por Jon Kabat-Zinn a fines de los años 70.

O sea, se trata de un programa de reducción del estrés.

Y el estrés es íntimo amigo del TDAH...



Claro, porque cuando el TDAH hace de las suyas, las consecuencias suelen ser bastante estresantes...

Si has sentido la frustración de no lograr concentrarte en tu trabajo, o de olvidar cosas que tenías que hacer, o no consigues ponerte a trabajar en un proyecto importante sino hasta última hora... o si con frecuencia tienes que correr todo el día para no llegar atrasado/a a todas partes... ya has experimentado el estrés del TDAH.

Y Mindfulness es un excelente antídoto para el estrés por dos razones:

- La práctica en sí (los ejercicios) ayudan a calmar la mente, "bajar las revoluciones" y darnos un descanso en medio del ajetreo del diario vivir.
- Al desarrollar la habilidad de estar más presentes y atentos a nuestra experiencia, podemos actuar también con mayor conciencia y claridad mental, evitando caer en la espiral del caos y la confusión que suelen acompañar a las situaciones que generan estrés.

3. Mayor Equilibrio Emocional

Llevar la atención de forma consciente a nuestra experiencia, tiene el poder de modificar la misma forma en que nos relacionamos con nuestra experiencia y con nosotros mismos.

Y esta dimensión es algo realmente digno de ser tomado en cuenta.

Especialmente cuando tomamos en cuenta que una de las características del TDAH es la falta de *regulación emocional*...

¿Te ha pasado que a veces sientes las emociones, especialmente las emociones difíciles (o "negativas") de forma más intensa que los demás?

Rabia, pena, ansiedad, frustración, impaciencia, desaliento...

¿Reaccionas a veces de manera impulsiva frente a estas emociones?

Bueno, eso es a lo que los profesionales y los investigadores en salud mental llamamos "problemas de regulación emocional".

Y Mindfulness es una forma excelente de desarrollar una mayor regulación emocional.

Pero eso no es todo...

Varios estudios señalan que Mindfulness no solo reduce las emociones negativas sino que además aumenta las emociones positivas en los practicantes.

O sea que, no solo puedes aprender a manejar mejor las emociones "negativas", sino que además puedes cultivar y promover estados de mayor bienestar emocional :-)

4. Reducción de la Ansiedad

Esto es algo MUY importante a tener en cuenta ya que más de un 60% de los adultos con TDAH presentan también trastornos de ansiedad (he aquí la "comorbilidad" de nuevo).

De hecho **la ansiedad es el trastorno que con mayor frecuencia se presenta en asociación con el TDAH en los adultos.**

Este fue uno de los principales hallazgos de mi investigación.

Los participantes de mi estudio realizaron 2 programas diferentes de entrenamiento:
Mindfulness y Terapia Conductual/Cognitiva.

Ambos programas fueron beneficiosos para los participantes y no se observaron grandes diferencias entre ellos...

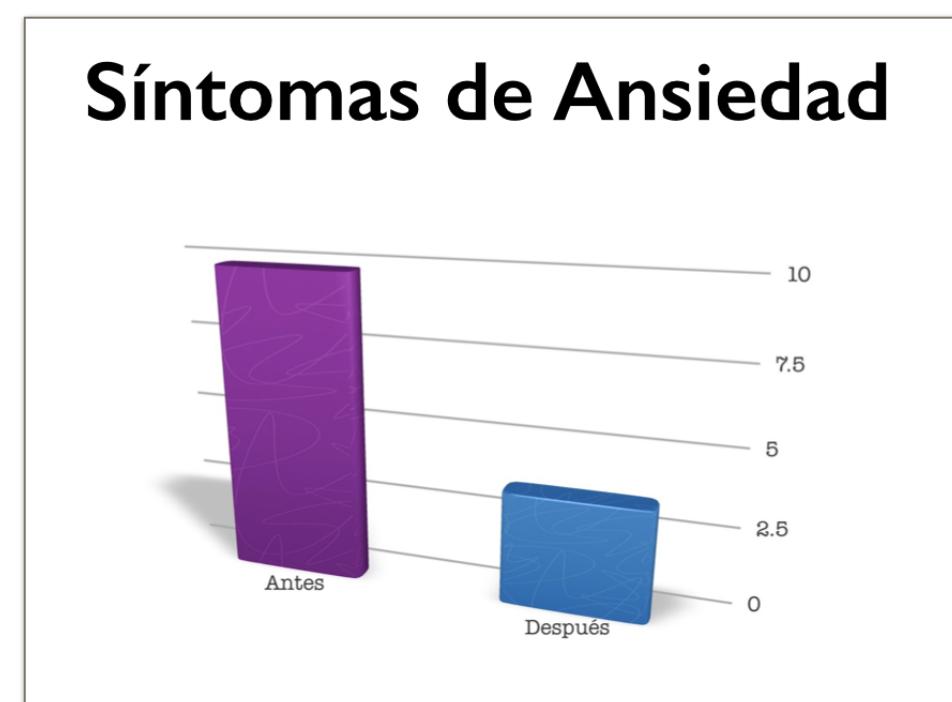
Excepto en una cosa: los niveles de ansiedad.

Después de la Terapia Conductual/Cognitiva no se observaron cambios en el nivel de ansiedad de los participantes.

Nada... Cero.

En cambio, con Mindfulness, la ansiedad se redujo en un 63%.

¡¡¡UN 63!!!



En este gráfico puedes comparar los puntajes de ansiedad antes y después del entrenamiento en Mindfulness.

5. Prevención de Recaídas en Depresión

Ya se ha establecido que la práctica de Mindfulness puede ser tan eficaz como los antidepresivos para evitar las recaídas en la depresión.

De hecho hay un programa específicamente diseñado para este propósito llamado MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*), desarrollado por Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale (quienes se basaron a su vez en el trabajo de Jon Kabat-Zinn).

Este punto también es muy importante para nosotros ya que la depresión es también una frecuente compañera del TDAH...

Una razón es que los problemas causados por el TDAH muchas veces impiden que podamos tener éxito en nuestros propósitos... Y a la larga eso puede producir desmoralización y una serie de pensamientos y creencias negativas sobre nosotros mismos y nuestra capacidad de lograr salir adelante en nuestros proyectos.

Con el tiempo, una consecuencia natural de esta espiral descendente en la desmoralización y desesperanza es la depresión.

Por suerte, uno de los efectos de la práctica de Mindfulness es precisamente la capacidad de modificar nuestra relación con los pensamientos negativos, lo que nos libera de su influencia.

He aquí el testimonio de una alumna de mi curso online de Mindfulness, que describe de esta manera su experiencia:

"En marzo hice mi primer curso de mindfulness con Juan. Es sorprendente como mindfulness está presente en mi vida diariamente..... lo practique ese día o no. ¡Ya lo tengo incorporado! .. Es muy simple y es muy útil. Me dio la cuota de aceptación y amabilidad hacia mi TDAH que estaba necesitando... Me permitió dejar de tomar antidepresivos desde hace 2 meses y me ayuda con mi desregulación emocional"

Vamos a dejar los beneficios hasta ahí por ahora, porque quiero que pasemos lo más rápido posible a la parte práctica.

Y para ello, primero tenemos que ver cuáles son los distintos tipos de práctica.

Tipos de Práctica

La práctica de Mindfulness incluye distintos tipos de ejercicios de meditación y abarca una amplia gama de aplicaciones para la vida cotidiana...

Podemos hacer una división preliminar de las prácticas en 2 tipos:

- A. **Práctica formal.** Por ejemplo los ejercicios de meditación.
- B. **Práctica informal.** Todas las aplicaciones cotidianas de Mindfulness en que cultivamos la atención plena y la presencia en distintas situaciones de nuestra vida diaria: al comer, en una conversación, al caminar, etc.

