

*A nuestra familia de sangre y a la elegida por ser nuestra red de apoyo siempre.
A nuestros socios y voluntarios del Instituto Human por su ánimo y entusiasmo.
A todas las crisis vividas porque gracias a vosotras somos mejores hoy.
Al universo por ser nuestro guía en esta nueva etapa.*

Índice:

Prólogo.....	13
Introducción	15
Capítulo 1: Atención plena	25
Capítulo 2: El poder de las emociones	43
Capítulo 3: El estrés	57
Capítulo 4: ¿Qué nos estresa?	77
Capítulo 5: ¿Y si convertimos el estrés en positivo?..	95
Capítulo 6: Las creencias.....	113
Capítulo 7: Si lo que te estresa es un desafío	159
Capítulo 8: Si lo que te estresa está relacionado con otras personas	189
El poder de tener un propósito	203
Apéndice	211
Agradecimientos	215
Libros y artículos de referencia	221
Acerca de los autores	227

Prólogo

Conocí a Ángel durante un desternillante y caluroso verano. Él era amigo de un amigo y visitaba la isla que yo habitaba, dispuesto a pasárselo lo mejor posible. Nos unieron los bailes nocturnos, las risas interminables, las horas de mar y playa. Una noche, él se puso enfermo y decidí renunciar a mis actividades nocturnas para cuidarle y, siendo sincera, para disfrutar de aquel ser tan divertido y ocurrente.

Comenzamos aquella noche una conversación que se prolongó hasta el amanecer y que todavía nos mantiene unidos, treinta años después. La búsqueda de la felicidad fue y es el norte en la brújula de esta amistad llena de amor, risas y complicidad.

Las ganas de disfrutar que teníamos a nuestros diecisiete no han hecho más que crecer con el tiempo. Esas ganas nos han empujado hacia el autoconocimiento, que es el cimiento sobre el que toda vida debería construirse. Solo sabiendo lo que necesitas, podrás encontrarlo; solo haciéndote las preguntas correctas, encontrarás las respuestas que te lleven desde donde estás hasta donde quieres estar.

Nosotros necesitábamos descubrir nuestro propósito, un para qué con el que despertar cada mañana ilusionados, porque la ilusión es lo que diferencia a los vivos de los supervivientes. Dejar una rutina en la que sentíamos que respirábamos a través de una

pajita casi todo el tiempo. De vez en cuando, sacábamos la cabeza del agua y enseguida la volvíamos a sumergir. Parcheábamos un estrés que solo iba en aumento. Hasta que decidimos: saltamos de la rueda de hámster, renunciamos a lo conocido, nos arrancamos las creencias que nos convertían en la mitad de lo que podíamos ser. Yo renuncié a mi puesto y me lancé sobre mi pasión, la escritura. Él dejó de ser el ejecutivo que volaba por medio mundo para estudiar educación socioemocional. Rebeca, su hermana, se unió a esta tribu de motivados, aportando sus conocimientos como psicóloga en el proyecto que ilustra este libro y los tantos talleres de Estrés Positivo que imparten los López desde hace un tiempo.

No voy a decir que hayamos traspasado la meta, pero desde luego afirmo que este es un camino de no retorno, porque no podemos ignorar lo que ya sabemos: en nuestra mano está conseguir una felicidad que se ve mermada por la mala gestión del estrés.

Conocer al enemigo es, en este caso, vencerlo. Gracias a este libro, estoy segura, saldréis victoriosos de la batalla. Disfrutadlo como se merece.

Sol Aguirre

Autora de las novelas *Algún día no es un día de la semana*
y *Las primeras veces y otros artículos*
Columnista de *El Español*

Introducción

Estamos muy contentos de que hayas decidido emprender este camino y entender lo que te pasa en relación con el estrés. Vamos a empezar con una buena noticia: en este libro descubrirás que lo que te ocurre a ti, respecto al estrés, se parece mucho a lo que nos pasa al resto de personas.

Si has decidido emprender este proceso para afrontar el estrés de una manera diferente, se debe a que crees que ha llegado el momento de quitarse la venda de los ojos, y eso implica desmontar las películas que uno se ha creado por causa del estrés. Otros aún no están en ese momento, así que, aunque seas de los que piensa que lo lleva muy mal, dar el primer paso se merece la enhorabuena.

Quitarte esa venda implica aceptar que has vivido sin una información que te hubiera hecho la vida más fácil. Si te paras a pensar, hay mucho negocio en torno al malestar de las personas.

Lo primero sería saber si tienes muy claras las situaciones concretas que te estresan (el cuidado de los hijos, el examen de una oposición, un ascenso profesional, una ruptura sentimental) o si, por el contrario, son situaciones genéricas que te cuesta definir. Hay ocasiones en las que, como si se tratase de una bola de nieve, nos arrastran y envuelven, por lo que cuesta localizar aquello que provocó que se iniciaran.

