

GUÍA DEL
GRUPO DE
MINDFULNESS
Online

Álvaro Gómez

ÍNDICE

1. Introducción al Grupo de mindfulness Online	3
2. ¿Qué es el grupo de mindfulness online?	5
3. ¿Por qué nace este grupo?	5
4. ¿Qué te da este grupo?	5
5. Características del grupo	6
6. Mi misión con este grupo	8
7. El método pedagógico que usamos	8
8. ¿Qué se consigue con mindfulness?	8
9. Miniguía sobre mindfulness.....	12
9.1 La clave de la práctica	12
9.2 ¿Qué es Mindfulness?	12
9.3 El esquema de nuestro trabajo con mindfulness	14
9.4 ¿Qué es el piloto automático?.....	14
9.5 Los beneficios de esta práctica	15
9.6 Términos que se usan en los audios de práctica de mindfulness.....	15
9.7 ¿Cómo usar estos audios?	16
9.8 ¿Cuándo hacer la práctica?	16
9.9 Lugar donde practicar y postura.....	17
9.10 Diferencia entre relajación y meditación.....	18
9.11 Importante.....	18
10. ¿Cómo empezar?.....	19
11. Preguntas habituales	21

1. INTRODUCCIÓN AL GRUPO DE MINDFULNESS ONLINE



Vivimos en un cultura basada en el estrés, con la constante sensación de "no llegar". El estrés nos genera ansiedad, tensión y preocupación, y los estudios científicos dicen que puede llevarnos al decaimiento y a la depresión. **Todos, en algún momento, nos hemos sentido invadidos por la ansiedad y la tensión,** porque, aunque no es una manera sana de vivir, este tipo de estados emocionales **son provocados y fomentados de manera constante en nuestra cultura.**

Hace más de quince años, tras un tiempo realizando esta práctica por mi cuenta, me empecé a sentir tan bien que por momentos empecé a dedicarle hasta cuatro o cinco horas diarias, y no quería dejarlo ni a sol ni a sombra. Pero para llegar a ese punto tuve que darle primero una oportunidad justa esta práctica, y perseverar cuando los beneficios no eran tan aparentes.

Para mí la meditación ha sido la clave de mi trabajo psicológico. En ese sentido **esta práctica me lo ha dado todo, me ha aclarado la mente, me ha ayudado a limpiar mis miedos y me ha congraciado conmigo mismo y con los demás.**

Por mi experiencia, creo sinceramente que mejorar el nivel de atención practicando meditación, es capital en la vida de un ser humano.

Hoy en día, con la llegada del concepto de mindfulness, la meditación ha salido de un gueto místico-religioso y se ha colocado en el centro del trabajo psicológico del futuro.

Ha habido un cambio de mentalidad sobre este tema y creo que en breve veremos el mindfulness en todas partes. En no mucho tiempo, las competencias personales para los trabajos y para relacionarnos con los demás, serán las que se trabajan con mindfulness: manejo de emociones, y de estrés, capacidad para decir la verdad, la autenticidad personal, etc.

Este entrenamiento mental de la atención que es mindfulness, es la herramienta psicológica del futuro, y por eso quiero promoverla.

Antes de que se usase la palabra mindfulness para hablar de algo similar a la meditación, en inglés decir "be mindful" era una manera de decir "estate al loro" o "estate atento". Eso es básicamente practicar o vivir un estilo de vida mindful, practicar estar atentos.

Creemos que estamos atentos, pero los estudios dicen que más del 50 % del tiempo no tenemos la atención en lo que estamos haciendo.

Imagínate que un chico te pidiese que le indicases una dirección y que, mientras estás indicándole cómo ir a esa calle, alguien te distrajese, y que cuando volvieses tu mirada al chico, éste ya no estuviese y en su lugar hubiese una chica. Tú dirás "me daría cuenta del cambio...", pero en un estudio que se hizo en el campus de una universidad, el 60 % de las personas no se dieron cuenta del cambio y siguieron dándole directrices a la chica para llegar al lugar. ¡El 60% no se dio cuenta de que había cambiado la persona que tenían delante! Así estamos, ajenos a la realidad que vivimos y en una subrealidad mental en la que no vemos lo que hay delante de nuestros ojos. Esto no quiere decir que seamos gente con graves problemas, quiere decir que los seres humanos necesitamos hacer un verdadero esfuerzo por entrenar nuestra atención.

Dicen en psicología que la calidad de nuestra experiencia psicológica depende de la calidad de nuestra atención, y los estudios dicen que pasamos cada día mucho tiempo con nuestra atención fuera de nuestra realidad del momento.

