

# LAS TÉCNICAS DEL BIENESTAR PERSONAL

---

Xavier Payà Pujadó



NIVEL MEDIO DEL PMBP®  
(PROGRAMA DE MEJORA DEL BIENESTAR PERSONAL)

---

INSTITUTO DEL BIENESTAR

# **LAS TÉCNICAS DEL BIENESTAR PERSONAL**

“Las Técnicas del Bienestar Personal” profundiza en las técnicas para mejorar el bienestar personal, de una forma divulgativa y pensada para todo tipo de públicos, permitiéndonos aprender en profundidad cómo entrenar nuestra conciencia, pensamientos, emociones, expresiones corporales, conductas y necesidades, de forma que desarrollemos las áreas del cerebro relacionadas con bienestar y desactivemos las asociadas con malestar.

## EL PMBP®

Este libro forma parte del Nivel Medio del PMBP® (Programa de Mejora del Bienestar Personal), que es la denominación del **conjunto de técnicas de eficacia científicamente probada** utilizadas por el Instituto del Bienestar para la mejora de la felicidad.

Dichas técnicas son el resultado de la labor de investigación en el Instituto del Bienestar de las conclusiones de **centenares de estudios científicos** realizados con miles de personas por universidades y centros de investigación en diferentes partes del mundo.

Cada persona parte de un punto de partida o nivel medio de bienestar causado por su genética, por su educación e influencias sociales recibidas y por sus experiencias pasadas. A veces tienen lugar sucesos que temporalmente pueden hacer variar nuestra felicidad por encima o por debajo de ese nivel, pero al cabo de cierto tiempo tendemos a volver a nuestro nivel medio. **Cuanto más entrenemos nuestro bienestar con el PMBP®, más iremos aumentando ese nivel medio de felicidad**, sintiéndonos asimismo menos mal cuando nos sintamos mal y más felices cuando nos sintamos bien.

Con el tiempo (de forma gradual ya en las primeras semanas, pero sobre todo a medio y largo plazo) **podemos llegar a generar cambios profundos en nuestro cerebro**, dejando de usar progresivamente sus zonas relacionadas con el malestar y pasando a utilizar más e incluso a desarrollar las asociadas con el bienestar.

## LOS NIVELES DEL PMBP®

Del mismo modo que si realizamos un entrenamiento deportivo, profesional o artístico en que al cabo de cierto tiempo desarrollamos las habilidades entrenadas, **con el PMBP® desarrollamos la habilidad de ser feliz**. En un plazo de unos 2-5 años bien aprovechados podemos conseguir resultados significativos. A algunas personas este plazo les puede parecer largo, pero el tiempo pasa rápido.

Como sucede con el aprendizaje de cualquier habilidad, en el PMBP® existen varios niveles:

- **Nivel Iniciación**, cuyos conocimientos teóricos se explican en la novela “El Secreto de Milene”.

- **Nivel Medio**, cuyo contenido teórico se trata en el libro “Las Técnicas del Bienestar Personal”.

- **Nivel Avanzado**, cuya parte teórica se aborda en “La Ciencia del Bienestar Personal”.

- **Nivel Experto**, que supone alcanzar un alto grado de expertía en la habilidad de ser feliz.

# EL INSTITUTO DEL BIENESTAR

El Instituto del Bienestar (IDB) tiene la misión de ayudar a **mejorar el nivel de bienestar y felicidad** de las personas, usando para ello técnicas de **eficacia probada científicamente**.

Con este fin, ofrecemos 4 servicios: **cursos, entrenamiento, asesoramiento y venta de libros** sobre bienestar personal. La base de dichos servicios es nuestra labor de investigación aplicada de los avances científicos existentes.

Para más información sobre los libros publicados por el Instituto del Bienestar (IDB), así como sobre sus servicios, se puede consultar su Web:

**[www.institutodelbienestar.com](http://www.institutodelbienestar.com)**



**INSTITUTO DEL BIENESTAR (IDB)**

Investigación y servicios para tu felicidad

# **LAS TÉCNICAS DEL BIENESTAR PERSONAL**

*XAVIER PAYÀ PUJADÓ*



**INSTITUTO DEL BIENESTAR (IDB)**

Investigación y servicios para tu felicidad

Primera edición marzo de 2012

© 2010 by Xavier Payà Pujadó

© 2012 Instituto del Bienestar (IBD) IGlobal JPPI, S.L.

Gran Vía de les Corts Catalanes 392, 5, 2, 08015 Barcelona

Printed in Spain

Número de asiento en el Registro de la Propiedad Intelectual: 02 / 2011 / 3128

Diseño y maquetación: Angello Zamudio y Josué Vallejo

Impreso por Solgraf

Dirección: Travessera de Gràcia 263, Barcelona

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrito de los titulares de la propiedad intelectual, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía o tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

El desarrollo del PMBP® supone la culminación de un sueño que tenía desde que era jovencito: encontrar una fórmula efectiva para que la gente pudiese ser feliz o como mínimo pudiese mejorar su nivel de felicidad. Muchos años más tarde de que tuviese ese sueño se ha podido hacer realidad gracias a los avances de la ciencia.

Por ello, doy el más sincero agradecimiento a todos los investigadores, centros de investigación y universidades que han estudiado el bienestar, así como a los patrocinadores de dichas investigaciones. El más sincero agradecimiento también a los que han participado en la investigación científica para desarrollar la psicología, la medicina, la física y otras ramas de la ciencia, así como a aquellos que desde hace siglos han venido aportando conocimientos y técnicas para mejorar el bienestar en base a su experimentación propia.

A todos ellos es atribuible la eficacia del PMBP®. El trabajo realizado por el Instituto del Bienestar ha sido principalmente aprovechar el conocimiento científico existente y convertirlo en un programa de entrenamiento para que cualquier persona que lo siga pueda mejorar su felicidad y bienestar.

