



Mejora tu vida y reduce la ansiedad

GUÍA SÚPER FÁCIL PARA MEDITAR

Ni posturas complicadas, ni mente en blanco, ni respiraciones forzadas. Incorporar la meditación a tus hábitos diarios es más sencillo de lo que crees. Te contamos cómo hacerlo para “desconectar” y darle un respiro a tu cabeza.

Estás hablando por teléfono con una amiga y, mientras ella te cuenta algo, repasas mentalmente la lista de la compra. O quizá te despiertas de madrugada dándole vueltas a algo que te preocupa y no hay manera de quitártelo de la cabeza. O puede que mientras haces tus tareas cotidianas revivas una y otra vez algo que te tiene intranquila.

¿Por qué tu cabeza echa humo? Por un lado, el ritmo diario te empuja a la “multitarea”, a hacer varias cosas a la vez, y acabas funcionando con el “piloto automático” puesto, sin prestar atención a lo que estás haciendo. Por otro, esta manera de actuar mecánicamente hace que sea más fácil que tu mente se vaya a otras cosas y que entre en un bucle de pensamientos que te agotan. Pero tenemos la solución.

¿TE GUSTARÍA TENER UN BOTÓN DE DESCONEJIÓN?

En Clara te vamos a enseñar cómo accionarlo. Te proponemos un plan muy práctico para que puedas incorporar fácilmente momentos de meditación a tus actividades diarias. Lo que te planteamos es un tipo de meditación llamado de atención plena o mindfulness. El objetivo: que cambies ciertas actitudes y aprendas a centrar tu atención en el “aquí” y “ahora”.

¿En qué te puede ayudar? Disfrutar con todos los sentidos lo que haces en cada momento te permite apartar lo que satura tu mente y eso se traduce en menos estrés, ansiedad, fatiga... Además, mejorar la capacidad de atención favorece el rendimiento y la toma de decisiones. Incluso, como te explicaremos, te ayuda a cuidarte.

¿QUÉ PUEDES HACER CUANDO TU CEREBRO SE DISPERSA?

Debes tratar de llevar la atención a lo que estás haciendo (y recuperarla cuando te des cuenta de que se te ha ido a otros pensamientos). Esto es más fácil decirlo que hacerlo porque “la arquitectura del cerebro está diseñada para saltar de una cosa a otra y distraerse muy fácilmente”, explica Andrés Martín Asuero, doctor en Psicología y fundador del Instituto esMindfulness.

Cómo conseguirlo. “Tienes que decirle a tu cerebro: quieto aquí, no te preocupes ahora de lo que tienes que hacer luego... Pero para eso, necesitamos entrenamiento”, asegura Martín Asuero.

De la teoría a la práctica. Imagina que estás sentada en un bar leyendo y, de repente, empiezas a prestar atención a la conversación que tienen en la mesa de al lado. Seguramente escucharás un momento y después volverás al libro que tienes entre manos. Pues se trata de hacer lo mismo. Cada vez que irrumpen en tu cabeza otros pensamientos, ignóralos tranquilamente y vuelve a centrar tu atención en lo que haces.

PASO 1

TOMA CONCIENCIA

Antes de empezar, como simple ejercicio de entrenamiento intenta lo siguiente: cuando vayas a realizar cualquier acción, por pequeña que sea, intenta ser consciente de que vas a empezarla. Por ejemplo, cuando suene el teléfono, antes de descolgar, inspira y lleva tu atención a esa llamada, en lugar de atenderla mientras haces otra cosa. Dedica toda tu atención a la persona que llama. Esto te ayudará a centrarte en el ahora y evitar los gestos mecánicos.

PASO 2

APARCA TAREAS

Tanto en casa como en el trabajo u otros ámbitos de tu vida, evita siempre que puedas entrar en el “modo multitarea”. Saltar de una cosa a otra nos dispersa y al final no estamos en nada. Por ejemplo, dedica un día a la semana a ordenar facturas. O contesta los whatsapps una o dos veces al día y no en cuanto llegan. Ignora y aplaza lo que no sea imprescindible hacer en ese momento.



Dos ideas para relajarte

ESTANDO SENTADA

Colócate en una postura cómoda. Lleva tu atención a la zona de la boca y la nariz. Nota cuándo el aire entra y cuándo sale. Presta atención al proceso, pero sin forzarlo ni querer controlarlo, dejando que vaya a su ritmo. Con 10-15 minutos es suficiente.

TUMBADA BOCA ARRIBA

Si te cuesta relajarte con las respiraciones, quizá te ayude esta idea: haz un barco de papel y colócalo sobre tu barriga. Inspira profundamente y observa el movimiento de tu barriga, como si fuera una ola del mar. También puedes usar una piedrecita.

