



**Andrés Martín  
Asuero**

Experto en técnicas  
antiestrés y autor  
de *Con rumbo propio.  
Responder a situaciones  
de crisis* (Plataforma).

# Transformar la inquietud en calma

Con la práctica habitual del siguiente ejercicio flexibilizaremos nuestra mente para que se muestre más receptiva y adaptativa, y nos genere bienestar.

**U**no de los campos más fértiles en la investigación actual son las Neurociencias, que exploran las conexiones existentes entre el cuerpo y la mente. Muchas de estas conexiones tienen que ver con unos procesos que forman parte de lo que entendemos como salud –sea física o mental– y que desde un punto de vista biológico consisten en recuperar el equilibrio interno. Podemos decir que **vivir en paz con uno mismo es, en buena parte, resultado de un constante proceso de autorregulación hasta encontrarnos cómodos en el mundo en que vivimos y siendo quienes somos.**

¿Cómo podemos mejorar la autorregulación? Según la doctora Ellen Langer, se trata de cultivar la conciencia plena. Esto es, escuchar a nuestro cuerpo y observar el contenido de la mente, nuestras emociones y pensamientos, sin juzgar o reaccionar, momento a momento, con apertura de corazón. A medida que nos hacemos más conscientes, aumenta nuestra conexión con la realidad. A mayor conexión, mejor ajuste y, por

lo tanto, mayor bienestar. Para practicar la conciencia plena sirve cualquier circunstancia, basta con centrar el cuerpo y la mente en lo que se hace, a medida que se hace, reduciendo al mínimo los juicios y apagando el “piloto automático” para que la mente no se deje llevar por ideas de ayer o mañana.

En los entrenamientos de conciencia plena para reducir el estrés (que es otra manera de estar en paz con uno mismo) utilizamos una técnica llamada “Atención en la Respiración”. Usada en periodos de 5 a 15 minutos, esta técnica permite recuperar el equilibrio de forma eficaz. Eso sí, necesita un poco de práctica para beneficiarse de sus resultados.

## **Ejercicio: ‘Atención en la respiración’**

Sentados, nos aseguraremos de tener la columna vertebral recta, pero sin forzar demasiado, manteniendo una postura que combine dignidad, estabilidad y comodidad. Cerramos los ojos suavemente e intentamos respirar por la nariz, identificando las sensaciones



que se producen en los orificios nasales y en el labio superior cuando el aire entra y sale. Una vez establecido el punto de observación, debemos permanecer fieles al mismo durante toda la práctica. Si la respiración se vuelve más sutil, no debemos preocuparnos, es normal, simplemente aumentaremos nuestra atención para seguir a la respiración.

**No intentemos cambiar la respiración ni controlarla, simplemente observaremos su flujo y las sensaciones que se producen en ese lugar. Es como bailar con el aliento, dejándose llevar por su ritmo,** siguiendo la inspiración desde que empieza hasta que acaba. Siguiendo la exhalación desde el principio hasta el fin, identificando con precisión el momento en que la inspiración y la exhalación se encuentran y se cambia el sentido del aire.

Es posible que, de repente, nuestra mente se vaya detrás de algún pensamiento. Es normal, la tendencia de la mente es vagar de un pensamiento a otro hasta que encuentra algo de su interés. No debemos preocuparnos. Tan pronto como nos demos cuenta de que la mente se ha distraído, dejaremos pasar ese

pensamiento y volveremos a atender a nuestra respiración. No daremos importancia al contenido del pensamiento, ni nos criticaremos o juzgaremos, simplemente tomaremos conciencia de que la mente se ha distraído y la invitaremos cariñosamente a volver a la atención en la respiración, para continuar observando el flujo del aliento hasta que finalice el tiempo que hayamos asignado.

## **Instalarnos en el momento presente**

Con la práctica, notaremos que se reduce la tensión muscular, que se disuelven las emociones negativas, que baja la tensión arterial, disminuyen los dolores de cabeza y el sistema digestivo funciona mejor. En definitiva, aumentará la sensación general de bienestar.

Podremos habituar nuestra mente para vivir en el aquí y en el ahora. Desarrollaremos aceptación ante la realidad, lo que nos permitirá vivir más conscientemente, adaptarnos y aprender, respondiendo mejor a los desafíos. Así es como, poco a poco, encontramos la paz en nosotros mismos.