La calidad de nuestra vida mental y física, depende de nuestra atención y necesitamos entrenarla.

Desde mi experiencia, la práctica de mindfulness, como un trabajo para mejorar nuestra capacidad de estar atentos, es una herramienta básica para el equilibrio mental y emocional en nuestras vidas.

2. ¿QUÉ ES EL GRUPO DE MINDFULNESS ONLINE?

Es un grupo a través de internet en el que, cada semana, te envío varios archivos de audio con contenidos y prácticas de mindfulness.

Todos los audios ya publicados los puedes encontrar en <http://www.alvarogomez.org> en el apartado del grupo de mindfulness online. Y allí podrás encontrar los audios separados por temas.

Al estar en la lista de correo de este blog recibirás todos los sábados un audio de Práctica de 10 minutos, otro de Teoría de alrededor de 20 minutos y un tercero de Consultas también de alrededor de 20 minutos. Puede que el tiempo de los audios varíe, así como su cantidad, pero independientemente de esto, cada sábado recibirás audios con una duración total de alrededor de una hora.

3. ¿POR QUÉ NACE ESTE GRUPO?

La atención es uno de nuestros procesos psicológicos básicos, y de ella depende gran parte de nuestra vida. **Mindfulness es en esencia un entrenamiento de nuestra atención, y una herramienta clave para la psicología humana.**

Desde que empecé a hacer esta práctica y comprobar en mi propia experiencia sus beneficios, me he planteado cómo poder hacérsela llegar a la mayor cantidad de personas. En un principio lo intenté con grupos presenciales, llegando, junto con un estupendo grupo de compañeras/os, a abrir más de veinte grupos en la ciudad de Madrid. Pero el formato presencial está limitado por los recursos humanos y económicos, mientras que el formato online no tiene barreras en ninguno de esos dos sentidos. Con la llegada de internet se ha abierto una puerta que salva los obstáculos físicos, como la necesidad de locales y la gran cantidad de personas necesaria para coordinar los grupos, que tiene la difusión del mindfulness a través de grupos presenciales.

Además, un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Oxford y de la Fundación para la Salud Mental del Reino Unido, y

publicado en noviembre del 2013 en la revista BMJ open, decía que un curso de mindfulness online de ocho semanas, comparado con un curso de mindfulness con la misma duración pero en formato presencial, podía proporcionar similares resultados para las personas que los llevaban a cabo.

Esto tipo de estudios muestran la tendencia hacia la posibilidad de que la vía digital pueda ser utilizada por miles de personas, que de otra manera no tendrían acceso a estos grupos y prácticas. Estamos asistiendo al florecimiento de este tipo de iniciativas con grandes resultados, no solo en prácticas de meditación sino también en terapias psicológicas a través de internet.

Tanto el grupo presencial como el online tienen sus pros y contras, pero si quiero hacer una gran difusión de la práctica del mindfulness, creo que el formato audio, compartido a través de internet, es el ideal.

Hay personas que por el lugar en el que viven, por sus horarios laborales, por sus condiciones físicas, o por un tema económico, no podrían participar en un grupo presencial; y con este proyecto online le damos cobertura a esas personas, que sin él quizá nunca se hubiesen adentrado en esta práctica.

4. ¿QUÉ TE DA ESTE GRUPO?

La promesa de este entrenamiento es la misma que la de cualquier otro. Cuando llevas a cabo un entrenamiento físico, te beneficias de él según tu nivel de implicación. Con **el entrenamiento de la atención** es lo mismo, **te devuelve beneficios de forma directamente proporcional a la energía que le dedicas**. Pero, al igual que caminar cinco minutos al día es mejor que no caminar nada, **este entrenamiento, por poco tiempo que le dediques, algo te devuelve**.

Esta es una práctica desafiante, pero no mucho más que ponerse a correr o a nadar cuando uno es una persona sedentaria. En cuanto a la atención, la mayoría somos sedentarios, la practicamos poco, y entrenarla lleva energía y dedicación. Este no es un entrenamiento para quienes buscan

atajos, hay que mojarse y hay que darle energía, pero lo que promete lo cumple, esa es mi experiencia y la de muchas personas que se lo han tomado en serio.