Esto es justamente lo que nos pasó a nosotros. Tras muchos años trabajando en el mundo corporativo, nuestro cuerpo empezó a mandarnos señales de malestar (problemas en el estómago, de visión, dolores mus-

culares...). Si en ese momento alguien nos hubiera preguntado por una situación concreta que nos estresara, nos habría resultado bastante complicado responder. Nos divierte recordar que éramos como dos bolitas de nieve con los ojos vendados, cayendo sin freno mientras «aparentábamos» disfrutar durante la bajada.

Te preguntarás cómo estos dos hermanos llegaron al final de ese descenso y lograron desanudarse «la venda de los ojos». Vamos a contarte un poco de nuestra historia personal para que así nos conozcas mejor.

ÁNGEL:

Me llamo Ángel López y nací en Madrid en 1974. Al terminar mis estudios en ESIC Business School, comencé mi carrera en la gestión de equipos comerciales. Me dediqué durante 20 años a, básicamente, «ir vendiendo galletitas por el mundo, literalmente». Disfrutaba mucho con mi trabajo porque me permitía dirigir equipos multiculturales — primero por toda España y Portugal y, después, desde Canadá hasta Chile—, así como viajar sin parar y conocer nuevas culturas.

Desde los inicios de mi carrera, me di cuenta de que, gracias a mi pasión, conseguía «derribar muros» y alcanzar mis objetivos. Dicha pasión era capaz de romper barreras y abrir puertas para movilizar a los que me rodeaban e invitarlos a trabajar en conjunto, haciendo suyo ese mismo entusiasmo con la premisa de que «todos somos uno».

Siempre tuve claro que «no somos seres racionales, sino seres emocionales que razonan». La gestión emocional que utilizaba conmigo para mi propio bienestar la ponía inconscientemente en práctica con mi familia, amigos, colaboradores y clientes, lo que nos hacía a todos más felices estando juntos. El éxito en el mundo corporativo, que exigía de mí continuos viajes, contestar miles de correos electrónicos y las interminables reuniones a horas intempestivas, me llevó a quedarme sin energía. Comencé a darme cuenta de que mi estado emocional estaba cada vez más alterado y que la ira se hacía presente en pocos segundos y ante cualquier pequeña sensación de amenaza. Obviamente, no tarda-

ron en aparecer también los trastornos físicos, como dolores de cabeza continuos, contracturas y malas digestiones.

Pero ¿qué es lo que me hizo ser realmente consciente y comenzar un proceso de reinención que estuviese más alineado con mi propósito y que me permitiera de ese modo volver a mi estado emocional de bienestar y plenitud? **Una gran crisis.**

En diciembre de 2015, a unos días de embarcar todas nuestras pertenencias de Santiago de Chile para Ciudad de México, y a seis meses de contraer matrimonio, mi pareja decide poner fin a la relación. Gracias a esa profunda crisis, pude renacer de las cenizas como el ave fénix.

Cuando reuní algo de fuerza, comencé una búsqueda sobre la felicidad y la plenitud. Hasta creé un hashtag: **#CompromisoConLaFelicidad**. Leí sin parar a los grandes maestros de la felicidad, como Matthieu Ricard, Tal Ben-Shahar, Sócrates, Confucio y Buda. Lo primero que hice fue investigar qué estudios científicos demostraban que lo que yo hacía funcionaba y, además, aprender de muchos autores. Para ello, me diplomé en Psicología Positiva en la Universidad de las Américas (México) e hice un posgrado (especialización) en la prestigiosa Universidad Iberoamericana (México) en Educación Socioemocional.

En mayo de 2018, decidí que había llegado el momento de aplicar estos conocimientos para algo más que mi propia felicidad, por lo que me junté con mi hermana Rebeca y dos grandes amigos brasileños (Alexandre del Rei y Matheus Ubukata) y decidimos crear una ONG llamada Instituto Human, donde generaríamos impacto positivo en la sociedad desde la educación en inteligencia emocional y la colaboración con los demás. ¿Suena utópico? Nada más lejos de la realidad. Muchas personas ya han pasado por nuestros talleres y con nuestra ONG en 2019 ayudamos a cerca de 2000 personas (a lo mejor en este momento en que estás leyendo el libro son muchas más) a tener una vida más digna y con mayor plenitud, independientemente de su situación financiera personal.

Dentro de la gestión emocional, hay un tema que me apasiona especialmente y sobre el que de manera incansable investigo e imparto cursos: el ESTRÉS, y cómo el cambio de mentalidad sobre él lo puede convertir en un aliado para nuestro día a día. Nada me hace más feliz que poder ayudar a las PERSONAS a gestionar las emociones para que su vida sea MEJOR. Si no estoy dando un curso en Ciudad de México o en Madrid, podréis encontrarme viajando con los amigos que tengo por el mundo o en un retiro de meditación y yoga en Yucatán, o en Ibiza leyendo y releendo a mis maestros: Matthieu Ricard y Sadhguru.

REBECA:

Me llamo Rebeca López y desde joven tenía claro que quería dedicarme a ayudar, a conseguir que los demás resolviesen sus problemas. Encontré en la psicología un camino precioso para llevar esto a cabo.