Práctica Formal

La práctica formal puede incluir diversos ejercicios provenientes de distintas tradiciones de meditación.

Igual que el tiempo que destinamos para ir al gimnasio a entrenar, se trata de un tiempo que destinamos al único propósito de entrenar y cultivar la atención plena intencionalmente.

Y, siguiendo con la analogía del gimnasio y el entrenamiento, hablar de meditación es como hablar de deportes...

Hay cientos de deportes distintos, tan diferentes entre sí como lo son el ajedrez del golf, o el rugby de la natación...

Las distintas tradiciones de meditación incluyen diversos tipos de prácticas que tienen también propósitos muy diferentes.

Como mi objetivo aquí es entregarte una guía lo más clara y resumida posible, voy a agrupar los distintos tipos de ejercicios de Mindfulness en 3 categorías:

1. Prácticas de Foco Cerrado o Restringido
2. Prácticas de Foco Abierto
3. Prácticas para Cultivar Emociones Positivas

1. Prácticas de Foco Cerrado

En este tipo de ejercicios, que constituyen la base del entrenamiento en Mindfulness, practicamos la habilidad de dirigir la atención a algo que está sucediendo en el momento presente y de lo cual somos conscientes.

Típicamente se usa la respiración (o alguna otra sensación corporal) como "ancla" de la atención, como objeto de la concentración.

Y aquí es muy importante subrayar que la práctica no consiste tanto en sostener la atención en el objeto sin distraerse, sino que más bien *en darse cuenta* de cuando la atención se ha ido para otra parte y re-dirigir la atención al objeto inicial.

Uno de mis profesores en la UCLA, Jeremy Hunter, nos decía que él prefería hablar de "*Returning to attention*" en vez de ejercicios de concentración, ya que así derribaba, de un plumazo, la idea de que la práctica consiste en "no distraerse".

Por eso, cuando me refiero a este tipo de práctica, yo hablo de "re-dirigir la atención"...

Es precisamente en ese movimiento, en que nos vamos *involuntariamente* y volvemos *voluntariamente*, una y otra vez, donde se produce el fortalecimiento de la *circuitería* cerebral que hace posible el control de la atención.

2. Prácticas de Foco Abierto

En este tipo de prácticas se prescinde totalmente de un objeto para enfocar la atención y, en cambio, se practica el observar de manera imparcial, cualquier experiencia que vaya surgiendo en el momento presente.

Estos ejercicios son increíbles y pueden producir estados mucha calma, claridad mental y ecuanimidad.

3. Prácticas para Cultivar Emociones Positivas

Este grupo de prácticas son increíblemente positivas y además muy entretenidas.

El objetivo de estas prácticas, tal como su nombre lo indica, es el de generar y promover emociones positivas.

¿Cuáles?

Bueno, al interior de este grupo hay distintos tipos de ejercicios que apuntan a cultivar emociones como la amabilidad (*Loving-Kindness*), la compasión, el goce, la gratitud y la alegría, entre otras...

Lo mejor es que ya hay varios estudios científicos que documentan que estas prácticas también tienen efectos MUY positivos para nuestra salud mental y nuestro bienestar en general.

Por esa razón, la mayoría de los programas de Mindfulness incluyen, de una forma u otra, este tipo de prácticas en sus clases.

Muy bien. Con eso estamos listos... Ahora ha llegado el momento de comenzar a practicar.

¿Estás lista/o?

La Postura

Antes de revisar las instrucciones para los ejercicios, tenemos que hablar sobre la postura. Créeme, no da lo mismo la posición de tu cuerpo a la hora de entrenar la mente.

Puedes practicar los ejercicios en 3 posiciones: sentado, acostado y de pie. Lo más importante es que la postura sea lo bastante cómoda para que puedas permanecer inmóvil (a menos que estés practicando un ejercicio en movimiento) durante el tiempo establecido para el ejercicio.

Posición 1: sentado

Intenta que tu espalda esté relativamente recta, la columna derecha, aunque sin forzar la postura ni crear tensión innecesaria. La idea es que la respiración pueda fluir libremente.

Al practicar sentado/a puedes probar sentarte al borde de la silla, sin apoyar la espalda en el respaldo e inclinándote levemente hacia adelante. Es importante buscar el equilibrio y la estabilidad. Para ello debes apoyar ambos pies sobre el piso e intentar distribuir el peso de tu cuerpo en la base triangular generada por ambos pies y tu pelvis apoyada en la silla. Para lograr esto es necesario que al sentarte tu pelvis quede ligeramente más elevada que tus rodillas. Si tu silla es muy baja no va a ser posible, así que a lo mejor puedes usar un cojín. Si tus rodillas quedan más elevadas entonces es imposible distribuir el peso del cuerpo de

forma equilibrada y constantemente vas a tener que luchar contra la tendencia de tu espalda para irse hacia atrás.

Es por todo esto que la gente que lleva algún tiempo meditando suele usar cojines de meditación. A primera vista puede parecer incómodo pero es todo lo contrario. Una vez que te acostumbres, meditar en el suelo en un cojín de meditación (zafu) con las piernas cruzadas en loto o semi loto, es una de las posiciones que permite mayor estabilidad y comodidad, lo que a su vez permite, con el tiempo, alargar los periodos de práctica si quieras hacerlo.

Yo practiqué por años en una silla común y corriente con la postura que mencioné antes. Apoyaba ambos pies en el piso, enderezaba mi espalda y buscaba el equilibrio y la estabilidad. A propósito, un truco que puedes usar es imaginar que un hilo invisible tira de tu coronilla hacia arriba, estirando y enderezando tu columna por unos momentos. Luego simplemente sueltas el hilo y dejas que tu cuerpo se asiente en la postura de forma natural, soltando cualquier tensión innecesaria.

Con el tiempo fui probando otras posturas. Actualmente mis favoritas son sentado en una banqueta (*Seiza style*), de pie (posición estática) y caminando.

Una vez que comencé a sentir los estados de calma y concentración que son característicos del entrenamiento en Samatha (ejercicios de foco cerrado), me di cuenta que a "mayores dosis", podría sentir mayores (y mejores) efectos. Recuerdo que en ese tiempo estaba practicando diariamente alrededor de 30 minutos. A veces un poco más, a veces menos. Eric Lopez, quien fue mi mentor durante mi formación como instructor de mindfulness en UCLA, me sugirió que aumentara el tiempo al menos a 45 minutos. Al principio pensé "¡eso es demasiado!"... y sin embargo le hice caso, y los resultados fueron notables.

Ahí fue cuando tuve que cambiar a una de las posiciones tradicionales de meditación, porque en la silla se me hacía imposible mantener la postura relajada más allá de 30 min y al final mi atención se iba más a tratar de no perder el equilibrio -y colapsar hacia adelante o caerme hacia atrás- que al foco del ejercicio.

La posición *seiza style* fue mi salvación. Como te decía, se usa una banqueta para sentarte y un zabutón debajo para apoyar las rodillas. Esta posición me gusta más que sentarme en un zafu porque al cruzar las piernas se me duermen bastante rápido. Esta postura es muy estable porque estás sentado y de rodillas al mismo tiempo.



Eso sí es importante buscar que la banqueta sea de la altura adecuada para que los ángulos de flexión de rodillas y empeines sea relativamente cómodo. En esta posición la espalda queda en una posición muy derecha de forma completamente natural y es muy fácil mantener el equilibrio. Gracias a ello he podido realizar prácticas cada vez más largas sin problemas.

Un punto importante aquí es que la postura del cuerpo influye en nuestra postura mental. Una postura erguida favorece una actitud alerta y vigilante, lo cual es un ingrediente esencial de la práctica.