Este grupo te da el apoyo para seguir practicando cuando las fuerzas flaquean, además de servirte de recordatorio constante. Yo no hago nada especial, no tengo poderes mágicos, **te presento una práctica y una información teórica que la apoya, además de hablarte de mi experiencia de vida. Al mismo tiempo el grupo te sirve para compartir tu propia experiencia con los demás y poder preguntar dudas.**

5. CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO

Este grupo se caracteriza y se diferencia de otros en que:

1. Recibes contenidos de calidad que, seguidos de manera consistente, te convierten en una persona casi experta en mindfulness, aunque la verdadera experiencia es la práctica.
2. Tienes acceso a preguntarme y a que interactuemos.
3. Perteneces a una comunidad con la que también puedes interactuar.
4. En este grupo no hay niveles. La información se va escuchando e integrando y cada uno lo hace a su ritmo.
5. Se adapta a tu estilo de vida cualquiera que sea.
6. Con tus dudas y peticiones puedes influir en los contenidos de los audios que se envían.
7. El gasto económico que te supone este entrenamiento lo decides tú misma/o.
8. Tú vas dirigiendo tu propio aprendizaje.

9. Con tu participación también apoyas mi labor de dar a conocer, a la mayor cantidad de personas posible, la práctica y el estilo de vida del mindfulness.

6. MI MISIÓN CON ESTE GRUPO

Hacer llegar la práctica y el estilo de vida del mindfulness a la mayor cantidad de personas posible.

7. EL MÉTODO PEDAGÓGICO QUE USAMOS

La pedagogía de este grupo se basa en un modelo de goteo de la información, en el que se repiten de manera continuada unos conceptos y prácticas básicas. Esta manera de transmitir la información hace que, con no mucho esfuerzo y al ritmo que la persona quiera, se puedan llegar a integrar dichos conceptos y prácticas.

En este método la información está continuamente repitiéndose y siempre disponible. Además, si en algún momento la persona abandona la práctica, puede seguir escuchando los audios de teoría; y en el caso de que la persona dejase de escuchar durante un tiempo todos los audios, siempre podría volver a conectarse a ellos en cualquier momento sin haberse perdido nada.

Con esa metodología busco llegar, con un entrenamiento básico, a la mayor cantidad de personas posibles; con la idea de que una información básica, que llegue a mucha gente, transforma más una sociedad, que una información más compleja que solo maneje un grupo reducido de personas.

En general, las personas que escuchan los audios de este blog no necesitan una intervención terapéutica compleja, sino un apoyo para mejorar su nivel de atención y de calma mental.

8. ¿QUÉ SE CONSIGUE CON MINDFULNESS?

Al igual que un entrenamiento físico afecta positivamente a todas las facetas de nuestra vida, el entrenamiento mental, en este caso el entrenamiento de la atención, también lo hace.

Los estudios muestran que con la práctica de mindfulness mejoramos, tanto nuestro estado mental y emocional, como nuestro estado físico.

Bienestar mental:

Lo que nos suele impedir sentir bienestar mental son **los pensamientos negativos**. En ocasiones no podemos dejar de darle vueltas a ciertos pensamientos y creencias que aparecen en nuestra mente de manera recurrente, creando un estado mental en el que no podemos concentrarnos en otras cosa, o en el que nos distraemos con facilidad, y nos sentimos ansiosos.

La solución mindfulness para mejorar el bienestar mental se basa en que se ha demostrado que la práctica habitual de los ejercicios de mindfulness incrementa la cantidad de ondas alpha en el cerebro. Este incremento de ondas alpha **se experimenta como calma mental, como un descanso del ruido mental, y como una mayor atención y mayor capacidad para concentrarnos.**

Bienestar emocional:

El malestar emocional más habitual que percibimos tiene que ver con **estados emocionales negativos como la ansiedad, la ira, el miedo, el decaimiento, la preocupación, etc.**

La solución mindfulness para mejorar el bienestar emocional se basa en que se ha demostrado que con la práctica habitual de mindfulness, hay una **tendencia a la activación de la parte frontal izquierda del cerebro, donde se activan las emociones positivas**, y que además hay una disminución de la actividad en la zona opuesta, el prefrontal derecho, donde se activan las emociones negativas. Cuando practicamos mindfulness de manera asidua **experimentamos más estados emocionales positivos, nos sentimos más contentos, pero sobre todo sentimos menos miedo, menos ira, y tenemos más disposición a tomar acción, a decir y hacer lo que queremos hacer.**

Bienestar físico:

El impedimento para sentir mayor bienestar físico suele tener que ver con la aparición de estados de tensión física y de cansancio, debidos habitualmente al **gran enemigo de nuestro bienestar tanto físico como emocional: el estrés y su constante presencia en nuestra vida diaria.**

La solución mindfulness para mejorar el bienestar físico se basa en que se ha demostrado que con esta práctica reducimos el nivel de cortisol (hormona del estrés) en nuestra sangre. Cuando se reduce la activación física y el estrés, **sentimos más energía y más relajación**, a la vez que permitimos que **nuestro sistema inmunitario funcione a pleno rendimiento**, ya que con las hormonas del estrés en la sangre, el sistema inmunitario se ralentiza. Libres de cortisol en la sangre tendemos a recuperar el ánimo físico.