Quando compruebes lo bien que te sienta incluir

estas ideas en tu vida, te será más fácil hacer los 30 min

de meditación diarios que recomiendan los expertos

PASO 3

EMPIEZA A HACER PEQUEÑAS PAUSAS EN TU VIDA DIARIA

Lo ideal es hacer unos 30 minutos de meditación al día. Al principio puede ser difícil, por ello te proponemos empezar haciendo pequeñas meditaciones aprovechando tus actividades cotidianas. Por ejemplo, al levantarte, ¿lo haces saltando de la cama en cuanto suena el despertador? Pues piensa que la manera de empezar el día determina cómo te sentirás el resto de la jornada. Mejor que sea un despertar relajado, con una melodía en el despertador tranquila, agradable. Respira profundamente. Estira brazos y piernas y presta atención a cómo tu cuerpo, tus sentidos, se despiertan poco a poco. Y sal de la cama tranquilamente, con movimientos lentos.

Lo cotidiano es extraordinario

Coge una actividad rutinaria, como fregar los platos. Imagina que tu tatarabuela viajara en el tiempo y pudiera hacerlo en tu cocina impoluta, con agua caliente, una luz perfecta... Seguro que le encantaría. Pues se trata de eso, de hacer las cosas cotidianas —planchar, pasar la aspiradora...— como si fuera extraordinario y manteniendo toda tu atención en ello.

**PASO 4****LA DUCHA ES “TU” MOMENTO**

Seguramente lo has convertido en un acto mecánico. Te proponemos que mañana te centres en las sensaciones que te brinda la ducha: cómo fluye el agua por tu cuerpo, la temperatura que tiene, el tacto con tu piel...

Quiere a tu cuerpo. “Esos minutos, dedícalos exclusivamente a ti. Es un momento perfecto para cuidar tu cuerpo, quererlo como es y apreciar su belleza. Esto crea emociones positivas”, según Paloma Sainz Vara de Rey, autora de *Mindfulness para niños* y coach de meditación para adultos.

PASO 5**HAZ TRAYECTOS “EXÓTICOS”**

Para Martín Asuero, podemos aprovechar los desplazamientos diarios para desco-

nectar y renovarnos, centrando la atención en lo que ocurre a nuestro alrededor: “Imagina que estás viajando en el metro de Bangkok. Seguro que te fijarías en todos los detalles, en la gente, en los ruidos, en los olores, en la luz, en el movimiento... Pues consiste en hacer lo mismo: apagar el piloto automático y vivir esa experiencia como algo maravilloso”.

PASO 6**TÓMATE UN MOMENTO**

¿Y qué puedes hacer cuando estás inmersa en tus tareas? Pues parar. Al menos cada hora, detente unos minutos. “Programar la alarma del móvil como recordatorio es útil. En ese momento, hemos de conectar con nuestro cuerpo, hacer unos estiramientos y respirar tres veces profundamente”, aconseja Paloma Sainz.

Tu cerebro puede cambiar*** MEDITAR MODIFICA SU ESTRUCTURA.**

Investigadores del Hospital General de Massachusetts han demostrado mediante imágenes por resonancia magnética que, tras 30-40 min al día de meditación practicada durante 8 semanas, las partes del córtex cerebral responsables de la toma de decisiones, la atención, el aprendizaje y la memoria se habían vuelto más densas, mejorando estas capacidades. En cambio se había reducido la densidad neuronal de la amígdala cerebral, zona relacionada con estrés, ansiedad, miedo, tristeza y depresión.

*** MENOS MALESTAR PSICOLÓGICO.**

Andrés Martín Asuero ha realizado también varios estudios que confirman que la práctica formal de meditación mindfulness reduce un 35% el malestar psicológico (ansiedad, hostilidad, somatización...) en los casos de nivel medio y hasta un 55% en los casos de malestar alto.

ESTUDIOS**Meditar a diario mejora tu salud***** EFECTO ANALGÉSICO**

Las investigaciones sobre los beneficios que la meditación mindfulness aporta a la salud se realizan a partir de prácticas guiadas por un terapeuta más ejercicios individuales. Según uno de estos trabajos, publicado en el *Journal of Neuroscience*, la práctica diaria durante 1 hora puede reducir la percepción del dolor hasta un 40%.

*** EN CASOS DE CÁNCER**

Un estudio en Reino Unido con pacientes de cáncer de mama observó que el impacto emocional y físico de los tratamientos era menor tras 8 semanas de mindfulness. La Universidad de Calgary (Canadá) investiga si puede ser determinante en aspectos biológicos como la modificación de los telómeros (ADN en los extremos de los cromosomas).

*** CUIDA EL CORAZÓN**

Un trabajo de la Universidad de Nueva York recogido por la Asociación Estadounidense del Corazón sostiene que la práctica de esta meditación reduce un 50% el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por lo visto, al margen de disminuir el estrés y la ansiedad, influiría también en un mejor control de la hipertensión, un factor de riesgo.

