

Consciencia



Introducción

Nuestros cuerpos y cerebros se comunican entre sí a través de señales químicas y eléctricas. Esto significa que cuando pensamos en cosas estresantes, aterradoras o perturbadoras, nuestros cuerpos comienzan a sentirse tensos, nuestra digestión se vuelve más difícil y tenemos dificultades para dormir. La tensión en nuestros cuerpos entonces envía señales a nuestros cerebros de que están tensos, lo que puede aumentar nuestro nivel de estrés mental. Podemos romper este ciclo en el cuerpo con ejercicios como la respiración, estiramientos o relajación muscular progresiva (PMR) o podemos romperlo en la mente mediante ejercicios de atención plena visualización o anclándose. Este folleto te guiará a través de los principios y la práctica de la atención plena.

Tener consciencia es prestar atención, a propósito, al momento presente. Esto puede incluir estar consciente de su entorno y cosas fuera de su cuerpo, o prestar atención a su estado interno, lo que está sucediendo para usted mental, emocional y físicamente. Tener consciencia significa notar nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, lo que escuchamos, vemos, saboreamos, olemos y nuestras sensaciones corporales. Con la práctica, esto nos ayuda a ser conscientes de nuestros patrones habituales de pensar, sentir y actuar, y a dejar de ir estos patrones cuando no son saludables para nosotros.

Tener consciencia es prestar atención, a propósito, al momento presente.

Una parte importante de tener consciencia es notar su estado actual y su entorno sin juicio. Etiquetas como "bueno", "malo", "me gusta" o "no me gusta" son todos juicios. Cuando practiques la atención plena, trata de alejarte de estos y solo presta atención a lo que hay allí sin agregar tu evaluación de ello. Presta atención de una manera amable, abierta y curiosa. Por ejemplo, trate de ver el dolor, la incomodidad o la angustia como su cuerpo o mente comunicándose con usted, sin quedarse atorado en el hecho de que es incómodo.

El estar consciente es un proceso reflexivo que nos permite calmarnos durante un período de tiempo y tener claridad sobre el momento presente. Nos ayuda a no centrarnos demasiado en eventos o experiencias pasadas o pensar demasiado o preocuparnos demasiado por lo que viene en el futuro. Podemos encontrar un momento saludable y seguro en el presente, que le da a nuestros cuerpos y mentes un descanso de nuestros patrones de estrés. Esto nos ayuda con nuestro manejo emocional y cuando lo practicamos regularmente puede reducir los sentimientos de angustia y ayudarnos a mejorar nuestro enfoque y concentración.

El estar consciente es un proceso reflexivo que nos permite calmarnos durante un período de tiempo y tener claridad sobre el momento presente.








Pasos

Hay muchas maneras de practicar estar conscientes. Presentaremos siete breves ejercicios de consciencia que puedes probar, cada uno con un enfoque diferente, para encontrar uno que sea adecuado para ti.




Informe meteorológico personal

Para este ejercicio prestarás atención a tus sensaciones y sentimientos internos, sin embargo, te los describirás a ti mismo usando palabras que normalmente usarías para describir el clima. Esto ayuda a eliminar el juicio y nos permite notar estos sentimientos de manera diferente.

 1	Siéntese cómodamente, con su cuerpo apoyado por una silla o el suelo. Puede cerrar los ojos o dejarlos bajar hasta un punto en el suelo.
 2	Tome tres respiraciones profundas.
 	Ahora vuelve tu atención hacia adentro y fíjate cómo te sientes. ¿Es brillante u oscuro dentro de ti? ¿soleado? ¿nublado? ¿tormentoso? ¿ventosas? ¿todavía? ¿Hay diferentes climas en diferentes partes de su cuerpo? Mueva su atención a través de su cuerpo para verificar el clima en cada lugar, asegurándose de revisar su estómago / abdomen, su corazón / pecho, su garganta / cuello y su cara / cabeza.
	Vea si puede encontrar un lugar en su cuerpo donde el clima sea un poco más agradable que en otros lugares y quédese allí por unos minutos
Cuando estés listo, devuelve tu atención al mundo exterior.	

Ver con Conciencia

Puedes hacer este ejercicio en cualquier lugar, pero es útil hacerlo fuera en la naturaleza.

	Encuentre un lugar donde pueda sentarse o acostarse cómodamente con algo en su entorno que se esté moviendo suavemente. Por ejemplo, esto puede ser nubes en el cielo, hojas que soplan en el viento, o agua que se mueve en un arroyo.
	Presta atención al movimiento, notando los muchos colores diferentes, las texturas, la velocidad y los patrones que ves. Observe la luz y las sombras causadas por el movimiento. Realmente presta atención: ¿notas algo que es diferente, que tal vez algo que no hayas notado antes?
	Si los pensamientos vienen a tu mente, suéltelos y vuelve a enfocarte en tu entorno natural. Haga esto durante un mínimo de 5 minutos.

¹ Icon made by [Freepik](https://www.flaticon.com) from www.flaticon.com

¹ Icon made by [Freepik](https://www.flaticon.com) from www.flaticon.com



Nota: Este ejercicio también se puede hacer como un "paseo para notar" donde caminas en silencio por tu entorno y prestas mucha atención a cada cosa que ves, desde la grava o el pavimento en el suelo hasta los colores de las plantas o el edificio, hasta la textura de las nubes en el cielo. Mueva lentamente su atención desde el suelo hasta el cielo y de nuevo, repetidamente.

Escuchar con Consciencia

Para este ejercicio puede usar una campana, un instrumento o una aplicación de campana en su teléfono.