Me especialicé en el área social, pues mi pasión eran los proyectos que suponían un impacto positivo en las personas. Justo al terminar la carrera, por necesidades familiares, tuve que empezar a trabajar como responsable de Recursos Humanos en nuestra empresa. Aunque el despegarme de mi sueño no me gustara al principio, pronto mi primera experiencia laboral formal me absorbió por completo. Siempre me pregunto: ¿cómo podemos olvidar tan rápido nuestros sueños?

Cuando creía que la vida me daba la oportunidad de volver a encaminarme hacia mis aspiraciones, llegó una sorpresa; vendíamos la empresa familiar y los compradores querían que mi hermano Ángel y yo nos quedáramos en la dirección. Antepusimos el bien común de la familia al nuestro personal. No me arrepiento. Fueron cinco años maravillosos, pero yo seguía alejándome más y más de mi esencia y entrando, más y más, en el área empresarial. Un MBA y dos multinacionales me convirtieron en la directora internacional de Recursos Humanos.

Mi ego por las nubes, y mi sueño (y salud) por los suelos. Siempre intenté darle un enfoque cercano a un departamento de Recursos Humanos que, en demasiadas ocasiones, se desconecta de las personas.

Todo lo que haces tiene un impacto en la gente, por lo que, en mi opinión, las formas son importantes. Dedicué años y esfuerzo a demostrar que se pueden hacer las cosas de manera profesional y con cariño. Aun así, seguía sintiéndome la nota discordante en un mundo donde la melodía ya estaba marcada y, por más que yo me esforzara, no querían cambiarla.

Mientras, mi cuerpo me mandaba señales en forma de estrés crónico (estrés ocular, malestar estomacal, tensión muscular, migrañas...). Curiosamente, me encontraba peor en los fines de semana y durante las vacaciones que cuando estaba trabajando, pero iba forzando mi cuerpo con la única y equivocada intención de no escucharle.

Doy las gracias porque, en 2018, me encontré con ese tipo de líder que, de una patada, te devuelve a la casilla de salida profesional y, esta vez sí, tuve la plena libertad de elegir. **Ya no había excusas y sí mucho miedo.** Fue entonces cuando me formé en Psicología Positiva, especializándome en la gestión del estrés. Sigo conectada con el mundo de los Recursos Humanos, pero solo haciendo, de manera puntual, consultoría *boutique* a empresas que buscan hacer las cosas con una voluntad distinta. Desde aquí, gracias Ana y Javi, por abrirme las puertas de vuestra consultoría Audazia y dejarme ser yo misma.

Este proyecto profesional de gestión de estrés me ha permitido conectarme con mi esencia, con ese sueño de cuando uno es joven y libre y no piensa tanto en lo que «hay que hacer» como en lo que «quiero hacer». Hoy puedo decir que soy feliz ayudando a otros a alcanzar un mayor bienestar mejorando su día a día. Saber que con tu granito de arena alguien puede sentirse mejor es, profesionalmente, lo mejor que me ha pasado.

Siempre nos preguntan si en esta nueva etapa tenemos estrés. Nuestra respuesta no puede ser más clara: **sí**.

Como has visto, durante buena parte de nuestra vida profesional, nosotros sufrimos de estrés crónico. Cada médico al que visitamos nos decía lo mismo: «Lo que le pasa es claramente por culpa del estrés». No es de extrañar que tuviésemos una imagen del estrés casi idéntica a la de un «chupavidas».

Fuimos conscientes de que, en realidad, vivimos con una venda en los ojos respecto al tema del estrés o incluso de lo que es VIVIR.

De hecho, lo malo del estrés no es tanto el grado de estrés en sí mismo (bajo, medio o alto) como el creer que es malo o bueno para ti. «¿Perdona?», te preguntarás. Sí: ya puedes tener un grado de estrés alto que, si crees que es bueno para tu salud, no resulta nada nocivo.

Este sorprendente estudio, y mucho más, es lo que vas a encontrar en este libro, ya que se trata de la compilación de las diferentes investigaciones que hay en la materia y que nos marcaron para entender que habíamos estado «ciegos». Descubrimos que los estudios habían demostrado que, al igual que se puede inducir el estrés (como indican las pruebas de Estrés Social de Trier), también hay evidencias de reducción de cortisol (hormona conocida como «hormona del estrés») principalmente a través de:

- la atención plena o *mindfulness*,
- desgranar las situaciones estresantes,
- otras respuestas alternativas a la que traemos «de serie» o que aparece cuando vivimos en «piloto automático».

Hoy, tienes entre tus manos todo aquello que descubrimos, pero de forma ordenada, siguiendo un proceso lógico, para que este camino te lleve a conocerte mejor y a crecer mientras lo transitas.

Sabemos que es mucha información, pero quédate con aquello que más te llame la atención (como cuando vas a un bufé de comida libre). ¡Ah! No

te creas nada porque nosotros lo digamos: ponlo en práctica en tu vida y experimenta con ello. **Esa es la vía del auténtico aprendizaje que te lleva a la sabiduría.** Está diseñado en un formato libro porque queremos que lo vivas como un proceso de desarrollo personal en 8 sesiones. Es por ello que te recomendamos no leerlo de corrido, sino dejando una semana entre capítulo y capítulo para poder profundizar en los ejercicios que te iremos proponiendo.