Y eso nos lleva a la posición de pie.

Posición 2: de pie (estática)

Esta postura es muy sencilla. Solo hay que estar de pie, equilibrando el peso entre ambos pies. Valen acá todas las recomendaciones sobre el alineamiento de la columna. Trata de mantenerla derecha, pero sin forzarla.

Un punto a considerar es que si practicas mucho rato, eso puede ser bastante intenso. Especialmente para los pies. Una práctica relativamente corta (de unos 10 o 15 minutos) no debería ser un problema en este sentido.

Si quieres practicar por un tiempo más largo, entonces te sugiero que pruebes un pequeño truco que me enseñó Marvin Belzer de la UCLA: durante el ejercicio, alterna el peso del cuerpo de un pie al otro de forma suave y rítmica.

De hecho, puedes usar las sensaciones de la planta de los pies como objeto si quieras. Ya vamos a hablar sobre los distintos objetos y las instrucciones más detalladas sobre cómo realizar los ejercicios.

Posición 3: acostado

Por último tenemos la posición acostado. La postura es supina (boca arriba) con el cuerpo derecho y la columna alineada (de nuevo sin forzar nada). Ambos brazos estirados a los lados del cuerpo con las palmas mirando hacia arriba (si eso es cómodo para ti), y las piernas derechas y separadas a una distancia que te resulte cómoda, con ambos pies cayendo naturalmente hacia los lados.

Esta es una postura formal de Yoga llamada *shavasana*, la “postura del cadáver”. Cuando participé en el MBSR por primera vez, recuerdo que Sebastián Medeiros nos invitaba a “morir

al pasado y al futuro, para vivir plenamente en el presente, el único momento en que se vive la vida"... Todavía me siento inspirado por esta idea.

Acá lo más importante es no quedarte dormido. Como los ejercicios suelen tener un efecto de relajación y calma, mucha gente se queda dormida a los pocos minutos de comenzar a practicar. Todo depende de tus niveles de energía y alerta en ese momento.

A mí me pasó varias veces cuando comencé mi práctica el 2010 en mi primer MBSR. Actualmente es prácticamente imposible que me quede dormido al practicar. Por naturaleza soy lo que en Chile llamamos demasiado "prendido", así que no tengo problemas con eso. Por otra parte prefiero practicar sentado o de pie la mayoría de las veces.

He aquí un pequeño truco si eliges esta postura y sientes que te vas a quedar dormido/a: practica con los ojos abiertos.

Y a propósito, todos los ejercicios pueden ser realizados con ojos abiertos o cerrados. Aunque estés practicando con las respiración, por ejemplo, puedes enfocar tu atención en ella independientemente de si tienes los ojos abiertos o cerrados, así que al final es cosa de preferencia y de ir probando a ver qué te funciona mejor.

Finalmente y en esta misma línea, cada postura tiene efectos en los niveles de energía y en el estado mental. Por eso es bueno ir probando para ver qué sucede y qué efectos tienen las distintas posturas en tu caso y en cada momento. Si un día te sientes aletargado y con sueño, puede ser útil practicar de pie para ver qué efectos tiene eso en tus niveles de energía y alerta. O por el contrario, si un día te sientes muy cansado, o estás enfermo/a puedes practicar acostado y ver si eso te ayuda a descansar y recuperar energías.

Bottom-line: tienes que ir experimentando por ti mismo para ver qué pasa y así puedas elegir tu postura de forma estratégica cada vez.

Ejercicios de Foco Cerrado

Instrucciones Básicas

Ahora vamos a ver cómo puedes comenzar a practicar con 2 ejercicios básicos: Mindfulness de la Respiración y Mindful Walking.

Para ayudarte a comenzar te voy dar una receta muy simple que vas a poder aplicar a cualquier ejercicio básico de concentración (...err, quiero decir de *re-dirigir* la atención).

Estos son los pasos:

- 1. Elegir tu Ancla**
- 2. Enfocar tu Atención**
- 3. Sostener el Foco (*lo mejor posible...*)**
- 4. Identificar las Distacciones**
- 5. Re-dirigir la Atención al Foco**

Y ahora vamos a ver en detalle en qué consiste cada uno de estos pasos.

1. Elegir tu Ancla

El ancla es el “objeto” al cual vas a dirigir tu atención durante el ejercicio.

Generalmente se utilizan sensaciones corporales simples como la respiración, las sensaciones en la planta de los pies al caminar o también puedes usar los sonidos del ambiente.

Si te fijas, cada uno de estos “objetos” es algo relativamente neutral (lease: aburrido) y que está sucediendo en el momento presente.

No podemos observar la respiración que realizamos hace 10 minutos atrás, ni tampoco podemos sentir el apoyo del pie derecho en un paso que vamos a dar en 5 minutos...

Lo mismo vale para los sonidos. Solo podemos escuchar aquellos sonidos que están sonando ahora (¿Qué sonidos puedes percibir en este preciso momento?).

Así que ahí está. Ese es el primer paso. Tienes que elegir un ancla para el ejercicio.

2. Enfocar tu Atención

El segundo paso es MUY sencillo.

Vas a dirigir tu atención, intencionalmente, a propósito, al ancla elegida.

Tal cual. Vas a llevar tu atención *de la mano*, por decirlo de algún modo, y la vas a depositar sobre el objeto elegido...

¿Qué significa esto?

Muy fácil.

Tienes que encontrar las sensaciones físicas, palpables, en tu cuerpo.

Por ejemplo si estás usando la respiración, puedes sentirla en el abdomen, en el pecho, o en tus fosas nasales. Busca donde puedas sentir las con mayor facilidad y nitidez.

No es visualizar, ni imaginar, ni pensar en la respiración...

Es algo mucho más fácil y directo: es *sentir* la respiración en el cuerpo.

3. Sostener el Foco (*lo mejor posible...*)

Vas a intentar sostener la atención, lo mejor posible, sobre las sensaciones (o los sonidos, si esa es tu ancla) que están ocurriendo, momento a momento.

Por ejemplo, la idea es acompañar cada nueva respiración desde su inicio hasta su fin...

Puedes probar a hacerlo ahora mismo, al leer el siguiente párrafo.

Fíjate cuando comienza la inhalación, y pon atención a las sensaciones que va produciendo (en tu abdomen, o en tu pecho, o en las fosas nasales) a medida que el aire va entrando en tu cuerpo... Y luego observa la transición que ocurre entre la inhalación y la exhalación, para después acompañar la exhalación, notando cómo se sienten esas sensaciones que se van produciendo mientras el aire sale de tu cuerpo...

...

¿Qué tal?

En este paso, el objetivo es simplemente sostener la atención en el flujo constante y cambiante de sensaciones físicas que se van produciendo momento a momento a momento...

Lo que nos lleva al paso número 4.

4. Identificar las Distracciones

He aquí la fuente principal de frustración de la mayor parte de la gente que comienza a practicar por primera vez.

Al poco tiempo (tal vez segundos) de haber comenzado a practicar este ejercicio, vas a notar que tu atención se ha ido para otra parte...

De pronto -y sin darte cuenta de cómo sucedió- simplemente le perdiste la pista a la respiración y tu atención fue *secuestrada* por tu mente, que está muy entretenida en la planificación del paseo que vas a hacer mañana con tu familia (o en cualquier otro asunto importante o preocupación).

Y aquí es donde muchas veces surge la frustración y, con ella, el pensamiento: "yo no puedo meditar, porque me distraigo mucho".

Pues bien, en el contexto del Entrenamiento de la Atención que estamos realizando, ese momento en que nos damos cuenta de este fenómeno, en que somos conscientes de que la atención se ha ido hacia otra parte, es CRUCIAL.