Uno de los problemas que hay con la práctica de mindfulness es que se utiliza como parche para aliviar malestares físicos, mentales y emocionales pero sin tocar las causas de estos males. En un principio con la práctica mejoramos estos tres niveles, pero en una **segunda fase, a través de esta**

práctica, vemos con más claridad cómo vivimos y si eso que vivimos es representativo de nosotros mismos, para pasar a corregir las contradicciones con las que vivimos, atreviéndonos a vivir aquello que creemos que es justo y verdadero para nosotros.

En la tercera fase de esta práctica y forma de vida que es el mindfulness, experimentamos aquello que hay en nuestra mente más allá del propio pensamiento. Con esta práctica experimentemos momentos de silencio mental que son potencialmente transformadores en lo psicológico y que pueden producir una verdadera transformación personal, en la que percibimos la vida de manera diferente, y tenemos una experiencia diferente en nuestro día a día. Estas experiencias de silencio mental, por pequeñas que sean, nos van llevando a un cambio de mentalidad que, por sí mismo, provoca cambios físicos en la vida de la persona.

Si uno quiere hacer una transformación, verdadera y a largo plazo, pasando de un modo de vida basado en el estrés a otro basado en la calma mental y en un mayor bienestar personal, este entrenamiento le ayuda a conseguirlo.

Si estás dispuesta/o a invertir unos minutos al día en ti y a mantenerlo en el tiempo, integrando de a poco la filosofía y la práctica del mindfulness en tu vida, la transformación del estrés a la calma mental se irá de a poco produciendo. **El entrenamiento en mindfulness es como cualquier otro entrenamiento, si le dedicas tiempo y energía funciona.**

Si el gran problema de la mayoría de las personas en nuestra sociedad tiene que ver con la frase: "como vivo me estresa y no sé cómo salir de ahí", la solución mindfulness para este superproblema es que en un principio no se trata de cambiar de pareja, de trabajo o de casa para dejar de sentir estrés, sino que se trata de que, con la práctica continuada de mindfulness, se cambie de mentalidad; pasando de la idea de que "no hay salida a esta forma de vivir estresante" a la idea de "veo salidas mentales a

mi vida bajo el estrés". Cuando uno ve algo nuevo, todo en su vida se adapta a esa nueva visión, y uno cambia casi sin darse cuenta. Por eso, el cambio de mentalidad hace que los cambios físicos se vayan produciendo en nuestra vida.

9. MINIGUÍA SOBRE MINDFULNESS

9.1 LA CLAVE DE LA PRÁCTICA

Con esta pequeña guía quiero mostrarte lo básico que necesitas saber para empezar a practicar Mindfulness.

La premisa para practicar mindfulness es que te escuches. Que hagas caso de tu criterio propio, y que según vayas aprendiendo vayas creando tu propia manera de practicarlo.

9.2 ¿QUÉ ES MINDFULNESS?

En Occidente la práctica de mindfulness ha ido tomando el sitio de la práctica de la meditación.

En la **práctica meditativa del Budismo**, el mindfulness es un punto (conocido como la recta atención) del noble óctuple sendero, que **es el método práctico ideado por Buda para ayudar al ser humano a liberarse del sufrimiento mental**. Este noble óctuple sendero, aparte de la recta atención, propone la recta palabra, la recta acción, la recta concentración, el recto pensamiento, la recta conducta, etc.

Los ejercicios que en general hoy en día se proponen como práctica de mindfulness suelen ser los de la práctica Budista de la meditación Vipassana, en la que se empieza con una parte de concentración (habitualmente en la respiración) y una segunda parte de atención abierta sin concentrarse en nada en particular, estando atentos a lo que llega a nuestra atención.

Desde hace miles de años la meditación, y por lo tanto el mindfulness, ha estado presente en diversas religiones y filosofías de vida, aunque la mayor influencia de lo que hoy conocemos como mindfulness está en el Budismo. Sin embargo, en Occidente, esta influencia budista se ha ido transformando y ahora podemos decir que el mindfulness tiene cada vez más evidencia científica, desarrollándose en el ámbito académico y universitario, además de en los entornos de la salud, la psicología, la educación y la empresa.