	Encuentre un lugar donde pueda sentarse cómodamente y que sea relativamente tranquilo. Puede tener los ojos abiertos o cerrados, como se sienta más cómodo.
	Toque la campana, el instrumento o toque la aplicación de sonido. Trate de escuchar atentamente el sonido: Observe cómo cambia, si el tono cambia, si comienza fuerte y luego se vuelve más silencioso. Escuche atentamente hasta que ya no pueda escuchar el sonido. Tómese un momento y escuche el silencio, sin el sonido. Luego, reproduzca el sonido de nuevo.
X 3	Repita esto un mínimo tres veces.




Sensación con Conciencia

Este ejercicio se concentra en las sensaciones físicas que sentimos en nuestro cuerpo






	Comience por llamar su atención sobre las plantas de los pies. ¿Cómo se sienten? ¿Están con zapatos o descalzos? ¿Tienen espacio para moverse o están bien sujetas? ¿Están tocando el suelo? ¿Es la presión del suelo sobre tus pies uniforme o es más en una parte que en otra?
	Ahora mueva lentamente su atención hacia arriba a sus piernas. ¿Cómo se sienten? ¿Están tocando la silla o tu ropa o puedes sentir el aire en tu piel? ¿Se sienten calientes o frescos? ¿Se sienten dolorosos o cómodos? ¿Los músculos están tensos o relajados?
	Mueva lentamente su atención hacia arriba a través de su cuerpo, a sus caderas y espalda baja, luego a su abdomen y estómago, luego a su pecho y corazón, luego a sus manos, luego a sus brazos, luego a su parte superior de la espalda y los hombros, luego a su cuello y garganta, y finalmente a su cara y cabeza. Para cada parte de su cuerpo realmente concéntrese y preste atención a cómo se siente esa parte, sin sentir la necesidad de cambiarla.
	Si tiene partes de su cuerpo que tienen dolor, puede optar por pasar más tiempo concentrándose en las partes de su cuerpo que se sienten cómodas; esto puede ayudar a aliviar su sensación general de dolor.

Caminar Conscientemente


Para este ejercicio vas a caminar despacio: esto se puede hacer tanto por dentro como por fuera





	Comience por quedarse quieto.
	Luego, muy deliberadamente, de un paso. Al dar un paso, trate de prestar atención a la sensación en los músculos a medida que levanta la pierna. ¿Puedes sentir que se aprietan? ¿Estás cambiando tu peso? ¿Está cambiando tu postura?
	A continuación, ponga el pie hacia abajo y realmente preste atención a la sensación de la planta del pie en el suelo. ¿Qué parte toca el suelo primero? ¿Dónde hay más presión? ¿Cómo se sienten tus piernas al poner ese pie abajo? ¿Cómo cambia su peso ahora que ambos pies están en el suelo?
X 5	Repita esto durante al menos 5 pasos.

Comer Conscientemente

	Siéntese cómodamente para que su cuerpo se sienta apoyado por la silla o por el suelo.
	Ponga una pieza de comida del tamaño de un bocado frente a usted. Mira la comida: ¿De qué color es? ¿Cuál es la textura? Fíjate en el olor. ¿Qué sensaciones están llegando a tu cuerpo mientras miras y hueles la comida?
	Ahora recoja la comida lentamente. Si puede sostenerlo en sus dedos, haga esto, de lo contrario use un utensilio. ¿Cómo se siente la comida en tu mano? ¿Cuál es la temperatura? ¿El peso? ¿La textura? ¿Es suave o áspero? ¿Blando o duro? ¿Húmedo o seco? ¿Frío o calor? Ahora lleve la comida lentamente a sus labios y póngala en su boca. No muerda la comida todavía, tómese un momento para sentir cómo es la comida en su lengua: la temperatura, la textura, el sabor.
	Ahora muérdala lentamente; no trague todavía. ¿Qué cambia? ¿Cambia el sabor? ¿Cambia la textura? Preste atención a cómo cambia la comida en su boca a medida que mastica. Ahora trague la comida. Siente que la comida se mueve por tu garganta mientras tragas. Observe qué sensaciones provienen de su garganta y su estómago.
	Puede optar por repetir el ejercicio con otro bocado de comida, o comenzar al menos una comida al día con un bocado consciente de comida.

Gratitud consciente

	Encuentre un lugar tranquilo y siéntese cómodamente para que su cuerpo se sienta apoyado por una silla o el suelo debajo de usted.
---	--

	<p>Puede cerrar los ojos o dejarlos abiertos y dejarlos relajarse para mirar hacia el suelo. Tome tres respiraciones profundas, prestando atención a la sensación del aire que entra por la nariz y llena los pulmones.</p>
	<p>Ahora tómese un momento para notar sus latidos del corazón.</p>
	<p>Ahora piensa en una cosa en tu vida por la que estés agradecido. Esto podría ser una cosa grande o una cosa pequeña, podría ser una persona, un lugar o una oportunidad. Considera todos los aspectos de esa cosa: ¿qué vistas, olores, sonidos y sensaciones que asocias con esa cosa? ¿Cómo te hace sentir eso?</p>
 3 Min	<p>Pasa al menos tres minutos pensando en esa cosa y enfocándote en el sentimiento de gratitud por tener esa cosa en tu vida.</p>



Referencias y lecturas adicionales

1. Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay. (2008). El cuaderno de ejercicios de relajación y reducción del estrés. 6th edition.
2. Mary Beth Williams, Soili Poijula. (2016). El libro de trabajo de PTSD. 3rd edition.
3. John Kabat-Zinn. (2009). Vayas donde vayas, ahí estás: Meditación de consciencia plena en la vida cotidiana.
4. Lomas T, Medina JC, Ivtzan I, Rupprecht S, Eiroa-Orosa FJ (2018). Una revisión sistemática del impacto de la atención plena en el bienestar de los profesionales sanitarios Journal of Clinical Psychology 74 (3), 319–355.