Claro, porque solo en ese momento -y no antes- podemos ejercitarn la habilidad de re-dirigir la atención al ancla (paso 5), lo cual constituye el entrenamiento propiamente tal (ya te explicaré más sobre esto en el siguiente punto).

Un truco muy simple que te ayudará en este paso es usar "etiquetas mentales" para identificar aquello que ha atraído tu atención durante el ejercicio.

¿Cómo se hace?

Muy simple...

Cada vez que notes que tu atención está en cualquier otra cosa que no es el ancla, vas a usar una etiqueta mental para nombrar aquello que atrajo tu atención.

Algo así como un susurro mental (en silencio, sin usar tu voz) que nombra eso que ha surgido en tu experiencia: "*Pensando*"... "*Imaginando*"... "*Recordando*"... "*Planeando*"... etc...

Así de fácil. Y una vez que has etiquetado la distracción, pasamos al siguiente paso.

5. Re-dirigir la Atención al Foco

Acá es donde vas a ejercitarn la capacidad de volver a dirigir la atención al objeto inicial, al ancla elegida.

Simplemente vas a volver a buscar las sensaciones que la respiración está produciendo en tu cuerpo en ese momento...

Y vas a intentar, nuevamente, sostener el foco allí, lo mejor posible, durante el tiempo que puedas, hasta que surja otra cosa que atrape tu atención y se repita nuevamente el proceso.

Es decir vas a volver al paso número 3 y vas a repetir el ciclo tantas veces como sea necesario hasta que termine tu período de práctica.

Y si esto te parece simple es porque lo es... (lo que no significa que sea *fácil*).

Ahora bien, cada vez que practicas estos 5 pasos estás *en realidad* ejercitando -literalmente- la circuitería cerebral que hace posible lo que los neuropsicólogos llaman el "control ejecutivo de la atención" (es decir tu capacidad de controlar tu foco de manera voluntaria en medio de las distracciones y otros estímulos que compiten por tu atención a cada momento).

Y esta es una habilidad crucial para que puedas terminar cualquier cosa que quieras hacer... desde un informe profesional a un proyecto de negocios... desde la planificación de tu día de trabajo hasta sostener una conversación coherente con tu pareja... desde leer un libro a escribir el tuyo propio... en fin, cualquier cosa.

Y la investigación científica ha mostrado que por medio de la práctica de Mindfulness es posible desarrollar esta capacidad rápidamente...

De hecho, MUY Rápidamente.

¡¡¡Hay estudios que han mostrado mejoras en este sentido luego de solo 5 días de práctica!!!

Ejercicio 2: Mindful Walking

Este ejercicio es una de las prácticas formales básicas. Al igual que el ejercicio de atención a la respiración, implica dirigir intencionalmente la atención a un objeto específico (ancla).

En este caso el ancla son las sensaciones de la planta de los pies.

Para practicar este ejercicio formal, buscamos un momento y lugar en que podamos estar tranquilos y libres de interrupciones.

Luego nos trazamos un sendero (puede ser en una habitación de nuestra casa) de 8 a 10 pasos en línea recta, que vamos a recorrer ida y vuelta una y otra vez hasta que terminemos la práctica.

Podemos comenzar en posición de pie y de forma deliberada llevar la atención a las sensaciones producidas por el contacto y apoyo de los pies en el piso.

Estas sensaciones pueden incluir peso, presión, vibración, tensión, etc.

Luego podemos balancear el peso del cuerpo de un pie a otro y observar los cambios que esto va produciendo, momento a momento, en las sensaciones en la planta de los pies.

Y entonces, cuando te sientas listo o lista, puedes permitir que este balanceo te conduzca a dar un paso hacia adelante.

Por supuesto que este ejercicio se realiza con los ojos abiertos (de otro modo sería MUY difícil concentrarse en las sensaciones de los pies porque estarías preocupado/a de no chocar con algo y tropezar).

El resto de la práctica es muy sencilla.

Basta con sostener lo mejor posible la atención en las sensaciones que se van produciendo con cada paso que das.

Simplemente observamos, con gran atención y curiosidad, los cambios en el flujo constante de sensaciones al apoyar, levantar, mover y volver a apoyar cada pie.

Al igual que en la práctica de Mindfulness de la respiración, tu atención se va a ver atraída por otras cosas: pensamientos, planes de lo que vas a hacer más tarde, preocupaciones y un largo etcétera de "cosas realmente importantes que atender".

Este fenómeno es completamente normal y NO es señal de que lo estás haciendo mal.

De hecho, es parte del ejercicio y lo que hacemos es incluir en la práctica aquello que atrae nuestra atención, nombrándolo con una breve etiqueta mental: "pensando", "imaginando", "recordando", etc.

Una vez que hemos reconocido esto y hemos etiquetado la "distracción" (nótese que aquí este concepto no tiene connotación negativa alguna), simplemente re-dirigimos la atención, con gentileza y determinación, a las sensaciones de la planta de los pies.

No tienes que bloquear ni eliminar los pensamientos. No es necesario. De hecho, eso implicaría una lucha innecesaria.

Lo que hacemos es mucho más simple: dejamos que los pensamientos "hagan lo suyo", los dejamos ahí, tal cual. Sin hacer nada con ellos. Y volvemos a llevar la atención a las sensaciones físicas, palpables, que están ocurriendo en este momento en la planta de los pies.

Aplicaciones de Mindfulness

Mindfulness y Regulación Emocional

Las emociones son un elemento esencial de nuestro deambular existencial.

Ellas forman parte de nuestra herencia evolutiva y cumplen un rol crucial en nuestra conducta.

De hecho, me gusta la idea de que las emociones son "energía en movimiento" ya que nos mueven a acercarnos hacia aquello que nos hace sentir bien, o a alejarnos de aquello que nos hace sentir mal.

Por ejemplo, gracias al miedo que nuestros antepasados sentían de los tigres dientes de sables, pudieron sobrevivir lo suficiente como para pasar sus genes a la siguiente generación, y así sucesivamente, hasta llegar a nosotros.

Y sin embargo, a veces, las emociones pueden causarnos problemas.

En primer lugar, está claro que experimentar emociones difíciles o "negativas", no es algo agradable, más allá de su valor para nuestra supervivencia.

Además, se sabe que en el TDAH, debido a los problemas con las funciones ejecutivas, las emociones pueden ser más intensas y difíciles de manejar adecuadamente, generando muchas veces reacciones impulsivas y/o desproporcionadas, que pueden causar problemas en las relaciones interpersonales.

Por otro lado, cuando necesitamos enfocar nuestra atención en lo que estamos haciendo, las distracciones que incluyen un componente emocional (preocupaciones, conflictos no resueltos, etc.) suelen ser más difíciles de controlar que las distracciones ambientales o neutras.

Por eso es MUY útil contar con herramientas que nos permitan regular de mejor manera nuestras emociones.

Por medio de la práctica de Mindfulness podemos aprender a relacionarnos de una manera distinta con nuestras emociones y a actuar de forma más inteligente y hábil, incluso en la presencia de emociones difíciles.

Ejercicio: R.A.I.N.

Uno de los ejercicios mas conocidos y sencillos de aplicar para el propósito de mejorar la regulación emocional, es R.A.I.N.

Su aplicación es bastante simple: durante la práctica formal -en cualquiera de sus formas- los problemas de la vida van a asomar su cabeza inevitablemente.

Entonces, cuando esto suceda, por ejemplo durante un ejercicio de atención a la respiración, puedes *-SIN INTERRUMPIR EL EJERCICIO-* cambiar el foco y seguir los siguientes pasos.

Reconocer: La idea es simplemente darnos cuenta de la presencia de la emoción en tiempo real. Cuando está ocurriendo. No importa la precisión en cuanto a qué emoción específica estás sintiendo en ese momento (a veces las emociones se presentan mezcladas en distintas combinaciones)... basta con que reconozcas la presencia de una emoción difícil.