Quiero dar mi agradecimiento también a aquellas personas que han contribuido al desarrollo del PMBP®, especialmente a Albert Mallol, Aleksandra Peregelytsya, Alessandra Coronas, Alexia Marmont, Audrey Romanet, Angello Zamudio, Christopher Holcroft, Chloé Pollard, Dmitri Grab, Fauza Ibrahim, Gemma Maudes, Garazi Marqués, Georgios Manganas, Karimah Reid-Bailey, Karine Reizo, Katarina Vesela, Kristina Joensen, Laurie Jude, Leszek Sobkowiak, Lluís Gelabert, Lucia Ďuračková, Lucie Matagne, Maciej Saj, María Luz García, Marina Guda, Marta Maj, Mathieu Van Kemenade, Michal Paulou, Mireia Pavón, Monika Wiatrowska, Murielle Awenkima, Nadege de Lavernette Bernard, Nicolas Ferlay, Nuria Aguilar, Patricia Porras, Rachel Lennie, Ronald Ruzicka, Sandra Borro, Sandra Domínguez, Sara Fernández, Sara Meiattini, Simona Amodio, Simona Fantauzzi, Sophie Canciani, Sorayya Mokrane, Stefano Rendon, Tanguy Dubout, Thomas Lefebvre, Veronika Dzivjáčová y Veronika Saradinova.

*Dedicado a mis amigos Albert, Almudena, Andrea, Aurelia, Aurora, Eva, Fran, Gloria (y su hija Daniela), Joana, José, Lola, Mercedes (y su hijo Noah), Montse, Néstor, Oscar, Rafa, Rosa, Vicenç y Weiguo, a los que agradezco su afecto y amistad.*

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1. LA FELICIDAD Y SUS CAUSAS	3
1.1. ¿Qué es la felicidad y el bienestar?	3
1.2. ¿Qué causa la felicidad y el bienestar?	6
1.3. Las 3 claves del bienestar y la felicidad	9
1.3.1. Genética y circunstancias personales	9
1.3.2. Aprender las pautas del bienestar	10
1.3.3. Entrenarse en las pautas del bienestar	11
CAPÍTULO 2. ENTRENAR LA CONCIENCIA	21
2.1. Sesiones para entrenar la conciencia	24
2.1.1. Conciencia no focalizada	30
2.1.2. Conciencia focalizada	33
2.2. Vivir con conciencia	41
CAPÍTULO 3. ENTRENAR LOS PENSAMIENTOS	46
3.1. Cultivar los pensamientos agradables	48
3.1.1. Pensamientos orientados al presente y al pasado	49
3.1.2. Pensamientos orientados al futuro	50
3.2. Gestionar los pensamientos desagradables	54
3.2.1. Tomar conciencia de las creencias irracionales	57
3.2.1.1. Pensamiento alarmista	60
3.2.1.2. Pensamiento de impotencia	65
3.2.1.3. Pensamiento exigente	69
3.2.1.4. Pensamiento valorativo	72
3.2.1.5. Pensamiento de dependencia	78
3.2.1.6. Pensamiento de intolerancia	83
3.2.1.7. Pensamiento culpabilizador y punitivo	85
3.2.1.8. Pensamiento social irracional	87
3.2.2. Desmontar las creencias irracionales	97

CAPÍTULO 4. ENTRENAR LAS EMOCIONES	106
4.1. Cultivar las emociones agradables	110
4.1.1. La serenidad	110
4.1.2. El amor	114
4.1.3. La alegría	122
4.1.4. La saciedad	125
4.1.5. La motivación y la ilusión	127
4.1.6. El placer de hacer lo que nos gusta	131
4.1.7. Los placeres de los sentidos	133
4.2. Gestionar las emociones desagradables	137
4.2.1. Gestión general	140
4.2.1.1. Sentir, tomar conciencia y expresar	141
4.2.1.2. Racionalizar	145
4.2.1.3. Solucionar	146
4.2.1.4. Aceptar	148
4.2.1.5. Positivar	155
4.2.1.6. Liberarse (o convivir)	161
4.2.2. Gestión específica	164
4.2.2.1. El miedo y la ansiedad	164
4.2.2.2. El enfado y el rencor	175
4.2.2.3. La frustración	183
4.2.2.4. La tristeza	185
4.2.2.5. La culpa	192
4.2.2.6. La vergüenza	193
4.2.2.7. El sentimiento de valer poco	196
4.2.2.8. El desprecio	197
4.2.2.9. El odio	198
4.2.2.10. La envidia	200
4.2.2.11. El estrés	202
4.2.2.12. Los deseos intensos	206
 CAPÍTULO 5. ENTRENAR LAS EXPRESIONES CORPORALES	 212
5.1. Cuerpo positivo	212
5.1.1. Postura equilibrada	213
5.1.2. Cuerpo relajado	215
5.1.3. Respiración profunda	220
5.2. Cara positiva	221

CAPÍTULO 6. ENTRENAR LAS CONDUCTAS	223
6.1. Hábitos saludables	223
6.2. Vivir conforme a lo que somos	225
CAPÍTULO 7. ENTRENAR LAS NECESIDADES	229
7.1. Gestionar las necesidades	231
7.1.1. Estar a gusto con las necesidades	231
7.1.2. Simplificar las necesidades	234
7.1.3. Cubrir las necesidades	236
7.2. Necesidades generales	239
7.2.1. Seguridad	239
7.2.2. Prosperidad	242
7.2.3. Libertad	246
7.2.4. Paz	249
7.2.5. Justicia	252
7.2.6. Tiempo y ritmo de vida equilibrado	256
7.2.7. Orden	258
7.2.8. Estabilidad y cambio	261
7.3. Necesidades corporales	263
7.3.1. Salud e integridad física	263
7.3.2. Alimentación sana	268
7.3.3. Ejercicio físico	271
7.3.4. Luz y radiación solar	273
7.3.5. Temperatura adecuada	274
7.4. Necesidades mentales	275
7.4.1. Metas realistas	275
7.4.2. Necesidades intelectuales	282
7.4.3. Necesidades estéticas	289
7.4.4. Sentido	291
7.5. Necesidades de acción y de recuperación	291
7.5.1. Trabajo satisfactorio	292
7.5.2. Ocio placentero	297
7.5.3. Descanso	299
7.5.4. Sueño reparador	302
7.6. Necesidades de relación con nosotros mismos	303
7.6.1. Autoestima	304
7.6.2. Espacio propio	308