La práctica de mindfulness puede ser formal (la que hacemos sentados) e informal (la que hacemos en la vida diaria, que se convierte en una actitud de vida).

En nuestro día a día solemos tener nuestra mente en modo multitarea, haciendo algo pero teniendo la atención en otro sitio. La práctica de mindfulness es un entrenamiento de la atención en el que hacemos ejercicios para desarrollar nuestra capacidad de estar atentos, saliendo de la multitarea para traer la atención a lo que estamos haciendo.

Una de las traducciones en castellano de la palabra mindfulness es atención plena, como una tipo de atención activa. Cuando activo mi atención y observo este momento (lo que siento en el cuerpo, mi respiración, los pensamientos que me pasan por la cabeza, los sonidos que escucho, o simplemente la sensación de este momento) estoy activando mi atención plena.

Mindfulness se basa en la idea de activar nuestra atención, para observar lo que pensamos y sentimos, sin enjuiciarlo.

Hemos aprendido a vivir en la comparación y los juicios de valor contantes, y esta práctica nos propone experimentar la vida en un instante sin juicios.

El centro de esta práctica es la actitud de no pelear con la realidad, de una aceptación de lo que hay, que no implica resignación, y que nos permite actuar en lo que pasa, en lugar de pelearnos mentalmente con lo que pasa.

9.3 EL ESQUEMA DE NUESTRO TRABAJO CON MINDFULNESS

Mindfulness como práctica:

- La **práctica formal** de mindfulness está basada en la práctica de la meditación Vipassana.
- La **práctica informal** está basada en que, en nuestra vida diaria, siempre que nos acordemos, pongamos atención al momento presente, sin juicios.

Mindfulness como filosofía de vida:

- **Priorizar poner nuestra atención en lo que estamos haciendo** en lugar de estar haciendo algo y pensando en otra cosa.
- **Tener una actitud mental flexible**, soltando los comentarios mentales sobre lo que debería haber sido, **para centrar la atención en lo que se puede hacer**. Esta actitud la llamo "soltar". El estilo de vida mindfulness está cimentado en soltar de manera constante todo lo mental, **tomando las acciones que necesitamos tomar, mientras vamos soltando los juicios y comentarios mentales**.
- **Tratarse psicológicamente bien**. Tomar la decisión cada día de no tratarnos negativamente con nuestros propios juicios y pensamientos sobre nuestros errores, mala suerte, etc. **Ejercitar una gran compasión hacia nosotros mismos** (y por ende hacia los demás).
- Tomar acciones basadas en nuestro entendimiento, en nuestros valores más profundos, en lo que realmente sentimos, en nuestra verdad. **Mindfulness nos ayuda a poder ver nuestra verdad y actuar de acuerdo con ella**.

9.4 ¿QUÉ ES EL PILOTO AUTOMÁTICO?

Cuando hablamos de estar en piloto automático queremos decir que **nuestra atención está en una cosa diferente a lo que estamos haciendo en ese momento, entonces las cosas se hacen de manera mecánica, sin darnos cuenta**. La práctica de mindfulness en la vida diaria implica darnos cuenta, siempre que podamos, de que estamos en piloto automático.

Cada vez que nos damos cuenta de que estamos en piloto automático, hemos activado nuestra atención de manera plena. Por eso la práctica en el día a día, es un continuo darse cuenta, en el que vemos si estamos en piloto automático (PA) o en atención plena (AP).

9.5 LOS BENEFICIOS DE ESTA PRÁCTICA

Hoy en día, debido a los innumerables estudios científicos, se ha demostrado que **mindfulness es una práctica que mejora nuestra vida psicológica**. Mindfulness es como hacer ejercicio físico, incide positivamente en todas las facetas de nuestra vida.

El primer y más básico beneficio psicológico que los estudios demuestran que se experimenta con la práctica de mindfulness (tanto la formal como la informal), es la calma mental.

El segundo gran beneficio demostrado de esta práctica es que **activa las emociones positivas y disminuye las negativas**.

El tercer gran beneficio es que **disminuye la sensación de estrés y de tensión**.