Aceptar: No se trata de resignación ni pasividad, sino más bien de aceptar la realidad de la emoción que se ha hecho presente. Si prefieres puedes usar la palabra "Acoger".

Investigar: Aquí es donde está la acción, ya que se trata de dirigir la atención, intencionalmente, al cuerpo, en busca de las sensaciones físicas, palpables, de la emoción. ¿Cuáles son sus cualidades? ¿Dónde las sientes? ¿Se trata de sensaciones estáticas o van cambiando momento a momento?

No identificarse: Este paso, no es algo que tengas que hacer o buscar de manera intencional. En cambio, el no identificarse con la emoción suele ser el resultado de los pasos anteriores (reconocer, aceptar, abrir espacio e investigar las sensaciones físicas asociadas a la emoción).

Mindfulness de la Actividad Mental

Como hemos visto, en los ejercicios de foco cerrado usamos distintos objetos (o "anclas"), practicando el darnos cuenta de esos momentos en que otros aspectos de nuestra experiencia nos secuestran la atención y perdemos momentáneamente el foco sobre el objeto elegido.

La instrucción básica, en dichos momentos, es simplemente reconocer aquello que atrajo tu atención e incluirlo en la práctica, usando una breve etiqueta mental (“*pensando*”, “*imaginando*”, “*soñando despierto/a*”, etc...), para luego volver a dirigir la atención al objeto que habías elegido.

De este modo, practicamos observar y reconocer la actividad normal de la mente, que constantemente está generando nuevos pensamientos, ideas, planes, imágenes, preocupaciones y un largo e interminable etcétera.

A riesgo de ser repetitivo, voy a volver a subrayar el que nuestro propósito NO es impedir que todo esto suceda...

No estamos buscando “dejar la mente en blanco”.

El propósito es simplemente entrenar y fortalecer nuestra atención por medio del ejercicio de observar y reconocer cada vez que ella se ve atraída por algo diferente de nuestro foco inicial y redirigirla, una y otra vez, al mismo.

En ese momento en que recordamos nuestra intención inicial y practicamos volver a dirigir nuestro foco, es cuando ejercitamos la *circuitería* cerebral que subyace a las funciones ejecutivas y que hacen posible el control voluntario de la atención en los seres humanos.

Pero los beneficios de la práctica de Mindfulness van más allá del fortalecimiento de la atención ya que, gradualmente, a medida que vamos incorporando la Atención Plena en nuestra vida diaria, suelen producirse otros efectos muy positivos.

Uno de ellos es el cambio en la forma en que nos relacionamos con nuestra experiencia.

Por medio de la práctica, tanto formal como informal, podemos desarrollar una conciencia más nítida y clara de la actividad y los hábitos de nuestra mente; del flujo incesante de emociones y pensamientos que atraviesan nuestro campo de conciencia momento a momento.

Y este fenómeno, descrito comúnmente como un *familiarizarnos con nuestra mente*, puede otorgarnos una mayor libertad de acción frente a hábitos y patrones condicionados a partir de nuestras historias de vida, que a veces pueden limitar nuestras posibilidades y/o hacernos sufrir innecesariamente.

Observando los eventos de tu mente

Los ejercicios de Atención Plena de la actividad mental son muy interesantes. En ellos asumimos la actitud de un científico que quiere explorar y conocer más de cerca un fenómeno que le interesa mucho y nos lanzamos de cabeza a investigar el espacio interno de nuestra mente con gran curiosidad.

Puedes comenzar por centrar tu atención en el momento presente usando un ancla de las que ya hemos revisado (respiración, sonidos, sensaciones del cuerpo o la planta de los pies al caminar).

Al principio nos quedamos un rato con la respiración o las sensaciones del cuerpo o con los sonidos...

Luego, una vez que te sientas listo o lista, puedes llevar tu atención hacia los pensamientos que están surgiendo en tu mente.

En lugar de etiquetar los pensamientos y volver al ancla, puedes intentar quedarte ahí, simplemente observando el flujo constante de imágenes, ideas, recuerdos, planes, preocupaciones, juicios...

La idea es practicar esta observación de la actividad mental sin llamar a los pensamientos y sin rechazarlos tampoco, sin aferrarnos a ellos ni querer capturarlos, sin hacer absolutamente nada con ellos, excepto observarlos.

Hay varias analogías que pueden servir de ayuda para esta práctica.

Nubes en el cielo azul

Puedes imaginar que tu mente es como el amplio cielo azul y los pensamientos son como nubes.

¿Puedes observar las nubes manteniendo la perspectiva amplia del cielo, sin perderte en una nube en particular?

Inevitablemente va a suceder que algunas nubes, tal vez más grandes, llamativas o cargadas, van a envolver tu conciencia y te vas a olvidar del cielo azul, sumergiéndote por completo en la nube.

Eso es completamente normal y lo único que tienes que hacer en ese momento es darte cuenta de lo que pasó y volver a ampliar el foco de tu atención para contemplar el espacio más amplio del cielo que contiene a la nube.

Pensamientos en el microscopio

Puedes imaginar que estás usando un microscopio para examinar los contenidos de tu mente.

¿Cómo son los pensamientos que ves moverse bajo el lente del microscopio?

¿Son rápidos o lentos? ¿Vienen todos juntos o en secuencia? ¿Cuáles son sus formas? ¿Incluyen imágenes y/o palabras? ¿Cuál es su frecuencia y ritmo?

El fondo y la superficie del mar

Puedes imaginar que tu mente es como el océano. En la superficie está el movimiento siempre cambiante de las olas, que se suceden unas a otras sin parar. Más abajo, al descender un poco, este movimiento se calma y encontramos mayor estabilidad y quietud.

Usando esta imagen, puedes ubicarte en el fondo (provisto/a, claro de está, de un buen equipo de buceo) y dedicarte a observar el oleaje de la superficie.

Cuando te veas arrastrado/a por alguna ola de mayor fuerza, puedes simplemente observar cómo se siente esto en tu cuerpo y regresar, intencionalmente, a una zona más profunda y calma, para seguir observando el oleaje.

La estación de trenes

En este ejercicio, puedes imaginar que tu mente es una estación de trenes.

Con una frecuencia variable, van a llegar trenes de distinta procedencia y van a detenerse momentáneamente en la estación, para luego seguir su viaje.

Los trenes son los pensamientos y tu misión es quedarte en la estación y dedicarte a observar cada nuevo tren que llega y dejarlo partir, sin abordarlo.

Si en algún momento del ejercicio te das cuenta de que te has subido en alguno de los trenes, basta con que te bajes del tren en la próxima estación y vuelvas a dedicarte a observar los próximos trenes.

.....

Durante este tipo de ejercicio, cualquiera sea la analogía que elijas, puede ser interesante observar aquellos momentos en que hay espacios entre los distintos pensamientos que puedan surgir.

¿Cómo es esa experiencia para ti? ¿Cómo se sienten los espacios de silencio en tu mente?

Pensamientos Difíciles

Todos hemos tenido la experiencia de toparnos con pensamientos difíciles, aquellos que generalmente llamamos "pensamientos negativos".

Juicios respecto a nosotros mismos, auto-crítica, pensamientos oscuros sobre el futuro, preocupaciones, pensamientos obsesivos, catastróficos, remordimientos y culpa, etc...

Normalmente este tipo de pensamientos son alimentados por alguna emoción de mayor o menor intensidad (pena, ansiedad, rabia, frustración, desaliento, miedo, etc.).