7.7. Necesidades de relación con los demás	310
7.7.1. Las bases de las relaciones satisfactorias	311
7.7.1.1. Pensamientos sociales	311
7.7.1.2. Sentimientos sociales	317
7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales	319
7.7.2. Tipos de relaciones	334
7.7.2.1. Pareja	335
7.7.2.2. Hijos	337
7.7.2.3. Familiares	339
7.7.2.4. Amigos	341
7.7.2.5. Conocidos	342
7.7.2.6. Animales	343
7.7.3. Necesidades vinculadas a las relaciones	344
7.7.3.1. Pertenencia al grupo	344
7.7.3.2. Solidaridad	345
7.7.3.3. Igualdad, estatus y distinción	346
7.7.3.4. Sexualidad	348
7.8. Necesidades de relación con el entorno	350
7.8.1. Entorno y vivienda agradable	350
7.8.2. Pertenencias	351
7.8.3. Exploración y aventura	352
7.8.4. Naturaleza	354
7.8.5. Espiritualidad	356
7.8.6. Otras necesidades	358

## CAPÍTULO 8. CÓMO PONER EN PRÁCTICA LAS TÉCNICAS DEL BIENESTAR PERSONAL

# INTRODUCCIÓN

Este libro expone en profundidad las técnicas para mejorar nuestro bienestar personal, de una forma divulgativa y pensada para todo tipo de públicos, siendo el material teórico del Nivel Medio del PMBP®.

Para redactar este libro previamente en el Instituto del Bienestar hemos realizado una larga y rigurosa labor de investigación de las conclusiones de centenares de estudios científicos realizados con miles de personas por Universidades y centros de investigación en diferentes partes del mundo. Hemos analizado y procesado las conclusiones de dichos estudios y las hemos convertido en técnicas de tipo práctico para que las personas que las sigan puedan mejorar su nivel de bienestar.

Dichas técnicas están basadas en la ciencia del bienestar subjetivo, en la psicología, la neurociencia, la medicina, la biología, la física y otras áreas de la ciencia. Principalmente consisten en hacer 4 tipos de trabajos: observación, análisis/reflexión, concentración en afirmaciones y visualizaciones y cambiar nuestra forma de hacer las cosas.

Mediante estas técnicas haremos un trabajo parecido al de la ortodoncia, pero en vez de cambiar nuestra boca y colocar los dientes donde queramos lo que haremos será modificar las partes de nuestro cerebro relacionadas con la felicidad. En un plazo de unos 2-5 años bien aprovechados podemos conseguir resultados significativos. A algunas personas este plazo les puede parecer largo, pero en realidad sabemos por experiencia que el tiempo pasa rápido. Y en cualquier caso, mientras no se invente algún fármaco, intervención quirúrgica o tratamiento que sea capaz de hacer esos cambios en el cerebro con rapidez no existe ningún otro atajo para conseguir esas mejoras.

Biológicamente es imposible o muy difícil alcanzar una felicidad plena y absoluta exenta de toda sensación desagradable, pero lo que el PMBP® sí garantiza es una mejora clara de nuestro bienestar en base a la evidencia científica.

Se recomienda comenzar con la lectura de este libro una vez se haya leído previamente “El Secreto del Bienestar Personal”, correspondiente al Nivel Iniciación. En “Las Técnicas del Bienestar Personal” lo que se hace es desarrollar en profundidad las ideas que se expusieron en dicho Nivel Iniciación.

Se aconseja asimismo leer este libro varias veces, ya que tiene mucho contenido y para que dé buenos resultados conviene interiorizarlo. Si algunas partes no se entienden a la primera no pasa nada; conforme se vayan leyendo repetidas veces y sobre todo conforme se vayan poniendo en práctica ya se irán comprendiendo. Una vez se haya asimilado el contenido, es conveniente releer el libro de vez en cuando para irlo refrescando.

Trabajar el bienestar personal es como trabajar un músculo: cuanto más se ejercita más grande se hace. No importa si el músculo es mínimo o está atrofiado; a base de trabajarlo

se desarrolla. Si entrenamos el músculo del bienestar una y otra vez, es imposible no ir obteniendo resultados graduales. Hacer este trabajo es algo normalmente placentero y enriquecedor y se pueden empezar a ver resultados parciales al cabo de poco tiempo.

# CAPÍTULO 1

## LA FELICIDAD Y SUS CAUSAS

### 1.1. ¿QUÉ ES LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR?

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua, bienestar es el “estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica” y felicidad es “1. Estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien. 2. Satisfacción, gusto, contento”. Algunas personas definen esos términos como un florecimiento de la persona, como un excepcional estado de salud mental, como autorrealización, como una vida bien vivida o de otras maneras.

Sin embargo, para la mayor parte de personas significa sentirse bien, ya sea a nivel psíquico, a nivel físico o generalmente a ambos niveles, así como estar satisfecho con la vida en general y con las diferentes áreas que la componen. En esa misma línea, los científicos que investigan este tema suelen usar ambos términos para referirse a dos aspectos: por un lado a la satisfacción vital (¿en qué medida estamos satisfechos con nuestra vida en su conjunto?) y por otro lado al bienestar emocional (¿en qué medida nos sentimos bien la mayor parte de nuestro tiempo?), aunque en ocasiones se usa el término felicidad para referirse sólo al bienestar emocional.

A su vez, el bienestar emocional se compone de dos partes: las emociones y sensaciones agradables y las desagradables. Existirá mayor bienestar emocional cuanto más frecuentemente y con mayor intensidad se den emociones agradables y cuanto menos frecuentemente y con menor intensidad se den las desagradables. Contrariamente a lo que se podría pensar, existe una cierta independencia entre emociones agradables y desagradables, ya si bien es cierto que algunas personas tienen muchas agradables y pocas desagradables y otras tienen lo contrario, también es cierto que existen personas que tienen muchas emociones agradables y también muchas desagradables, mientras que otras tienen pocas de ambos tipos. Tener muchas de un tipo no significa tener pocas del otro tipo, ya que se producen en circuitos cerebrales diferentes.

