



Lectura

Tiempo estimado de trabajo del estudiante:	30 minutos.
Habilidades del pensamiento:	Analizar, sintetizar y evaluar

Entrevista Megan McDonough CEO del Instituto de Bienestar Integral

18 de mayo 2018

Esta entrevista fue traducida al español de su idioma original y es una adaptación breve de su archivo inicial.

Megan McDonough es la cofundadora y directora del Instituto de Bienestar Integral (Who-lebeing Institute), organización educativa fundada en el 2012 por Tal Ben Shahar, uno de los máximos exponentes, líder en el campo de la felicidad y Megan, experta, líder en el campo de la Psicología Positiva y *Mindfulness*. Tuve la oportunidad de entrevistarla y traerles los extractos más relevantes de nuestro encuentro.

¿Cómo definirías *mindfulness*?

Suelo usar la definición dada por Bishop en el 2004 que dice que la práctica de *mindfulness* es: la autorregulación de la atención con una actitud de curiosidad, apertura y aceptación. Esta disciplina tiene la capacidad de enfocar nuestra atención de una manera determinada, y eso es muy valioso, ya que nos hace conscientes de cómo estamos prestando atención y a qué, en palabras textuales “prestamos atención a cómo prestamos atención”.

Bishop presenta tres actitudes fundamentales que son la curiosidad, la aceptación y la apertura. La curiosidad tiene que ver con cómo podemos sorprendernos y asombrarnos con las cosas cotidianas y sencillas de la vida. La aceptación con no resistir el momento presente, los pensamientos o las emociones y cómo podemos empezar a observar sin juzgar. Finalmente, la apertura nos ayuda a ver más allá y contemplar las diferentes perspectivas y puntos de vista que existen tanto en nuestra mente como en nuestro entorno y situaciones específicas, esto nos ayuda a ser más creativos y flexibles.



x

...

¿Por qué es importante traer consciencia a nuestra atención?

Es la manera en la cual podemos vivir deliberadamente. Hoy en día la vida va en piloto automático, nos perdemos de ella porque rara vez estamos en el momento presente. Al regular nuestra atención de manera consciente habitamos en el aquí y el ahora, tomamos las riendas de nuestra vida y nos volvemos creadores activos de la misma. Hazte una pregunta ¿Qué quiero cultivar en mi vida? y trae tu atención cotidiana a aquello que quieres cultivar.

También es importante saber que al prestar atención identificamos pensamientos, conversación y mentalidad predominante, en este instante tenemos el poder de transformarla y enfocarla hacia todo aquello que queremos ser.

¿Cuál es la diferencia entre meditación y *mindfulness*?

La meditación es una práctica formal con la cual entrenamos la mente, regulamos la atención hacia un lugar determinado, además, nos ayuda a alimentar y a nutrir la práctica de *mindfulness*, que también tiene como base regular la atención trayéndola conscientemente al momento presente, es una actitud que desarrollamos en nuestra vida cotidiana y en las actividades que realizamos todos los días.

¿Cómo podemos empezar a practicar?

- **Pausa de atención plena:** detente antes de llevar a cabo una acción e identifica tus pensamientos y emociones, esto te ayuda a ser menos reactivo y a responder con acciones conscientes.
- **Respiración profunda:** escoge algunos

momentos del día, tal vez los momentos de transición como: levantarse, salir a almorzar, salir del trabajo, antes de dormir..., toma tres respiraciones profundas que te anclen al aquí y al ahora.

- **Escaneo corporal:** toma unos segundos para identificar emociones y sensaciones físicas a lo largo del día, nota también cómo y dónde se sienten las emociones en tu cuerpo, por ejemplo, recomendando la gratitud; cuando sientas esta emoción toma un tiempo para saborear cómo la sientes, en qué parte del cuerpo, cuál es la reacción física, cómo se torna tu rostro entre otros.
- **En las relaciones:** la próxima vez que interactúes con una persona enfócate al 100% en ella, en ese momento; pues muy a menudo pensamos en lo que tenemos que hacer después, en vez de estar presentes con esa persona.

Es muy importante recordar que una vez empezamos siempre seremos practicantes, lo importante no es buscar la perfección o molestarnos porque algunas veces nuestra atención está más dispersa, ten paciencia y compasión contigo mismo para facilitar el proceso.

Después de haber leído a Megan y tener un poco más de claridad en lo que es la atención plena, su importancia y algunas de sus prácticas desarrolla la escala de *mindfulness*, allí podrás determinar qué tan presente estás en tu diario vivir.

...



x

o
o
o

Escala de *Mindfulness* de la Universidad de Pensilvania

Experiencias del día a día

Instrucciones: abajo encuentras una serie de afirmaciones a cerca de tu experiencia en el día a día. Usa la escala para indicar qué tan frecuente o infrecuentemente tienes esta experiencia. Responde de acuerdo con lo que refleja tu experiencia real, no de lo que pienses que tu experiencia debería ser. Trata cada ítem de manera separada.

Afirmaciones	Casi siempre	Muy frecuente	Algunas veces	Poco frecuente	Casi nunca
Puedo estar experimentando una emoción y no ser consciente de ella hasta algún tiempo después					
Rompo o derramo cosas debido al descuido, a no prestar atención o estar pensando en otras cosas					
Se me dificulta prestar atención a lo que está sucediendo en el momento presente					
Suelo caminar rápido para llegar a mi destino que no presto atención a las experiencias en el camino					
Tiendo a no percibir sensaciones de tensión física o incomodidad física hasta que se hacen muy notorias					
Suelo no recordar el nombre de personas que acabo de conocer					
Pareciera que voy en “piloto automático” sin prestar atención a lo que estoy haciendo					
Me apresuro a realizar actividades sin estar atento a ellas					



x

Me enfoco tanto en la meta que quisiera alcanzar que pierdo la atención en lo que estoy haciendo para alcanzarla					
Me encuentro escuchando a alguien y al mismo tiempo haciendo otras cosas					
Suelo preocuparme con situaciones del pasado o del futuro					
Como sin estar atento a la experiencia de lo que estoy comiendo					
Suelo olvidar donde dejo mis cosas					
Suelo notar cosas sencillas y agradables que me suceden el diario vivir					

Tabla 1
Fuente: Marin, V.

Desarrolla las prácticas propuestas en la lección, guarda tu primer resultado y vuelve a realizar la escala al cabo de dos meses para ver cómo has mejorado.