9.6 TÉRMINOS QUE SE USAN EN LOS AUDIOS DE PRÁCTICA DE MINDFULNESS

1. En estos audios vas a encontrar una diferenciación entre la **respiración voluntaria y la respiración espontánea**. Cuando hablamos de respiración voluntaria nos referimos a la respiración en la que tú decides inspirar y exhalar, mientras que nos referimos a la respiración espontánea cuando dejas al cuerpo que sea el que respire (como ocurre la mayor parte del tiempo) mientras tú lo observas, procurando no afectar al proceso de respiración.
2. Otra cosa habitual en estas prácticas y que en un principio puede sonar un poco extraño (por falta de hábito) es **darse cuenta de cuando nuestra mente está pensando**, es decir, observar a nuestro pensamiento y darnos cuenta de que, en un determinado momento, en nuestra mente hay pensamiento. En un principio uno se siente

raro observando el pensamiento sin darle conversación, pero cuando uno empieza a sentir los beneficios de estar en calma mental, se da cuenta de algo increíble: **en nuestra mente hay una parte que piensa y otra que es calma, y que explorar esa parte de calma mental trae innumerables beneficios físicos y psicológicos.**

3. **En estas prácticas también te invito a que sientas tu cuerpo**, cosa que durante nuestra vida diaria hacemos poco, apenas sentimos el cuerpo pues estamos siempre en conversaciones mentales. Cuando sentimos el cuerpo tenemos una experiencia no verbal, no hay palabras en nuestra cabeza, solo estamos sintiendo el cuerpo. (Si ahora, por ejemplo, sientes los dedos de tus pies, durante un instante no hay palabras en tu cabeza, solo hay sensaciones físicas).
4. Otra expresión habitual que utilizaremos es la de **“conversación mental”**. Un comentario mental es una frase o palabra que pasa por tu cabeza, una conversación se produce cuando contestas a ese comentario e inicias un monólogo mental. Los comentarios mentales son inevitables, pero una conversación mental sí se pueden detener, solo con darse uno cuenta de que esa conversación se está produciendo.

9.7 ¿CÓMO USAR ESTOS AUDIOS?

Mi recomendación es que cada día pruebes un audio de los que te envío. Aunque los ejercicios se repitan, o sean similares, la gracia de esta práctica está en que cada experiencia es diferente (yo llevo veinte años haciendo la misma práctica y cada día hay algo diferente e interesante). En realidad, lo importante es lo que uno experimenta, no tanto el tipo de ejercicio que hace.

En el blog puedes encontrar una serie de preguntas básicas y los audios que las responden.

9.8 ¿CUÁNDO HACER LA PRÁCTICA?

Hacer un ejercicio corto por la mañana y otro por la noche es lo ideal. Cada sesión corta lleva menos de diez minutos (menos de lo que tarda una

pausa publicitaria de un programa de televisión). Si te animas con una práctica más larga, puedes hacerla una vez al día, o si puedes y quieres, dos veces al día.

El momento del día recomendable suele ser la mañana o la tarde, cuando la actividad diaria no ha empezado o ya ha terminado, pero cada uno (criterio propio) decide según sus circunstancias y su forma de ser.

Te animo a que te lo tomes con un entrenamiento, en este caso mental, y que lo veas cómo se vería cualquier otro entrenamiento, físico o de otro tipo.

9.9 LUGAR DONDE PRACTICAR Y POSTURA

Lógicamente necesitaremos un lugar donde no tengamos sobresaltos o molestias externas, aunque no es totalmente necesario, ayuda, sobre todo al principio, que sea así.

La postura más recomendable es sentada en una silla con la espalda recta, sin forzarla, con los pies apoyados en el suelo y las manos en el regazo.

Otra opción es sentarse en el suelo con las piernas cruzadas, pero eso requiere de una flexibilidad que la mayoría no tenemos, y es difícil permanecer largo tiempo en esa postura sin que duelan las piernas o la espalda.

También esta práctica se puede hacer tumbados, pero esta postura tiene en contra la tendencia al sueño (y a ensoñarnos con pensamientos). Si uno se siente cómodo con esta postura y no se duerme, puede hacerla.

Lo más importante es mantener una postura en la que la espalda esté recta. Cuando uno tiene la espalda encorvada y los hombros hacia abajo, uno respira menos, se cansa más y su cuerpo se oxigena menos, además de tener una sensación corporal negativa y de ensoñamiento.

Es importante, no solo en la práctica, sino también en la vida diaria, que cada vez que nos demos cuenta de que estamos encorvados, estiremos un poco nuestra espalda. Aunque no parezca influir en nuestro estado de

ánimo, nuestra postura es importante, y uno puede ver la vida algo más positivamente cuando tiene una postura más erguida.