Los científicos suelen medir la satisfacción vital mediante cuestionarios que preguntan al individuo sobre en qué medida está satisfecho sobre su vida en general y/o sobre las diferentes áreas de su vida en particular. El bienestar emocional suele medirse

mediante preguntas sobre cómo se ha sentido recientemente o cómo se siente en ese momento (en este caso se le pregunta con cierta frecuencia a lo largo del día o de varios días para hacer un promedio). Como estas respuestas son subjetivas en función de lo que cada individuo decida responder, al bienestar que es medido de esta manera se le denomina bienestar subjetivo.

Sería estupendo poder medir también de forma precisa el bienestar objetivo, es decir, aquel que es medido de una manera que no dependa de la evaluación del propio sujeto, sino de un observador externo que pudiese tener suficiente información para saber objetivamente en qué medida es feliz la persona observada. Sin embargo, en la práctica todavía no existen las herramientas para conseguir esas mediciones de forma fiable.

El Premio Nobel Daniel Kahneman, que investiga en el campo de la Psicología Heurística (un área de la ciencia que estudia lo que hace las experiencias y la vida agradable o desagradable), define felicidad objetiva como el promedio de momentos agradables o desagradables a lo largo de un período de tiempo. Esos momentos normalmente se miden por lo que la persona en cuestión dice sobre cómo se siente en cada momento a lo largo de un tiempo, aunque ello supone una cierta subjetividad.

Existen ciertas formas más objetivas de medir el nivel de bienestar emocional, como el uso de aparatos de resonancia magnética que reflejan gráficamente en qué medida se activan las zonas del cerebro relacionadas con las sensaciones agradables (principalmente el córtex prefrontal izquierdo) y en qué medida se activan aquellas asociadas con las sensaciones desagradables (principalmente el córtex prefrontal derecho). Es lo que se llama la asimetría prefrontal. Las personas que tienen una asimetría izquierda tienden al bienestar y las que tienen una asimetría derecha tienden al malestar. Probablemente ésta sea la manera más objetiva y fiable de medir el grado de bienestar de una persona.

Otra forma de medición es mediante encefalogramas para observar la actividad eléctrica del cerebro. También están las mediciones del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea y los análisis de determinadas sustancias de la sangre, como la saliva, así como la medición de la respuesta galvánica de la piel o las electromiografías para detectar la tensión muscular, todo lo cual permite conocer el grado de tensión y estrés. Asimismo, una manera objetiva de medir el bienestar emocional es analizando las expresiones faciales y corporales de una persona, ya que suelen ir unidas a determinadas emociones y sensaciones. Sin embargo, aunque estas formas permiten una medición objetiva por una persona diferente al individuo cuyo bienestar se está midiendo, es difícil obtener a partir de ellas una puntuación precisa del grado de bienestar global de la persona.

Desde un punto de vista biológico, el bienestar/malestar es simplemente un mecanismo con la función de ayudar a nuestra supervivencia. El ser humano, al igual que el resto de los animales, somos organismos vivos sujetos a las leyes de la biología. Los seres vivos que existimos lo hacemos porque nuestros ancestros estaban diseñados genéticamente para perpetuar su material genético mediante mecanismos para su supervivencia y para la supervivencia de sus genes, teniendo esta segunda lugar a través de su reproducción

y de la protección de la vida de sus descendientes. Nosotros hemos heredado dichos mecanismos que se han ido fraguando a lo largo de millones de años de evolución natural de las especies, ya que, según la teoría de Darwin, aquellos individuos que no tienen mecanismos para dicha supervivencia tienden a no perpetuar sus genes a través de su descendencia y al final los seres vivos que quedamos solemos ser los descendientes de los que sí han tenido ese tipo de mecanismos.

Uno de esos mecanismos es el malestar/bienestar, que hipotéticamente no es más que un sistema de alarma que nos avisa para indicar si tenemos o no el grado adecuado de aquellos elementos necesarios o convenientes para nuestra propia supervivencia y la de nuestros genes, así como si existen oportunidades o amenazas para la consecución de dichos elementos, a los cuales vamos a llamar “necesidades”, impulsándonos a satisfacerlas.

Ruut Veenhoven, reputado investigador del bienestar, así como profesor de la Universidad Erasmus de Rotterdam y fundador del “Diario sobre Estudios de la Felicidad”, afirma que “sentirse bien es una señal biológica de que te está yendo bien. Señala tanto el estado interior del organismo como su adaptación al entorno”.

Nuestra maquinaria interna es similar a la de un coche, el cual para poder funcionar bien necesita una serie de elementos como gasolina, aceite, líquido anticongelante o temperatura entre unos niveles determinados. Cuando falta algo de lo anterior el coche envía un mensaje de alerta para que se restablezca el equilibrio: se enciende la luz de que el depósito de gasolina está en la reserva, el indicador del nivel de aceite, el indicador de la temperatura, etc. Si el conductor no restablece el nivel adecuado, el coche podría dejar de funcionar.

Lo mismo sucede con los organismos vivos. Para funcionar bien, sobrevivir y perpetuar nuestros genes nos conviene una serie de elementos en nuestra vida, como oxígeno, proteínas, hidratos de carbono, agua, trabajar para conseguir lo anterior, descansar para recuperarnos del trabajo, relaciones que nos ayuden cuando no podemos trabajar y cuidar de nosotros mismos, sexo para perpetuar nuestros genes, cuidar de nuestra descendencia, etc.

Cuando alguna necesidad no está adecuadamente cubierta nuestro cerebro nos envía avisos de malestar que nos impulsan a reaccionar y a cubrirla adecuadamente. Cuando la necesidad vuelve a estar cubierta en unos niveles adecuados, el cerebro envía mensajes de bienestar para avisarnos de que el organismo ha vuelto a su equilibrio, lo que técnicamente se llama estado de homeostasis. Con cierta frecuencia hay rupturas en ese equilibrio. Si se recupera el equilibrio en tiempo razonable el organismo se mantiene en un estado de equilibrio dinámico y en los animales sensibles, entre ellos el ser humano, ello se traduce en una sensación de bienestar.