Hoy es el día de tu primera sesión. ¿Qué día es? Te invitamos a que marques en el calendario todas las sesiones el mismo día de la semana y así puedas programarte como si de nuestras sesiones de *mentoring* se tratasen (ver página siguiente).

Durante la primera semana, hablaremos sobre la atención plena, que nos acompañará a lo largo de todo el proceso. Te explicaremos ejercicios muy sencillos. Es muy importante adquirir el hábito de realizar los ejercicios de atención plena (*mindfulness*) si queremos ser capaces de incorporarlo en el proceso de las 8 semanas.

Calendario de sesiones de mentoring:

A lo largo de los diferentes capítulos, descubrirás la conexión que tienen los diferentes temas que vamos a tratar con la atención plena. Si eres capaz de practicar regularmente durante las dos primeras semanas, te aseguramos ya un 70 % del cambio.

La atención plena, con el fin de apagar nuestro piloto automático, será el punto de partida para después poder concentrarnos en qué es el estrés y cómo funciona, y así pasar a las diferentes opciones de respuesta ante el mismo. Cada una tiene una serie de beneficios en nuestra vida y en las personas que nos rodean.

Terminaremos dándote herramientas que, además de convertir el estrés en una palanca que saque lo mejor de ti, harán que te sientas más feliz, agradecido y en plenitud. Para cada semana, te propondremos una serie de ejercicios y tareas mediante los que afianzar los contenidos

teóricos, por lo que te recomendamos que utilices cada uno de los capítulos como «tu momento», ese en el que encuentras un sitio de calma y tranquilidad, donde puedes relajarte para concentrarte en la lectura y realizar las prácticas necesarias.

Regálate ese rato al día.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							
SEMANA 2							
SEMANA 3							
SEMANA 4							
SEMANA 5							
SEMANA 6							
SEMANA 7							
SEMANA 8							

Por último, pero no por ello menos importante, sé muy amable contigo mismo/a. Habrá días en los que las prácticas de atención plena te resulten más fáciles y otros en los que no tanto. No pasa nada. Recuerda que es tu regalo, por lo que también puedes cerrar el libro un rato, unas horas o unos días y volver a él cuando sientas que lo necesitas. ¿Estás listo/a? Comenzamos.

Capítulo 1: Atención plena

En la primera etapa del camino vamos a ahondar en la atención plena o *mindfulness*. Muchos alumnos y alumnas se sorprenden en nuestras formaciones cuando les decimos que no vamos a abordar el tema del estrés sin antes hablar de la atención plena, también conocida por su término inglés *mindfulness*. Siempre lo explicamos de esta manera: ¿alguna vez has sufrido un tirón o contractura muscular que te ha paralizado por completo? Cuando te pones en manos de los especialistas, te dicen que el cuerpo te ha ido avisando con cierta tensión, pero que, al no prestarle atención, se ha visto obligado a frenarte en seco.

Sin atención a lo que sentimos y pensamos, cualquier cosa que te expliquemos sobre el estrés será como quitarte la contractura muscular sin atacar a las causas. Nosotros solemos decir que nos encargamos de apagar los «pilotos automáticos». En cuanto lo hagas, empezarás a darte cuenta de muchísima información que hasta entonces te pasaba inadvertida.

¿Habías escuchado hablar antes del *mindfulness*? Utilizamos el término para referirnos a la atención plena; por lo tanto, es todo aquello que nos lleva a estar **«en el aquí y en el ahora»**.

El *mindfulness* será un tema transversal a lo largo de las próximas 8 semanas porque, en nuestra opinión, es el vehículo neces-

rio para recorrer el camino de la gestión de estrés. Cada semana, te invitaremos a realizar una de las prácticas mostradas en este capítulo.

Iremos cambiando de semana en semana para que puedas entrenarte en los diferentes tipos de prácticas formales e informales y ver así con cuál te sientes más conectado. Es importante que cada ejercicio lo practiques diariamente. Si te resulta sencillo, será maravilloso, pues puede convertirse en tu ejercicio habitual. Si alguna práctica te resulta muy compleja, no desesperes. Entrenarte en ella te puede ayudar a descubrir las áreas que necesitas trabajar con mayor atención en esta primera fase.

Si estás leyendo este libro, lo más probable es que definas tu entorno y el mundo en el que vivimos con alguno (o todos) de los siguientes adjetivos:

Volátil (muy dinámico y en constante cambio).

Incierto (cada vez nos es más difícil predecir las cosas).

Complejo (nos resulta difícil entender la causa-efecto de las cosas; hay mucha confusión que nos impide comprender cómo funciona todo).

Ambiguo (la realidad se distorsiona con facilidad, hay muchos malentendidos frecuentemente).