9.10 DIFERENCIA ENTRE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

La diferencia entre relajación y meditación es que con una buena relajación uno puede terminar dormido, y que con la meditación uno quiere estar atento, ya esté más o menos relajado, pero no dormido.

Si ves que en general tiendes a dormirte con estos ejercicios, es que (a no ser que tengas un trastorno de sueño, o algún tema personal que influye en tu patrón de sueño), por las noches no duermes lo suficiente.

Si quieres usar estos ejercicios como ayuda para dormir, está bien que lo hagas, pero para la práctica de meditación lo que se busca es experimentar la atención consciente estando despierto.

9.11 IMPORTANTE

Al principio te he hablado sobre la clave de esta práctica: tu criterio personal. **Para orientarnos en esta práctica necesitamos confiar en lo que sentimos, al igual que confiamos en lo que sentimos cuando tenemos sueño, hambre o sentimos amor.**

Para alguna persona, observar lo que piensa puede generarle algún tipo de emoción negativa, o hacer emerger algún sentimiento negativo que no sepa manejar. Para eso es vital que ejerzas tu propio criterio y que no te fuerces a hacer algo que no te sienta bien.

Este entrenamiento es como cualquier otro, si te fuerzas con un entrenamiento físico te puedes lesionar, si vas con mindfulness más allá de lo que te hace sentir bien, puedes terminar cogiéndole manía a esta práctica o sintiéndote mal al hacerla.

Este entrenamiento puede serte de gran ayuda siempre que le des un poco de tiempo cada día y tengas la paciencia para ir integrándolo en tu vida. A veces este entrenamiento también es un desafío, y uno piensa que

no avanza, pero lo importante es tener la paciencia para integrarlo de a poco en la vida de uno.

Es importante que tengas claro que en este grupo no hacemos terapia, éste es un grupo indicado para personas sin trastornos psicológicos graves. Este grupo es para personas que pueden tener sus altos y bajos emocionales, pero que no tienen trastornos psicológicos como la depresión clínica, cuadros de ansiedad, ataques de pánico, esquizofrenia, bipolaridad, etc. Aunque las personas con estos trastornos pueden practicar mindfulness, se hace necesario que lo hagan bajo supervisión individual de una persona profesional de la salud mental o similar. Hoy por hoy el mindfulness no en sí un tratamiento, es parte de varios de ellos y de terapias psicológicas, pero no es un tratamiento ni una terapia en sí mismo.

10. ¿CÓMO EMPEZAR?

Lo más importante que necesitas saber es que este es un **entrenamiento a largo plazo**, y que cuantas menos expectativas tengas, más fácil será para ti seguirlo.

Simplemente hazlo. Y hazlo hasta el nivel que en cada momento seas capaz. Recuerda siempre esta máxima y tómala de manera literal: "Un minuto de práctica es mejor que nada". Si un día solo haces un minuto, habrás practicado. No menosprecies la práctica porque haya sido corta. Cada minuto suma.

Para empezar, te ofrezco un **curso de introducción al mindfulness** con el que podrás conocer lo más básico de este entrenamiento.

Tras terminar este curso introductorio puedes escuchar los **audios semanales del grupo público**.

Lo que busco con este grupo online de mindfulness es ir más allá de los cursos y talleres de tiempo corto, que sirven para empezar pero que no

acompañan a la persona a largo plazo, para que la persona pueda realmente integrar la práctica de mindfulness en su vida.

Si en algún audio del curso introductorio encuentras alguna información que no llegas a entender, puedes preguntarme, o bien esperar a que esa información se responda más adelante en los audios del grupo online.

Los audios del grupo de mindfulness online no están ideados como un curso lineal, con un comienzo y un fin, son más bien un continuo recordatorio para que puedas llegar a integrar este entrenamiento en tu vida diaria.

Puedes escuchar **los audios del curso introductorio**, y sus prácticas asociadas, según tu disponibilidad. **Te recomiendo que escuches dos por semana**. Si este ritmo es demasiado para ti, puedes alargar el proceso hasta donde necesites.

En el curso introductorio los **audios teóricos aparecen con la letra T, y los prácticos con la P**.

Este curso es sencillo de seguir, cuando escuchas el audio de teoría (T) número uno, haces ese mismo día la práctica (P) número uno; si pasan varios días sin escuchar el audio T número dos, sigue haciendo la práctica (P) número uno. Cuando escuches el audio T número dos, comienzas con la práctica (P) número dos.