Así, por ejemplo, si el nivel de agua en mi organismo ha bajado excesivamente, se activarán en mi cuerpo una serie de complejos mecanismos biológicos en cadena para darme una señal cada vez más desagradable en forma de sed con el fin de que beba. Si ya he bebido lo justo me enviará una placentera señal de saciedad. Pero si bebo por encima del nivel sano para mi organismo me enviará una desagradable señal de hastío.

Para la necesidad de nutrientes mi cerebro usa mensajes de hambre. Para la necesidad de temperatura adecuada usa mensajes de frío y de calor. Para la necesidad de oxígeno usa mensajes de asfixia. Para la necesidad de relaciones y amor envía mensajes de soledad y tristeza. También está la señal de apetito sexual para la necesidad de sexualidad, los mensajes de motivación y ganas de hacer cosas para la necesidad de acción, el aviso de cansancio para la necesidad de recuperación o la sensación de miedo o ansiedad para la necesidad de seguridad. Y así con todas y cada una de nuestras necesidades. Esas sensaciones pueden consistir en emociones, en deseos, en sensaciones de relajación o tensión o en otro tipo de sensaciones y son las que determinan nuestro nivel de bienestar en su vertiente de lo bien que nos sentimos, a lo que llamamos bienestar emocional.

Pero el bienestar también tiene otra vertiente, la de satisfacción vital, que se refiere a lo satisfechos que estamos con nuestra vida, a cómo la valoramos en su conjunto y en cada una de sus diferentes facetas y necesidades. Este mecanismo también tiene la función biológica de que detectemos qué necesidades no están adecuadamente satisfechas e intentemos cubrirlas.

Ambas vertientes de nuestra felicidad, bienestar emocional y satisfacción vital, son diferentes, pero al mismo tiempo suelen estar muy relacionadas. Si puntúo del 0 al 10 cómo me siento, por un lado, y el grado de satisfacción con mi vida, por otro, posiblemente dé puntuaciones diferentes pero similares, ya que cómo me siento afecta a mi satisfacción vital y viceversa. Y ello es así también porque si bien es cierto que el cómo nos sentimos depende de nuestras emociones y otras sensaciones y el qué satisfechos estamos con nuestra vida depende de nuestros pensamientos, en realidad pensamientos y emociones/sensaciones están íntimamente relacionados, ya que las emociones/sensaciones dependen en gran medida de nuestros pensamientos y al mismo tiempo nuestros pensamientos también dependen en parte de nuestras emociones/sensaciones.

## **1.2. ¿QUÉ CAUSA LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR?**

La felicidad y el bienestar están causados por nuestros pensamientos y por nuestras emociones y otro tipo de sensaciones. Los pensamientos son las palabras y conceptos con los que de forma consciente o inconsciente nos estamos hablando constantemente a nosotros mismos, las imágenes que vienen a nuestra mente, nuestros recuerdos y todo lo que suponga pensar.

En cambio, las emociones son todo aquello que sentimos, como estar alegre o triste, amar u odiar, sentir gracia o estar enfadado. También existen otro tipo de sensaciones que no son propiamente emociones, como estar tranquilo o nervioso, desear algo, disfrutar de una comida o tener un dolor en el pie, pero para simplificar llamaremos a todo lo que suponga sentir Emociones o Sensaciones. Los pensamientos y emociones agradables son los que nos hacen ser felices y los desagradables son los que nos hacen infelices.

Ambos elementos, lo que sentimos y lo que pensamos, dependen de un circuito interno que se autoalimenta a sí mismo orientado a satisfacer nuestras necesidades y, en última instancia, a nuestra supervivencia. Vamos a explicar a continuación ese circuito de forma simplificada.<sup>1</sup>

Para poder satisfacer nuestras necesidades y sobrevivir recibimos información de dentro y de fuera de nuestro organismo (información a la que se llama estímulos) que nos sirve para saber en todo momento en qué medida están satisfechas esas necesidades y si existen oportunidades o amenazas para las mismas. Esa información es recogida por nuestros sentidos y nuestro sistema nervioso y a veces pasa por nuestra conciencia (o mente consciente), es decir, que le prestamos atención y somos conscientes de ella, pero frecuentemente entra por el subconsciente (o mente inconsciente), es decir, que nuestro cerebro procesa esta información pero nosotros no nos damos cuenta de ello. Es como si vamos a una panadería en la que vemos a los empleados vendiendo pan y pasteles y a los clientes comprándolos. Eso es lo que vemos, pero resulta que por una puerta se accede a una zona donde hay muchos más empleados haciendo el pan y los pasteles, con una actividad frenética que no se ve desde la tienda pero que está ahí.

En ocasiones esta información es enviada directamente a los centros del cerebro donde sentimos, sin pasar antes por nuestros pensamientos, como cuando recibimos un golpe (estímulo) y automáticamente sentimos dolor (sensación corporal) o cuando baja nuestro nivel de azúcar en sangre (estímulo) y automáticamente sentimos hambre (deseo).

Pero generalmente la información no va directamente a los centros del cerebro que nos hacen sentir, sino que circula antes por un paso intermedio, que es la parte de nuestro cerebro que nos hace pensar, la cual a través de pensamientos filtra y procesa la información recibida y activa o modifica nuestras emociones. Por otro lado, los estímulos frecuentemente también modifican nuestras expresiones corporales, como tensar los músculos o sonreír, las cuales a su vez afectan a nuestras emociones y a nuestros pensamientos. Según algunos investigadores, los estímulos afectan a las expresiones corporales antes que a las emociones y los pensamientos.

Las emociones nos avisan de algo e impulsan a nuestro organismo a unas conductas, es decir, a hacer o dejar de hacer algo, orientadas a satisfacer con mayor o menor éxito nuestras necesidades, las cuales están orientadas a nuestra supervivencia y la supervivencia de nuestros genes.