La práctica de ejercicios como los que hemos revisado acá, pueden ayudarnos a tener una mayor conciencia de los patrones asociados a estos pensamientos, lo que a su vez puede crear una cierta distancia entre ellos y nosotros mismos.

El resultado es que podemos conseguir una mayor libertad de acción, aun en su presencia, lo que nos permitirá actuar con mayor inteligencia y habilidad, sin tener que responder automáticamente frente a ellos o de la forma habitual en que siempre lo hemos hecho en el pasado.

Así, ante una situación cualquiera, en la que vemos que comienzan a surgir pensamientos catastróficos sobre el futuro, podemos darnos cuenta de esto y decidir, conscientemente, si queremos subirnos a ese "tren de la preocupación" o no (o a ese "tren del desaliento" o "de remordimiento", etc.).

Finalmente, cada vez que te des cuenta de que estás sumergido/a en pensamientos difíciles, del tipo que sea, una buena idea es usar la práctica RAIN, para trabajar con la emoción subyacente.

En lugar de seguir absortos en la narrativa o historia del problema (pensamientos, imágenes, etc.), lo que hacemos es darle prioridad al cuerpo...

¿Cuáles son las sensaciones físicas asociadas a esta emoción? ¿Dónde están localizadas?

¿Cuáles son sus características? ¿Son sólidas o van cambiando?

Ejercicios de Foco Abierto

Además de las prácticas de foco cerrado existe una serie de prácticas de foco abierto.

Estas prácticas provienen de la tradición *Vipassana*.

La palabra *Vipassana* viene del idioma Pali y combina los siguientes conceptos: *passana* significa "ver" y el prefijo *vi* significa "aparte" y "a través".

O sea, la práctica de *Vipassana* implica:

1. descomponer las cosas en sus componentes o partículas fundamentales y
2. empapar tu conciencia en estos componentes hasta que puedes ver su naturaleza más profunda (Este *ver a través* algunas veces se describe como "penetrar" cada evento sensorial en el momento en que surge).

Por último, la práctica de *Vipassana* promueve el llamado "in-sight", es decir un cambio de paradigma, o de perspectiva, en relación a nuestra propia experiencia, que es el resultado natural luego de un tiempo de practicar este "ver aparte" y "ver a través".

(Si esto te parece un poco complicado o esotérico, no te preocupes que lo que realmente importa es cómo se practica... y enseguida te voy a dar las instrucciones de forma detallada).

Esta es la descripción tradicional de las prácticas de meditación budista y es bueno conocerla. Sin embargo no es la única manera de analizar la práctica de la meditación (y ya vamos a ver una forma alternativa muy sencilla que te ayudará a incorporar la práctica en tu vida diaria).

Abriendo el foco

Generalmente el entrenamiento comienza con las prácticas de foco cerrado con el objetivo de lograr una cierta estabilidad de la atención, para luego introducir las prácticas de foco abierto (*Vipassana*).

Por ejemplo cuando yo fui a mi primer retiro en silencio de 5 días a Spirit Rock, estuvimos los primeros tres días practicando casi exclusivamente ejercicios de foco cerrado (atención a la respiración, a la planta de los pies al caminar, a los sonidos, etc.)...

Recién el cuarto día recibimos las instrucciones para comenzar a practicar ejercicios de foco abierto. Para entonces y gracias a la práctica intensiva yo realmente podía sentir los efectos del entrenamiento y me resultaba más fácil mantener la concentración durante períodos más prolongados.

A partir de ese momento comenzamos entonces a prestar atención de manera más abierta a cualquier cosa que pudiera surgir en nuestra experiencia momento a momento.

Eso podía incluir no solo las experiencias sensoriales externas, sino también sensaciones corporales, emociones y pensamientos.

Este tipo de práctica es muy interesante porque no hay un foco principal, no hay una ancla a la cual dirigir nuestra atención...

En cambio la instrucción es simplemente permanecer atentos y observar cualquier experiencia que surja a cada instante...

Sin elección, sin preferencia, sin rechazar ni resistir nada y sin aferrarse a nada tampoco.

Permitiendo el ir y venir constante de todos los elementos captados por nuestra conciencia.

Al practicar este tipo de ejercicio estamos entrenando habilidades atencionales distintas. Por ejemplo hay estudios que han mostrado que este tipo de práctica mejora la capacidad cerebral de procesar una mayor cantidad de estímulos que van siendo presentados en rápida sucesión.

Esto ha sido descrito por los investigadores como una mejor distribución de los recursos atencionales del cerebro.

En términos simplificados esto significa que al prestar atención de forma abierta, sin preferencia y sin elección, podemos captar y procesar una mayor cantidad de los estímulos que estamos percibiendo en cualquier momento.

Una situación práctica en la que podemos ver la utilidad de esto es algo tan simple como una conversación con alguien importante (tu pareja, tus hijos, etc.).

Al no quedarnos enganchados con una idea o con algo que la persona dijo, o con nuestros propios pensamientos, podemos prestar atención total a la experiencia de la interacción, tal y como se va desenvolviendo en tiempo real.

Entonces ahora vamos a ver cómo puedes practicar estos ejercicios de foco abierto de una forma muy sencilla.

Para ello voy a tomar prestado un excelente ejercicio creado por Shinzen Young.

El ejercicio originalmente se llama “*See, Hear, Feel*”, pero acá vamos a usar las palabras en Español.

O sea, para nosotros el ejercicio se va llamar Ver, Escuchar, Sentir (V.E.S.).

Ejercicio: Ver, Escuchar, Sentir (V.E.S.)

Primero vamos a ver de qué hablamos cuando hablamos de ver, sentir y escuchar en el contexto de este ejercicio.

Es muy simple.

En cualquier momento podemos dividir nuestra experiencia en 3 categorías amplias:

1. VER.

Podemos ver objetos, cosas, personas, lugares, colores, formas, luz y sombra, etc.

De hecho incluso con los ojos cerrados podemos ver patrones de oscuridad o luz, o una combinación de luz y oscuridad.

Haz la prueba ahora mismo y cierra tus ojos... fíjate si puedes ver la oscuridad o luz que se produce detrás de tus párpados cerrados.

2. ESCUCHAR

Gracias a nuestro sentido de la audición podemos percibir toda clase de sonidos, captando su volumen intensidad, tono, ritmo y otras características.

Gracias al oído también podemos captar la dirección y ubicación espacial de cada sonido incluso si no podemos ver la fuente que produce el sonido.

Haz la prueba ahora y cerrando tus ojos presta atención a cualquier sonido que puedas escuchar de aquí en adelante. Fíjate en sus características, en su forma más que en el

contenido o en las imágenes mentales que puedan surgir. Observa si puedes notar desde dónde, desde qué lugar proviene ese sonido.

3. SENTIR

Gracias a nuestro sistema nervioso tenemos la capacidad de percibir lo que sucede en nuestro propio cuerpo.

Acá incluimos las sensaciones físicas que nos permiten ser conscientes del estado del cuerpo, de nuestra postura y de distintos procesos fisiológicos.

En esta tercera categoría podemos incluir sensaciones desagradables como el dolor, agradables como el descanso, sensaciones neutras y también sensaciones relacionadas con el gusto, el olfato, etc.

Muy bien. Ahora que hemos clasificado las distintas experiencias en estas tres categorías, vamos a ver como se aplica esto en el ejercicio V.E.S.

Es muy simple.

Lo primero es elegir una postura cómoda, puede ser sentado, puede ser de pie... lo importante es mantener la columna relativamente recta pero sin tensar la espalda. Manteniendo una actitud alerta, de presencia y dignidad.

Puedes practicar el ejercicio con los ojos abiertos o cerrados, como tú prefieras.

Y puedes comenzar por observar las sensaciones de contacto y apoyo con el piso con la silla o con el cojín de meditación.