No es obligatorio hacer la práctica cada día, pero sí **es recomendable tomarse de diez a veinte minutos cada día para practicar** siguiendo el audio P. No es tan importante si durante la práctica te duermes, o si no consigues la mejor de las experiencias, lo más importante es ir integrando en tu vida ese nuevo espacio de práctica de mindfulness.

Si tienes tiempo suficiente para escuchar los audios del grupo público de mindfulness online mientras haces el curso introductorio, pero si tienes menos tiempo, es mejor centrarse primero en el curso introductorio y escuchar los audios del grupo de mindfulness online cuando termines el curso introductorio.

Los audios del grupo de mindfulness online no llevan un orden secuencial, indican de manera general en todo lo concerniente al mindfulness y se pueden escuchar en cualquier orden, si mientras sigues los audios del curso introductorio, no escuchas los del grupo online, no te preocupes, en los siguientes audios trataré de nuevo esos mismos temas.

Finalmente, como te digo en el primer audio del curso introductorio al mindfulness, **confía en lo que sientes. Practica según sientas y escúchate** para saber cómo te afecta este entrenamiento, haciendo caso a tu propio criterio y coherencia personal.

[Curso introductorio a mindfulness <<– Pincha aquí](#)

11. PREGUNTAS HABITUALES

1. ¿Cuánto tiempo debería dedicarle al grupo a la semana?

Para escuchar los audios de teoría y dudas necesitas menos de una hora a la semana. Y para el audio de práctica te recomiendo que le dediques **15 minutos diarios**. La práctica puedes hacerla una vez a la semana o todos los días, en ese sentido tú decides cuánto y cómo practicar, pero recuerda que este entrenamiento es como cualquier otro, según el tiempo que le dediques eso es lo que obtendrás.

2. ¿Qué hago cuando me surjan preguntas sobre la práctica?

Puedes escribir tu pregunta en los comentarios del blog o puedes enviarme un correo personal.

3. ¿Un grupo online es tan eficaz como uno presencial?

Cada formato tiene sus virtudes y limitaciones. Nada puede suplir el contacto humano del formato presencial, pero **el formato online tiene virtudes que se adaptan a las necesidades de muchas personas que no pueden acceder a un grupo presencial por falta de tiempo, de dinero o de cercanía geográfica**. Además, el formato online permite que se puedan

adaptar las prácticas a los horarios de cada uno, sin depender del horario de un grupo presencial.

Hay un estudio que indica que los resultados de un curso de mindfulness presencial son similares a los obtenidos por las personas que han hecho el mismo curso en formato online. Si, como parece, este tipo de estudios siguen obteniendo resultados positivos para el formato online, se abrirá un mundo de posibilidades para la difusión de la meditación y el mindfulness a través de internet.

Hace veinte años yo aprendí a practicar meditación a través de casetes de audio y de lecturas de libros y revistas, y tampoco he necesitado del formato presencial para seguir practicando por mi cuenta.

El formato presencial siempre seguirá existiendo, y el online cubrirá el espacio al que el presencial no pueda llegar. Por eso, estos dos formatos no son opuestos, sino complementarios.

Lo que conseguirá la difusión del mindfulness a través de internet, será que estas prácticas lleguen por fin al gran público.

4. No he practicado nunca mindfulness ¿seré capaz de hacerlo?

Activar nuestra atención es algo propio de nosotros, no es algo difícil o extraño; **sentir tu respiración, el cuerpo y observar tu pensamiento no es algo solo para unos pocos**, es algo que todos en alguna medida hacemos. Creo que hay una manera de poder practicar mindfulness para cada persona y que solo es cuestión de descubrirla y ponerla en práctica.

5. ¿Y si solo tengo 5 minutos libres al día?

Entonces lo primero que te diría es que empieces por hacer cinco minutos al día, que no está nada mal, y cuando tuvieses más tiempo que incrementases el tiempo. Creo que en un principio es más importante ponerse a practicar que la cantidad de tiempo que se le dedica. **Lo importante es hacerse el hábito, por corto que sea el tiempo que se le dedica.** Si empiezas a hacer cinco minutos de práctica al día, quizá con el tiempo, teniendo gracias a esos minutos la mente más despejada, tengas

cada vez más tiempo para practicar, aunque sigas haciendo las mismas cosas que ahora haces.

6. ¿Cómo puedo colaborar?

Puedes colaborar conmigo de dos maneras: la primera es compartiendo los audios entre las personas que creas que puedan estar interesadas, y la segunda es económicamente, convirtiéndote en mi mecenas. (Puedes ver cómo en el apartado del blog "[Cómo apoyar mi trabajo](#)")