A su vez, todos estos procesos que suceden son información interna que vuelve a entrar en el circuito por arriba de todo, alimentándolo de forma constante y generando nuevos pensamientos, sensaciones, expresiones corporales y conductas orientadas a la

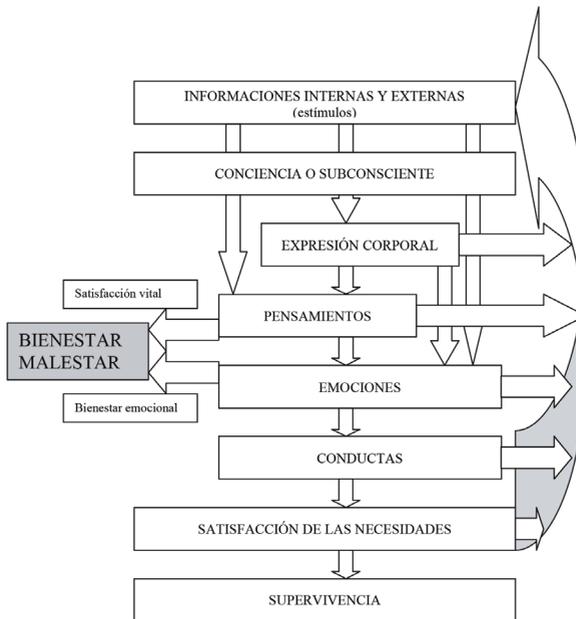
---

<sup>1</sup> En el Nivel Avanzado (que se explica en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal”) se expone este circuito con más precisión y detalle, pero en el Nivel Medio hemos optado por simplificarlo a efectos didácticos. Con todo, conviene aclarar que el estado actual de la ciencia todavía no ha permitido conocer cómo funciona dicho circuito con toda exactitud, existiendo varias teorías no probadas sobre algunos aspectos del mismo

satisfacción de nuestras necesidades. Esta información interna puede entrar en el circuito de forma consciente o inconsciente. El circuito funciona mejor y podemos optimizar nuestro bienestar personal si tenemos el mayor nivel de conciencia posible de todo lo que está sucediendo y de cómo está funcionando el circuito la mayor parte del tiempo y eso podemos conseguirlo simplemente observando lo que sucede dentro de nosotros.<sup>2</sup>

Un ejemplo puede ayudar a acabar de comprender el circuito. Voy por el campo y cerca de mí hay una serpiente (estímulo), me doy cuenta de esa serpiente (conciencia), acto seguido me quedo paralizado y los músculos se me tensan (expresión corporal), pienso que si me ataca me puede llegar a matar o al menos dañarme (pensamiento), todo ello me hace sentir miedo (emoción), lo que me impulsa a alejarme de la serpiente (conducta), todo lo cual está orientado a satisfacer mis necesidades de seguridad y salud (satisfacción de las necesidades), lo que me ayuda a seguir viviendo (supervivencia).

### Esquema de cómo funcionamos por dentro



Pero también puede suceder que el estímulo sea procesado de forma inconsciente. Así, puede pasar que mi jefe esté serio (estímulo) y yo no me dé cuenta de ello porque estoy concentrado en el informe que estoy haciendo, pero inconscientemente esa in-

<sup>2</sup> Lo que se puede lograr entrenando nuestra conciencia, tal como se explica en el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

formación entra en mi mente (subconsciente), y también de forma inconsciente pienso que mi jefe está descontento conmigo (pensamiento), lo que me hace sentir preocupado (emoción), lo que me hace intentar trabajar más y mejor (conducta), lo cual está orientado a satisfacer mi necesidad de recursos económicos (satisfacción de las necesidades), lo cual me ayuda a vivir (supervivencia).

Ese circuito funciona de forma diferente en cada persona, existiendo en algunas la tendencia a generar más pensamientos y emociones agradables o desagradables que en otras.

A lo largo de este libro aprenderemos más en detalle las leyes de causa y efecto que causan nuestro bienestar y nuestro malestar, así como la forma de utilizar esas leyes a nuestro favor.

## **1.3. LAS 3 CLAVES DEL BIENESTAR Y LA FELICIDAD**

El por qué dicho circuito genera más o menos pensamientos y emociones agradables o desagradables en cada persona depende de 3 claves principalmente: (1) genética y circunstancias personales, (2) aprendizaje de las pautas de bienestar o malestar y (3) entrenamiento en dichas pautas.

### ***1.3.1. Genética y circunstancias personales***

Nuestra genética, que son los planos en base a los cuales está hecho ese edificio que somos nosotros y que son inamovibles, juega un papel bastante importante en nuestra felicidad, pero no decisivo: los investigadores afirman que representa entre un 25% y un 45% de lo que causa nuestra felicidad. A quien genéticamente está dotado con un carácter que le hace tender a sentirse animado y de buen humor, a la tranquilidad o a interpretar la realidad de una manera más positiva le resulta más fácil ser feliz que a quien no la tiene. Sin embargo, los genes representan un mero potencial cuya expresión depende de muchos otros factores y además si bien es cierto que algunas personas son de forma natural más felices que otras, su felicidad es vulnerable e incompleta, y para conseguir una felicidad duradera como forma de ser necesitan igualmente desarrollar esta habilidad mediante esta habilidad mediante el aprendizaje y el entrenamiento. Las circunstancias personales, como lo guapo que somos, el dinero que tenemos o el clima del lugar donde vivimos, todavía tienen menos incidencia sobre el nivel de felicidad de la mayoría de personas, tal como han probado diversos estudios científicos, según los cuales estas circunstancias representan como máximo entre un 10% y un 15% de nuestra felicidad. Si nos toca la lotería o tenemos un accidente ello suele variar nuestro nivel de bienestar personal temporalmente, pero al cabo de unos meses solemos volver

al nivel que teníamos antes de que cambiasen nuestras circunstancias. Como estamos hablando de la mayoría de gente, ello no quiere decir que en algunos casos determinadas circunstancias especialmente duras y duraderas sí puedan tener un impacto mayor.