Bienvenido a los entornos VUCA (del inglés *Volatility, Uncertainty, Complexity and Ambiguity*). Este término se usa como base para desarrollar cualquier tipo de estrategia personal, de negocios o incluso de estrategia militar, pues fue desarrollada por la U.S. Army War College para definir el mundo político tras el fin de la

Guerra Fría. Lo que hoy es una cosa, mañana es otra totalmente diferente. Tenemos incertidumbre política, económica, laboral... Cada vez más, necesitamos estudios que demuestren la realidad porque hemos llegado a un punto donde ya no nos creemos nada.

¿Te suena? ¿Sientes que te mueves o vives en entornos VUCA?

A veces la educación de tus hijos, tu relación de pareja, tu puesto de trabajo o incluso las charlas de tu WhatsApp son entornos VUCA.

Desde ya te decimos que estos entornos no le gustan nada a tu cerebro. Nos encantaría poder subir a un avión con destino al Himalaya y recluarnos en algún monasterio alejado para meditar y salir de estos entornos. Pero la realidad es que nosotros vimos que sería más sencillo aprender a movernos en ellos sin que por eso caigamos enfermos, ansiosos o deprimidos.

Y, por eso, siempre decimos que en la gestión del estrés hay que huir del que te diga que te ayuda a deshacerte de él. Nuestra vida es estresante porque nuestro entorno lo es. Al cerebro esto no le gusta, pues se siente amenazado de manera constante y desarrolla algo para nuestra supervivencia: **el piloto automático**. Ese que permite ir respondiendo a todo lo que nos pasa sin pensar. ¿Cuántas veces has ido de tu casa al trabajo sin darte cuenta de quién pasó a tu lado, si las tiendas estaban abiertas o cerradas...? Incluso, ¿cuántas veces has comido y por la noche no podías ni recordar el menú?

Vivimos ensimismados en nuestros pensamientos, emociones o sensaciones corporales. En un piloto automático que nos aísla y no nos permite VIVIR con todas las letras. Y es que, para nuestro cerebro, lo más importante es que SOBREVIVAMOS. Se encar-

ga de ello como lo ha hecho durante miles de años. El problema es que nosotros queremos hacer algo más que sobrevivir... Queremos vivir plenos y felices. Y vivir así requiere estar consciente.

¿Sabías que el 47 % del tiempo tu mente está divagando y no se encuentra en modo consciente?

Si te das cuenta, desde la aparición de los *smartphones*, cada vez acortamos más el tiempo durante el que podemos mantener nuestra atención. Con nuestra forma de interactuar con ellos, hemos limitado nuestra capacidad atencional hasta llegar a estar solo un 2 % de nuestro tiempo en plena atención (según la fuente anteriormente mencionada). Hablamos de micromomentos atencionales que podrían ocurrir, por ejemplo, al cuidar a nuestra hija, al leer, al escuchar una canción que nos guste mucho. Hace años, podíamos ver tranquilamente una película sin distracciones, ahora preferimos las series. Y nos pasamos todo el rato consultando el móvil mientras las vemos. En la última década, no somos capaces de mantener la atención ni en el trabajo. Según el *Mindful leadership Institute* (Killingsworth 2010), al 70 % de los líderes les cuesta estar atentos durante una reunión; ellos también son humanos, así que no es de extrañar que tengan cerebros iguales que los nuestros.

Para nuestra desgracia, se puso «de moda» el *multitasking* o habilidad de hacer varias cosas a la vez. De hecho, muchas personas lo indicaban como una fortaleza cuando en realidad es un desastre para el cerebro. En ocasiones, terminamos el día agotados simplemente por haber tenido que lidiar con varios temas diferentes en el trabajo y, en cambio, los días en los que hemos estado concentrados en una sola tarea parece que hayamos trabajado menos.

¿La razón? Cuando hacemos más de una tarea a la vez, agotamos las reservas de energía de nuestro cerebro. En cambio, cuan-

do este es capaz de concentrarse en un tema o actividad, es como si lo metiéramos en un *spa*. Se relaja y nos sentimos bien, tranquilos, en paz.

«La manera más rápida de hacer muchas cosas es hacer una cosa a la vez».

Christopher Westra

Por esta razón, nosotros te proponemos que practiques el *single-tasking*:

- Serás más productivo/a: se calcula que hacer más de una tarea a la vez reduce la productividad en más de un 40 %.
- Reducirá tus errores: en ocasiones perdemos más tiempo corrigiendo que si hubiéramos dedicado un poco más de atención a realizar una tarea poniendo los 5 sentidos.
- Tendrás más energía: el cerebro consume mucha energía y, al hacer más de una tarea a la vez, se ve obligado a cambiar constantemente su atención.
- Mejorará tus relaciones: ¿has probado a tener una conversación atenta con un familiar, amigo o pareja? La conversación atenta consiste en escuchar a la otra persona tratando de retener el mayor número de datos posibles. Una vez terminada le dirías: «Lo que te escuché decir fue que...». Nos prestamos tan poca atención que verás lo que se sorprenden al sentirse escuchados.
- Te permitirá saborear más lo que hagas: el realizar una sola actividad nos permite poder disfrutar al máximo de ella.