PASO 7

COME CON TODOS LOS SENTIDOS

Comer es un placer para tus cinco sentidos. Disfruta ese momento. Regálátelo. Deja las cosas que tienes que hacer en “modo pausa” y cada vez que tu atención se vaya al “antes” o al “después” de comer, vuelve a llevarla a los alimentos, sus sabores, olores, colores, texturas...

PASO 8

PASEA CONTEMPLANDO

¿Alguna vez has sido incapaz de recordar el camino que has hecho porque estabas sumergida en tus pensamientos? Esta vez concentra tu atención en los lugares por los que pasas, en la gente... Y toma conciencia del movimiento de tu cuerpo. “Cambiar de ruta a menudo te ayuda a dejarte sorprender. Y aunque prestes atención a tus pies, mira hacia arriba, a las personas... y sonríe”, aconseja Paloma.

PASO 9

OBSÉRVATE EN LA COLA

Del súper, la panadería... Toma conciencia de tu postura corporal y tu expresión facial: corrige tu espalda si no está alineada, relaja el ceño... Presta atención a cómo te sientes, si te duelen los pies, la espalda... Escuchar a tu cuerpo te ayudará a hacer algo para cuidarte: aplicar calor en esa zona de la espalda, poner los pies en alto...

PASO 10

PREPÁRATE PARA DESCANSAR

Antes de ir a la cama cuida los detalles que te ayudarán a tener un descanso reparador. Pon música que te relaje, fija una hora para desconectar móviles... “Y piensa en tres cosas buenas que te hayan pasado ese día, como un dibujo de tu hijo, un encuentro inesperado... Las cosas sencillas embellecen el día a día”, recuerda Paloma.

Y POR ÚLTIMO

PON DISTANCIA A LOS PROBLEMAS

Ojo con eso de “consultar con la almohada”. Si se trata de poner distancia de lo que te preocupa para mañana verlo desde otro punto de vista, vale. Pero si vas a darle vueltas en la cama, apártalo de tu mente y relájate recordando esas cosas buenas que te han pasado. Visualizar a un bebé durmiendo también es muy efectivo.

¿Vives con el “piloto automático”?

Seguro que los consideras simples despistes. Pero estos pueden aumentar si actúas de forma mecánica mientras tienes la cabeza en otras cosas.

Pongo las noticias y pronto pierdo el hilo:

- A Siempre
B A menudo
C Pocas veces

Voy a hacer algo y a mitad de camino no recuerdo qué:

- A Siempre
B A menudo
C Pocas veces

No sé dónde he dejado las llaves, el móvil...

- A Siempre
B A menudo
C Pocas veces

Cuando salgo de casa vuelvo a entrar para comprobar si he apagado el gas, la luz...

- A Siempre
B A menudo
C Pocas veces

Cuando suena el teléfono, lo cojo sin dejar lo que estoy haciendo:

- A Siempre
B A menudo
C Pocas veces

No recuerdo dónde he aparcado el coche:

- A Siempre
B A menudo
C Pocas veces

Me cuesta seguir una conversación al cabo de poco rato:

- A Siempre
B A menudo
C Pocas veces

Miro continuamente el móvil aunque no suene:

- A Siempre
B A menudo
C Pocas veces

Mientras hablo con alguien soy incapaz de ignorar un SMS:

- A Siempre
B A menudo
C Pocas veces

Vuelvo a casa caminando y no sabría decir qué camino he hecho:

- A Siempre
B A menudo
C Pocas veces

Entro en una reunión y sigo pensando en lo que hacía justo antes:

- A Siempre

- B A menudo
C Pocas veces

Cuando se me acumulan varias tareas, salto de una a otra:

- A Siempre
B A menudo
C Pocas veces

Repaso constantemente lo que tengo que hacer ese día o mañana:

- A Siempre
B A menudo
C Pocas veces

Tengo que volver a leer un texto porque me distraigo con otras cosas:

- A Siempre
B A menudo
C Pocas veces

Por la calle choco con otras personas:

- A Siempre
B A menudo
C Pocas veces

Estoy bebiendo algo y no soy consciente de haber ido a la nevera:

- A Siempre
B A menudo
C Pocas veces

Resultados

* Mayoría de A

Vives casi todo el tiempo con el “piloto automático” puesto, haces las tareas sin prestar atención, mientras tu cabeza está ocupada en miles de cosas. Entrenar la atención te ayudará a desconectar y a dejar de darle vueltas a todo.

* Mayoría de B

Unas veces funcionas con el “piloto” puesto y otras consigues apagarlo. Depende del día, de las circunstancias, del ajetreo... Meditar te enseñará a detectarlo y a volver a centrar tu atención cuando esto pase.

* Mayoría de C

Sabes desconectar. Estas cosas te pasan de vez en cuando. Quizá alguna incluso nunca. Sigue por este camino y para evitar desviarte medita unos minutos al día: te ayudará a gestionar el estrés para que no te pase factura.