Poco a poco vas a ir abriendo el foco de tu atención para observar cualquier experiencia que vaya surgiendo momento a momento.

De forma completamente libre vas a permitir que tu atención sea llamada por cualquier cosa.

Puede ser que a lo mejor escuches un sonido, tal vez un auto que va pasando por la calle, o un sonido de algún aparto en tu casa, o de alguien más que está en otra habitación, o de los vecinos...

En ese momento lo que hacemos es llevar toda nuestra atención a esa experiencia escuchando atentamente durante unos instantes.

Siquieres puedes usar la etiqueta mental "escuchar" (esto es opcional, si prefieres puedes simplemente observar el sonido sin usar etiquetas).

O puede ser que aparezca una sensación en tu cuerpo y llame a tu atención. En este momento permitimos que la atención se dirige a esa zona del cuerpo observando esa sensación o sensaciones con gran interés y curiosidad.

Puedes notar si la sensación se mantiene circunscrita en un lugar determinado o si se va expandiendo... puedes notar si la sensación aumenta en Intensidad o si va disminuyendo. Cualquiera sea el caso, simplemente permanecemos atentos a la experiencia somática de la sensación corporal.

Puedes usar la etiqueta mental "sentir".

Y también puede ser que tu atención se vea atraída por algún estímulo visual. Si tienes los ojos abiertos puede que te llame la atención algún objeto de tu entorno inmediato, o tal vez algo que puedes ver por la ventana, o también puede ser la percepción del campo visual amplio incluyendo todo lo que puedes percibir en un momento determinado. Si tienes los ojos cerrados puede ser que de pronto tengas una percepción clara de ese espacio de oscuridad y/o luz detrás de tus párpados.

Nuevamente la instrucción es llevar toda tu atención a esa experiencia visual observando con interés y curiosidad lo que estás viendo en ese momento. Notando los detalles, colores, forma, textura, luz, sombra, contraste, etc.

Siquieres puedes usar la etiqueta "ver".

Así, vas a permanecer durante el resto del ejercicio, atento o atenta, observando cualquier experiencia que surja momento a momento. Notando sus características y determinando a qué categoría pertenece: ver, sentir o escuchar.

Como puedes ver en este ejercicio *no hay distracciones*, está todo incluido.

Cualquier experiencia que surja y que llame tu atención va a transformarse en el foco principal de tu atención por unos instantes.

En este momento probablemente te estarás preguntando qué pasa si de pronto aparecen pensamientos, recuerdos, planes, o cualquier otra cosa que normalmente clasificaríamos como actividad mental.

¡Ajá!

Bueno aquí está la mejor parte de este ejercicio.

Mira...

Vamos a incluir en el ejercicio todas las experiencias internas, pensamientos, emociones, etcétera.

¿Como se hace?

Muy simple.

Como vimos anteriormente podemos aplicar Mindfulness a nuestra actividad mental, lo que incluye observar nuestros pensamientos y detectar sus elementos con claridad y precisión.

Por ejemplo un pensamiento puede consistir principalmente en una imagen mental. Tal vez la imagen de la cara de alguien con quien tuviste una conversación recientemente. Tal vez la imagen de una situación o un lugar. Tal vez un objeto, etc. En este caso vamos causar la etiqueta VER porque es una experiencia visual interna.

Por otra parte, un pensamiento puede consistir principalmente en una frase o un diálogo, tal vez el recuerdo de una conversación, o tal vez un recordatorio sobre algo que tienes que hacer más tarde. En este caso vamos a usar la etiqueta ESCUCHAR, porque se trata de una experiencia auditiva interna.

Otra posibilidad es que surja una emoción (o emociones) durante la práctica. En este caso podemos descomponer esta experiencia en las imágenes mentales, diálogo interno y sensaciones corporales emocionales.

Como vimos también, es posible aplicar Mindfulness a nuestras emociones, especialmente en el ejercicio RAIN, en que investigamos la manifestación de la emoción en el cuerpo, observando las sensaciones que van surgiendo.

Por ejemplo la sensación de tensión en las mandíbulas, del calor en el cuello y la cara que surgen generalmente con la rabia. Por ejemplo la sensación agradable y de liviandad que se produce al sonreír con la alegría. Por ejemplo la sensación de presión el pecho y falta de aire que surge con la angustia.

Así, en la práctica de este ejercicio VES, tu misión es identificar estas sensaciones en el cuerpo y distinguir si se trata de sensaciones corporales puramente somáticas, por ejemplo sensaciones relacionadas con la postura, el contacto, temperatura, etcétera, o si se trata de sensaciones de tipo emocional.

En ambos casos puedes usar la etiqueta SENTIR.

Puedes hacer este ejercicio como práctica principal. Por ejemplo dedicar 10 minutos a practicar VES. O también puedes realizar primero uno de los otros ejercicios de foco cerrado que hemos realizado durante un rato y después dedicar unos minutos al final del ejercicio a practicar VES.

Muy bien, si te ha gustado esto, espera a que veamos cómo incorporar esta práctica en tu vida diaria (práctica informal).

V.E.S en las actividades diarias

La mayor ventaja de este estilo de práctica es que podemos aplicar Mindfulness en cualquier momento del día. Podemos practicar en movimiento y en cualquier situación de la vida diaria.

Por ejemplo, yo descubrí accidentalmente los beneficios de practicar V.E.S. debido a un pequeño percance que tuve.

Resulta que tengo una tía muy querida de 99 años que, aunque se mantiene muy bien y lúcida para su edad, a veces necesita que la acompañen para ir al doctor o que le compren cosas en el supermercado.

Como ella me cuidó mucho cuando yo era chico, no puedo menos que devolverle la mano ahora que ella necesita ayuda.

Por eso, una o dos veces por semana la visito y me quedo a dormir en su casa (vive muy lejos).

La cosa es que cuando me quedo allá, generalmente en la mañana tengo que regresar rápido a mi casa para poner manos a la obra en mi trabajo.

Por eso, no siempre alcanzo a meditar en la mañana antes de salir, lo cual tiene efectos muy claros para mí en cuanto a la claridad mental y foco que puedo lograr en mi trabajo durante el día.

(No meditar en la mañana o meditar menos tiempo del ideal me hace sentir como regresando al pasado caótico de hace unos 10 años, cuando no tenía ningún control sobre mi TDAH).

Una opción era llegar a mi casa y recién ahí ponerme a meditar.

El problema es que el viaje dura más de 30 minutos y por eso estaba retrasando bastante mi rutina de la mañana y con ella el inicio de mi trabajo.

Bueno, hace un par de semanas de pronto se me ocurrió...

En lugar de generar más estrés, tratando de salir rápido, manejar rápido y llegar rápido a meditar rápido... decidí practicar V.E.S. al conducir el auto todo el camino desde la casa de mi tía hasta mi departamento.

¿Los resultados?

¡EXCELENTES!

Tienes que probarlo tú mismo/a para ver qué pasa, así que acá las instrucciones:

Al igual que en el ejercicio de práctica formal, vas a abrir tu atención a cualquier cosa que surja en tu experiencia, momento a momento.

Y cuando algo llame tu atención, vas a observar esa experiencia con toda tu atención por unos instantes... hasta que surja otra cosa, y luego otra... y así, sucesivamente.

He aquí algunos ejemplos de posibles focos momentáneos:

VER: los autos que se desplazan en frente y alrededor de tu auto, las luces traseras de freno del auto que va delante tuyo, las luces del semáforo, las personas en la calle, los árboles y otros elementos del paisaje, el cuadro visual amplio enmarcado por el parabrisas de tu auto y -mi favorito- el flujo y movimiento constante de este cuadro mientras el auto está en movimiento.