¡Cuántas veces hacemos cosas que nos encantan y, por las prisas o por el piloto automático, no las saboreamos!

Un ejercicio para entrenarte en el *single-tasking* sería: cuando estés en una hora en punto, dedica 15 minutos a revisar el correo o las redes sociales. Los 45 minutos restantes tendremos el móvil en modo «no molestar» y el ordenador sin notificaciones de entrada de correos electrónicos. Te adelantamos que, al principio, te encontrarás ojeando el móvil, sin darte cuenta, pero poco a poco conseguirás evitar esas fugas constantes de atención y te sentirás mucho menos agotado.

Hace años no existían los móviles y esperábamos mucho tiempo para recibir las respuestas de nuestros amigos y familiares. IKEA España hizo un estudio para analizar nuestra hiperconexión y reveló, entre otros datos, que 1 de cada 3 personas consulta 100 veces al día el móvil (cada 10 minutos, sin contar las horas de sueño). En el caso de menores de 25, la cifra subía a 150 veces (cada 7 minutos).

La práctica del *mindfulness* tiene como objetivo desconectar el piloto automático para conseguir desarrollar la atención plena. No se trata de querer eliminarlo, sino de restringir el piloto automático a las tareas rutinarias, tales como conducir, pero sin olvidarnos de cómo hemos llegado a casa.

¿Cómo saber si vives en piloto automático?:

- ¿Sueles pasar mucho tiempo dándole vueltas a lo que ha ocurrido o pensando en lo que crees que va a ocurrir?
- ¿A veces llegas a casa y no recuerdas el trayecto?
- ¿Reaccionas sin pensar muy a menudo?

- ¿Vives haciendo juicios («me gusta o no me gusta», «me parece bien o mal», «le quiero o no lo soporto»...) sobre todo y sobre todos?

Si la respuesta es que sí, puedes estar destinando al menos la mitad de tu vida a sobrevivir y no a vivir conscientemente, porque es el «piloto automático» quien lleva el control.

Cuando no tenemos la capacidad de desconectarlo, vivimos sin libertad para decidir por nosotros mismos. Sin libertad para SER nosotros mismos porque nos impide desconectar. La práctica de *mindfulness* te entrena para ser consciente de lo que ocurre dentro de ti y a tu alrededor.

Si no te entrenas, es muy difícil conseguirlo, en buena parte porque nuestra cabeza funciona como una lavadora. Tenemos entre cuarenta mil y sesenta mil pensamientos involuntarios, por lo que tomar las riendas de nuestra cabeza requiere entrenamiento.

En este momento queremos tranquilizarte. A la mayoría de personas que viene a nuestros talleres le causa cierto respeto el entrenamiento en la atención plena. La principal razón que alegan es que ellos/ellas no saben poner la «mente en blanco». ¿Y si te decimos que no es necesario para comenzar a practicar *mindfulness*? Puedes comenzar focalizándote en un único punto: **la respiración.**

Pero ¿EN QUÉ CONSISTE REALMENTE LA ATENCIÓN PLENA O *MINDFULNESS*?

Nos gusta la definición que utilizó el *Mindful Nation UK Report*:

«*Mindfulness* significa poner **atención** a lo que está ocurriendo en el momento **presente** en la **mente**, en el **cuerpo** y en el **entorno** externo, con una actitud de **curiosidad** y **amabilidad**».

Y nosotros añadiríamos: **sin juzgar**.

Esto los budistas lo han hecho durante más de 2500 años, pero, hace 40, un biólogo molecular y médico quiso traerlo a Occidente. Jon Kabat-Zinn desarrolló un programa de reducción de estrés basado en *mindfulness* (MBSR). Empezó a aplicarlo en el ámbito clínico a gente con ansiedad y dolor crónico.

Hace 10 años, al ver el poder que tenía en el ámbito clínico, lo ampliaron al educativo, al organizacional y al personal, y hoy ya cualquier persona puede hacer un curso de 8 semanas en MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*).

Antes veías a alguien haciendo *footing* por la calle y te parecía un loco. Ahora es de lo más normal. Los beneficios hacen que se convierta en moda. En 5-10 años, practicar *mindfulness* será de lo más habitual por los beneficios que tiene.

De hecho, las empresas hace tiempo que empezaron a estimular a sus empleados para practicar deporte y estar más sanos. Ahora invierten en gimnasios mentales. En 2019, 64 de las 100 empresas *top employers* incorporaron programas o sesiones de *mindfulness* para sus empleados.

¿Qué han visto las empresas para que les interese tanto invertir esta formación a sus empleados? Las técnicas de atención (*mindfulness*) están **relacionadas no solo con la reducción del estrés**, sino con el **alto rendimiento**, una mayor **capacidad para focalizarse** en lo importante, una mayor claridad para **tomar mejores decisiones** y una disposición para distanciarse y ver todo con una **mayor visión** y perspectiva.