La mala noticia es que no podemos cambiar nuestra genética y que sobre nuestras circunstancias tenemos un control solamente parcial. Si tomamos determinadas decisiones afortunadas y si realizamos ciertas acciones beneficiosas podemos cambiar parte de nuestras circunstancias, como aumentar nuestros ingresos, superar determinados accidentes o cambiar nuestro lugar de residencia, pero algunas circunstancias, como el envejecimiento o ciertas catástrofes naturales, no se pueden evitar.

La buena noticia es que para ser feliz todo lo anterior tiene una importancia relativa, ya que tenemos un gran margen de acción y sí podemos controlar las otras 2 claves, que pueden ser decisivas, llegando incluso a modificar el funcionamiento de nuestro cerebro. ¡Vamos a por ellas!

### ***1.3.2. Aprender las pautas del bienestar***

La segunda clave es aprender las pautas del bienestar, es decir, aquellos estilos de tomar conciencia, pensar, sentir, comportarnos, expresarnos corporalmente y de gestionar nuestras necesidades que nos hacen sentir bien.

Aquí algunas personas juegan con ventaja y otras en cambio con desventaja, dado que ese aprendizaje se inicia desde el día en que nacemos, en que con la educación que recibimos en nuestro entorno familiar y social y con las experiencias que vivimos vamos desarrollando diferentes tipos de pautas que nos pueden conducir al bienestar o al malestar.

La mala noticia es que esas pautas que ya hemos aprendido ejercen un peso grande en nuestro bienestar personal y suelen estar muy arraigadas, como las profundas raíces de un pino. La buena noticia es que se pueden cambiar aplicando las técnicas adecuadas a lo largo de cierto tiempo.

El primer paso es aprender las pautas del bienestar. Como con cualquier habilidad, deporte o profesión, necesitamos adquirir los conocimientos apropiados para luego ponerlos en práctica. En cualquier ámbito, aplicar la técnica efectiva o no es la diferencia entre conseguir un alto rendimiento o no.

¿Estoy dispuesto a abrir las puertas de mi mente y aprender, asimilar, digerir e interiorizar nuevos conocimientos, ideas e información? ¿Estoy dispuesto a cuestionarme y cambiar mis concepciones actuales? Lo primero que necesitamos es estar dispuestos a adquirir las técnicas del bienestar, teniendo flexibilidad para modificar las pautas que nos rigen: nuestras creencias, pensamientos, emociones, actitudes, decisiones y acciones. Ello nos permitirá coger el destornillador y los alicates y quitar algunas piezas dentro de nuestra maquinaria, añadir una nuevas y modificar otras.

A todos nos encantaría conseguir el máximo nivel de felicidad sin hacer nada ni modificar nada, pero la realidad es que si no cambiamos nada en nuestra vida lo más

probable es que tampoco cambiemos nuestro nivel de bienestar personal y que sólo podremos mejorar éste de una forma duradera si estamos dispuestos a crecer, mejorar, progresar y evolucionar en dirección hacia nuestra felicidad y la de los demás.

### ***1.3.3. Entrenarse en las pautas del bienestar***

La tercera clave y la más importante es emplear abundante tiempo y energías a entrenarnos en el arte de la felicidad, con dedicación y perseverancia, pedaleando una y otra vez sin darnos fácilmente por vencidos. Del mismo modo que para ser un buen deportista, artista o profesional se necesitan horas de entrenamiento y trabajo aplicado, lo mismo sucede para mejorar el nivel de bienestar personal.

IMPORTANTE

LA CLAVE PRINCIPAL PARA  
MEJORAR LA HABILIDAD DE SER  
FELIZ ES ENTRENARNOS CON  
DEDICACIÓN Y PERSEVERANCIA.

Diferentes estudios sobre atletas olímpicos, músicos de alto nivel y grandes maestros del ajedrez han descubierto que su común denominador es la capacidad de motivarse a sí mismos para seguir rutinas de entrenamiento incesante. Los que alcanzan la excelencia suelen ser los que han acumulado más horas de entrenamiento, normalmente entre 10.000 y 20.000 horas. Afortunadamente, para desarrollar la habilidad de ser feliz la mayor parte de esas horas de entrenamiento se pueden llevar a cabo mientras realizamos otras actividades, por lo que no es una cuestión de tener tiempo, sino de tener auto-disciplina.

¿Realmente estoy dispuesto a invertir horas y más horas de práctica en la habilidad de ser feliz? Es una inversión en mi vida, probablemente una de las que más me aporte, que me beneficia tanto a mí mismo como a las personas que tengo a mi alrededor. Tal vez no esté preparado para tener esta concepción y la educación que he recibido no contempla dedicar suficiente tiempo a esto. Tal vez crea que le puedo dedicar mucho tiempo a mi trabajo, a ver la televisión, a tareas domésticas, al bricolaje o a la vida social, pero no a entrenarme con las técnicas del bienestar personal. Si es así, el primer paso que me convendrá dar es cuestionarme esta idea.

Dedicamos muchos años a ir al colegio, luego frecuentemente varios años a la universidad o a la formación profesional y más adelante muchas horas para mejorar o preservar nuestro nivel económico y estatus. Parece lógico que dediquemos también

tiempo para mejorar las condiciones internas que determinan la calidad de nuestras vidas. Si nos parece una buena idea hacer un Máster durante 1 ó 2 años o dejar de trabajar 1 ó varios años para volcarse en los hijos, también parece una buena idea dedicar una etapa de nuestra vida a cultivar nuestro bienestar.

Para que la planta crezca necesito echarle agua un día y otro día y otro... Lo ideal sería que bastase simplemente apretar un botón y ... ¡zas!, ¡ya tenemos todos los resultados conseguidos! Pero mientras no inventen algún tipo intervención quirúrgica, fármaco o tratamiento que permitan cambiar nuestro cerebro en poco tiempo la realidad hoy por hoy es muy diferente: nuestras pautas actuales, que en el pasado desarrollamos a base de ponerlas en práctica de forma repetitiva durante mucho tiempo, no suelen cambiar con rapidez, sino que requieren ser entrenadas una y otra vez con perseverancia a lo largo del tiempo.