ESCUCHAR: el sonido del motor de tu auto, de los autos a tu alrededor, el viento entrando por las ventanas, el sonido de la música proveniente de otros autos, etc.

SENTIR: La conexión de tu cuerpo con tu auto, las sensaciones al arrancar y avanzar, rompiendo la inercia, las sensaciones al frenar, al doblar... El contacto de las manos con el volante, con la palanca de cambios, el contacto de los pies con los pedales. Sensaciones de

temperatura, el contacto del sol con tu piel, el viento en tu cara y cuello. El contacto con el asiento y el apoyo de la espalda en el respaldo, etc. etc. etc.

La instrucción es muy sencilla: al ir manejando, en cada momento alguna de estas experiencias va a llamar tu atención...

Cuando te das cuenta, la observas con máximo interés y curiosidad, por unos instantes... hasta que otra cosa llame tu atención. Y así, sucesivamente.

Por supuesto que practicar V.E.S. al manejar implica en todo momento prestar atención al camino y a las condiciones del tráfico, peatones, etc.

Como este no es un ejercicio de foco cerrado sino de foco abierto podemos practicarlo con total seguridad y sin temor a tener un accidente.

De hecho, al manejar así, con total atención al entorno y a lo que estamos haciendo, las probabilidades de tener un accidente van a ser menores que al hacerlo en piloto automático, sumidos en pensamientos y preocupaciones y sin prestar total atención al mundo exterior.

Muy bien. Si te fijas, hasta ahí los ejemplos corresponden a elementos externos...

¿Qué hacemos con las experiencias internas?

Al igual que en la práctica formal, acá no hay distracciones. Podemos incluir todo lo que va surgiendo en cada momento.

Si notas que tu mente está inmersa en pensamientos, puedes observar si se trata de imágenes mentales (VER), diálogo interno o comentarios o juicios (ESCUCHAR), o tal vez puede ser una combinación de ambas cosas.

También puedes notar si surgen emociones, observando las sensaciones en tu cuerpo y prestando atención a su ubicación y los cambios que se van produciendo momento a momento (SENTIR).

Ahí está. Ese es el ejercicio. Espero que lo disfrutes y que después me cuentes qué te pareció.

Nota: Este es solo un ejemplo de como practicar V.E.S. en la vida diaria... Y por cierto que puedes usar cualquier otra actividad (lavar los platos, la ducha, lavarte los dientes, al caminar por la calle, cocinar, al conversar con alguien, etc.).

Próximos Pasos

Muy bien, espero que con esta Guía de Introducción a la Práctica de Mindfulness puedas comenzar a entrenar y mejorar tu atención y obtener además todos los otros beneficios que la ciencia ha demostrado que este entrenamiento mental puede brindarte.

Y ahora quiero mostrarte cuáles son los próximos pasos que puedes dar para seguir adelante con este camino.

Lo primero que te voy a recomendar es que hagas un curso o taller formal de Mindfulness bajo la guía de un instructor calificado.

Si bien, las prácticas en sí son simples, como has podido apreciar, incorporarlas de manera constante a la rutina diaria no es algo tan fácil de hacer si lo intentas solo/a.

Esto es algo que conozco muy bien, ya que antes de hacer mi primer curso de Mindfulness, mis intentos de practicar casi siempre se desinflaban al cabo de unos pocos días...

Pero una vez que tuve la instrucción de Sebastián Medeiros (mi primer profesor) en el curso MBSR y pude sentir el tremendo apoyo y motivación que genera el practicar en grupo, logré *por primera vez* incorporar la práctica de Mindfulness de forma constante en mi vida.

Y ahora que yo mismo me he formado como instructor, también he podido comprobar este fenómeno con mis alumnos...

Por ejemplo, mira lo que dice Soledad, una de mis alumnas del curso de Mindfulness:

"Este curso me ha abierto posibilidades que creí ya no eran para mí, sino para otros. Estoy aprovechando mis talentos y capacidades, para avanzar en el cumplimiento de mis objetivos laborales de emprendimiento, que estaban atrapados en mi mente desde hace mucho tiempo, sin poder concretarse. He bajado mi nivel de ansiedad y mejorado mi concentración, lo que me ha ayudado a concretar mis metas. Recomiendo el curso y las técnicas de organización que Juan nos da como complemento. Soy una agradecida de Juan por compartir con nosotros sus conocimientos y darnos valiosas herramientas (mindfulness y técnicas de organización) para mejorar nuestras vidas"

Bien. Eso sería todo por ahora.

Espero que te vaya muy bien y que comiences a experimentar los increíbles beneficios de Mindfulness en tu vida a partir de hoy.

Y no dejes de contarme cómo te va con eso... ¡Hasta la próxima!

Acerca del autor



Juan Sangüesa es Psicólogo Clínico, especialista en Déficit de Atención del Adulto. Recibió su formación de postgrado en el Magister en Psicología Clínica de la Universidad Católica de Chile y su entrenamiento como Instructor de Mindfulness en el *Mindful Awareness Research Center* de la Universidad de California en Los Angeles (UCLA).

Su interés en el TDAH del Adulto surgió al momento de elegir un tema para su tesis de pregrado. Debido a su interés por las Neurociencias y la relación entre los procesos psicológicos y cerebrales, el TDAH apareció como un fascinante campo de investigación.

¿Por qué en adultos?

Porque en esa época, hace ya varios años, casi nadie en Latinoamérica había escuchado hablar sobre el TDAH en adultos, de modo que se trataba de un tema novedoso e inexplorado.

Así, su primera investigación al respecto consistió en un estudio cualitativo sobre el efecto que el diagnóstico reciente había tenido sobre un grupo de adultos con TDAH que accedieron a participar en esta investigación.

Gracias a este estudio, Juan pudo comprobar de forma directa la importancia que el diagnóstico tenía para estas personas en términos de "re-escribir su historia".

La mayoría de ellos y ellas habían crecido creyendo que eran ineptos, poco inteligentes, torpes y una larga serie de otros calificativos poco amables.

Lo peor es que la mayoría se culpaba por esto, creyendo que la razón de sus muchos tropiezos y fracasos era alguna falla en su carácter o en su personalidad.

Entonces, al recibir el diagnóstico, toda esta narrativa desmoralizadora se comenzaba a desmantelar... abriendo a paso a nuevas posibilidades.

Todo esto fue una revelación para Juan, quien en ese momento decidió dedicar su carrera profesional a ayudar a las personas que, con o sin diagnóstico formal de TDAH, sufren por los problemas de inatención, desorganización e impulsividad, característicos de esta condición.

Así, se especializó en Terapia Conductual y Cognitiva para Adultos con TDAH y creó el primer blog en español dedicado en un 100% al TDAH del adulto, que es seguido por más de 7000 lectores de todo el mundo de habla hispana.

En la búsqueda de profundizar sus conocimientos y de conseguir nuevas y mejores herramientas clínicas, Juan ingresó el año 2010 al programa de Magíster en Psicología Clínica de la Universidad Católica de Chile. En el curso de este postgrado, realizó una investigación Neuropsicológica sobre los efectos de la Terapia Conductual y Mindfulness para adultos con TDAH.

Los resultados de esta investigación fueron muy positivos, obteniendo el primer lugar en el Congreso 2012 de la Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía (SONEPSyN), junto con sus coautores (Dr. Sebastián Medeiros y Diego Cosmelli PhD).

Ante los buenos resultados obtenidos, Juan decidió continuar su formación clínica en Terapias basadas en Mindfulness en EEUU. Entre éstas, ha recibido entrenamiento en Acceptance and Commitment Therapy por la Association for Contextual Behavioral Science junto a reconocidos trainers como Steve Hayes PhD, Jason Luoma PhD, Robyn Walser PhD y Benjamin Schoendorff, entre otros.