Pero ¿cómo se practica? Tenemos la práctica formal e informal de la atención plena:

La **atención plena**

incorporándola en nuestro día a día:

PRÁCTICA **INFORMAL**

atención plena en la ducha, a tu momento café o té matutino, a una conversación, leyendo, lavando los platos,...

PRÁCTICA **FORMAL**

meditación en casa, antes de una reunión, caminando, mientras comes,...

La combinación de ambas es la que nos va a permitir darnos cuenta de que estamos viviendo en «piloto automático» y dar esa presencia en el «aquí y ahora» que tan bien nos viene no solo para mejorar nuestra respuesta al estrés, sino también para vivir más plenos y felices.

¡Atención! La práctica informal de la atención plena no es tan poderosa como combinar ambas (formal e informal).

Hace pocos días, vimos a nuestro alumno Rafa, que había incorporado a su rutina diaria el desayuno consciente y las conversaciones atentas y empáticas (más adelante explicaremos en qué consisten), pero que ya no realizaba ejercicios de práctica formal. Reconoció que ya no se sentía igual que antes. Nosotros le animamos a mantener esos micromomentos atencionales informales cada día, pero también a incorporar de nuevo la práctica formal.

Nuestros talleres están siempre basados en ciencia, por lo que es necesario que entiendas qué es lo que ocurre cerebralmente con las prácticas de atención para poder obtener todos estos beneficios.

Hay 2 cambios principales en el cerebro para que empieces a notar dichos efectos: 1. Refuerza la conexión córtex prefrontal y amígdala. 2. Ayuda a desactivar el sistema simpático para que se active el parasimpático. Si ahora estás «flipando» con esta terminología, no te preocupes. Vamos a intentar explicarlo de forma sencilla.

1. Velocidad de la conexión córtex prefrontal y amígdala

Nuestro cerebro consta de 3 cerebros (según la teoría del neurocientífico Dr. Paul MacLean): reptiliano, límbico y neocórtex. El reptiliano contribuye directamente a nuestra supervivencia. Gracias a él funcionan de manera automática los latidos del corazón, la respiración, los músculos, etc. No tenemos que pensar esas cosas, ¿verdad? El cerebro límbico es el emocional, la memoria y algunas conductas sencillas. Se ocupa de las funciones básicas (dormir, control de temperatura, hambre, homeostasis, etc.). Lo compartimos con algunos animales, especialmente mamíferos. Y el neocórtex es el que tenemos en exclusiva los humanos. Este último nos permite razonar y nos permite imaginar entre otras cosas. O podemos también hacer previsiones sobre algo que no existe hoy.

Cuando percibimos un estímulo, el tálamo distribuye la información a la amígdala (cerebro límbico = parte emocional) y al neocórtex (parte racional).

Es a través de la «discusión» entre ambos como respondemos ante ese estímulo. Solo hay un pequeño problema: la velocidad de análisis de la amígdala es de 12 milisegundos, mientras que de 24 milisegundos es la del neocórtex, pues este, al ser el racional, evalúa más información.

Como decía nuestra abuela, «cuenta hasta 10 antes de contestar». Es un muy buen consejo, ya que hay que darle tiempo al neocórtex para que evalúe bien el evento y evitar quedarnos con la rapidez emocional de la amígdala.

Si vivimos en piloto automático, respondemos básicamente en función de la evaluación de la amígdala. Viene a ser el único filtro de cómo percibimos lo que nos ocurre en la vida. Es ella la que detecta si algo amenaza o no nuestra supervivencia, desde lo emocional o impulsivo. Entonces gritaremos a alguien que nos diga algo que nos haga sentir mal inmediatamente, o nos sentiremos frustrados y tristes cuando algo no sale como nosotros queríamos. ¿Te suena?

Para complementar a la amígdala en su percepción está el neocórtex, que desde el razonamiento contribuye a una respuesta ante lo que percibimos más coherente con quienes somos y lo que pensamos. Más racional, podríamos decir.

Cuanto más robusta es la conexión entre el neocórtex y la amígdala, más completa y menos sesgada será nuestra percepción de la vida, y más coherentes nuestras respuestas hacia lo que nos pasa.



Tenemos una buena noticia: esta conexión la podemos mejorar con la práctica de la meditación. ¿No es alucinante?

2. Ayudamos a activar el sistema parasimpático

El sistema nervioso parasimpático y el sistema nervioso simpático forman parte del sistema nervioso autónomo, y este, a su vez, del gran cable analógico que es el sistema nervioso, que va desde el cerebro hasta la punta de los pies.

El sistema nervioso autónomo (SNA) es la parte del sistema nervioso que controla y regula los órganos internos, así como algunos músculos del cuerpo.

¿Para qué sirve? Básicamente, para el mantenimiento de la homeostasis fisiológica (la forma que tiene el organismo de mantenerse en balance o equilibrio ante cambios que puedan producirse).

El SNA está compuesto de dos sistemas: el sistema nervioso simpático y el parasimpático, como hemos dicho antes.

¿Cómo funciona? El sistema simpático se activa cuando nuestro cerebro detecta una amenaza (situaciones o eventos que despiertan miedo, vergüenza, ira...). Se activa el sistema de defensa movilizante o el sistema paralizante.

Esto significa que cuando el sistema simpático se pone en marcha, y en concreto el sistema de defensa movilizante, todo el cuerpo se prepara para la pelea o la huida: se acelera el ritmo cardiaco, se inhibe el flujo de saliva, se dilatan las pupilas, se suspenden la peristalsis (movimiento de los intestinos) y la contracción de la vejiga... Básicamente, cuando viene un león a por nosotros, no tenemos muchas ganas de comer o de ir al baño, ¿verdad? Los músculos de las piernas y los puños se tensan para que podamos luchar o correr con más rapidez y fuerza que nunca.

Nos imaginamos que no te las verás con leones en tu día a día, pero eso no significa que tu sistema simpático no se active cuando tu cerebro detecta algo como «amenaza», por ejemplo, una reunión importante donde tienes que defender tu postura. ¿Has tenido alguna vez un día de trabajo intenso, de mucho estrés, durante el que ni sentiste hambre ni fuiste al baño? ¿Llegaste a casa tras la reunión como si hubieras corrido una maratón? Bueno, tu cerebro seguro que avistó a varios leones durante esa reunión.

Cuando el sistema simpático paralizante se activa, básicamente te ocurre lo siguiente:

- tus pupilas se contraen,
- se estimula el flujo de saliva,
- baja drásticamente el ritmo cardiaco,
- se contraen los bronquios,
- se estimula la peristalsis y se contrae la vejiga; cuando «te haces pis encima del miedo» o «te mueres del susto» porque la presión sanguínea cae,
- tus músculos se tensan de tal manera que se anula el movimiento.

El sistema parasimpático se activa cuando el simpático se desactiva (en el momento en el que ya no hay amenaza detectada).

Cuando este sistema está activo te sientes seguro y tranquilo. Muchas funciones, como la digestión o la misma excitación sexual, se realizan bajo este sistema. También es necesario para poder abrir nuestra mente y disfrutar de una mejor capacidad de escucha y razonamiento.

Este sistema se acciona con la respiración lenta y profunda. De manera más precisa: con la **meditación**. Sí, en tus manos está la posibilidad de mejorar la velocidad de conexión de dos áreas cerebrales clave y de activar y desactivar los dos sistemas que regulan tus respuestas.



La práctica de la atención se entrena tanto si la enfocamos como si la abrimos. Utilizando el símil de un concierto, la atención enfocada se produciría cuando las luces se centran en el cantante y el resto queda a oscuras. El ejercicio de atención consiste entonces en enfocarnos solo en aquello a lo que decidamos ponerle atención. Puede ser la respiración, un mantra, la voz de la meditación guiada...

El proceso de la **atención enfocada** sería el siguiente: empezamos centrando nuestra atención en aquello elegido (la respiración, en este caso); antes o después, alguna idea, sensación o emoción nos hará distraernos.

Como comentamos en la introducción, a nuestra mente le cuesta mantener la atención. Puede pasar más o menos tiempo hasta que percibamos la distracción. A medida que entrenemos la atención, seremos más conscientes del momento en que nos

distraemos. Y es que darse cuenta de la distracción es justamente practicar *mindfulness*. Para prestar atención al momento presente, tenemos que darnos cuenta de que no estamos ahí. Ser capaces de reorientar nuestra atención sería como levantar una pesa en un gimnasio mental.

Dedicamos muchos recursos económicos y de tiempo para cultivar nuestro cuerpo, pero muy poco al bienestar mental que determina, en definitiva, cómo percibimos la vida.

El otro tipo de atención sería la **abierta**. En esta clase de ejercicios, en lugar de concentrar la atención en un único punto, la idea es abrirnos al mundo de los estímulos. Ser capaces de practicar la meta-atención. Salir de uno mismo (foco del cantante en el concierto) para ver el mundo (foco dirigido hacia el público).

El proceso para este tipo de ejercicios consistiría en prestar atención a estímulos y elegir el primero. Lo etiquetamos sin juzgar, simplemente nombrándolo. Una vez lo hayamos etiquetado, lo soltamos para no dejarnos arrastrar por él. Volvemos a abrir la atención a los estímulos hasta que aparezca el siguiente. Nosotros decidimos en qué nos enfocamos. En caso de que el estímulo sea aflictivo, como un pensamiento negativo, intentamos «no engancharnos», sino que simplemente decimos con la mente: «Hola, gracias y adiós».

EJERCICIO SEMANA 1:

Te proponemos empezar de manera sencilla. Se trata de un ejercicio de atención enfocada a la respiración, de 3 minutos.

Puedes acceder al audio en nuestra web: *estrespositivo.com/meditaciones/* y entender cómo llevar a cabo el ejercicio. Te recomendamos ponerte una alarma en la agenda para no olvidarte de nuestra próxima cita. Gracias por comenzar este camino hacia el Estrés Positivo. ¡Te deseamos una feliz semana; nos encontramos de nuevo en 7 días o cuando tú quieras!