A base de práctica es como podemos cambiar nuestro propio cerebro, desarrollando la activación e incluso el tamaño de las zonas del cerebro relacionadas con el bienestar, en cierto modo como si moldeásemos un trozo de plastilina. Actualmente existe una evidencia científica abrumadora de esa “neuroplasticidad” y de que el cerebro humano cambia continuamente como consecuencia de la experiencia. El famoso psicólogo Daniel Goleman señala cómo estudios con imágenes por resonancia magnética detectan que en un violinista cambian de tamaño la áreas del cerebro que controlan los movimientos de los dedos de la mano que toca las cuerdas y que aquellos que empiezan su entrenamiento de forma más temprana y practican durante más tiempo son los que tienen mayores cambios en su cerebro. Lo mismo es aplicable al entrenamiento en las técnicas del bienestar personal.

El premio Nobel de Medicina Santiago Ramon y Cajal dijo una frase tremendamente potente que en su momento se pensaba que era metafórica y que actualmente los avances en neurociencia han probado que es literal: “todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro”. Eso es justamente lo que estamos haciendo con el PMBP®: ¡esculpir nuestro propio cerebro!

Haremos un trabajo parecido al de la ortodoncia, con la cual podemos cambiar la forma de nuestro cuerpo para tener el tipo de boca que deseamos. Todos sabemos que se pueden mover los dientes de lugar para colocarlos en el lugar que queremos, pero todos sabemos también que eso lleva tiempo, y lo mismo sucede con dar forma a nuestro cerebro, para lo cual necesitaremos dedicación y determinación, la cual dependerá principalmente de dos grandes fuerzas: nuestra motivación y nuestro compromiso.

## **Motivación**

La motivación es lo que nos impulsa a la acción. Ésta suele empezar con un pensamiento, pero para que éste se convierta en una acción es importante la motivación, el impulso, las ganas y el deseo de conseguir algo. Si tengo un coche y un mapa para saber adónde ir, pero me falta la gasolina, no podré recorrer ni tan siquiera un kilómetro.

Como nos suele motivar aquello que nos da placer y nos hace sentir bien, para

augmentar nuestra motivación nos podemos concentrar en lo bien que nos sentiremos al aplicar estas técnicas del bienestar personal. Puedo visualizar cómo será mi vida al cabo de cierto tiempo de aplicar estas técnicas, intentar sentir la satisfacción vital y serenidad que tendré. Puedo focalizarme también en las diferentes ventajas y beneficios que tendrá para mí y mis seres queridos el hecho de trabajar con estas técnicas, pues está probado científicamente que las personas con un mayor nivel de bienestar también tienen de promedio un mayor éxito profesional, un mayor nivel de ingresos, un mayor nivel de salud, mayor éxito en la vida de pareja, mejores relaciones con los hijos y con otras personas, así como una mayor longevidad. Además, si tengo hijos y vivo con unas pautas saludables mis hijos, que son como esponjas, tenderán a imitar y reproducir esas pautas y ser ellos también felices. ¿Por qué no dejarles esa herencia? Pero además de todo ello el PMBP® tiene otras ventajas que se exponen en la tabla de la página siguiente.

El entrenamiento es en esencia placentero en el día a día, no sólo porque muchas de las técnicas del bienestar personal nos hacen sentir bien en el acto, sino también por otras razones: por el placer de tener una meta a la que nos vamos acercando poco a poco, por el reto que supone y que tiene una creciente complejidad, por el placer de estar aprendiendo, por usar nuestras capacidades, por ver que lo estamos haciendo cada vez mejor, por el placer de la auto-disciplina y auto-control, por la satisfacción de ver que cada vez tenemos más horas acumuladas de práctica, por el placer que supone tener la mente concentrada en el entrenamiento, por la mejor calidad de vida que nos da vivir con conciencia, por la ilusión de conseguir algún día un alto desarrollo de la habilidad de ser feliz, etc.

También nos motiva si pensamos en todos los inconvenientes que tendremos si no realizamos este entrenamiento con suficiente dedicación. Supondrá quedarnos estancados y seguir sufriendo dolor emocional, malestar, momentos de ansiedad y bajones en nuestro estado de ánimo innecesarios, pensamientos que nos hacen sentir mal, un nivel de satisfacción vital y autorrealización limitado o relaciones que funcionan a un nivel limitado, entre otras cosas.

Podemos aprovechar determinadas situaciones vitales como fuerzas motivadoras. Así, cuando pasemos por una etapa dura en que algo nos haga sufrir ello puede ser enormemente motivador y constituir un buen momento para hacer a conciencia todo este trabajo. El sufrimiento puede convertirse en un maravilloso motor hacia niveles de bienestar personal y felicidad que nunca antes habíamos experimentado.

También contribuye a optimizar nuestro nivel de felicidad si nos damos premios por dedicar tiempo a aplicar estas técnicas. Los premios y la aprobación son un abono que hace crecer las nuevas pautas como un árbol, provocando que tienda a repetir esas pautas en el futuro, ya que de forma innata y natural nuestra mente y nuestro cuerpo buscan lo que es placentero, y el premio y el elogio lo son. Como desarrollar una nueva habilidad lleva tiempo, me conviene tener paciencia y no recriminarme, sino elogiarme y alabarme por cada pequeño progreso que haga, por limitado que sea, levantándome el ánimo de forma que la próxima vez que lo haga me sienta realmente bien.

## Ventajas e inconvenientes de aplicar el PMBP®

<b>Ventajas</b>	<b>Inconvenientes</b>
Mejora del grado de satisfacción vital	Inversión de tiempo y energías
Aumento de las sensaciones agradables	Dejar de dedicar ese tiempo y energías a otros fines y actividades, lo que puede implicar renuncia y sacrificio
Disminución de las sensaciones desagradables	Auto-disciplina
Mejora de la felicidad	Tener que abrirse al cambio
Mejora de las relaciones	Afrontar limitaciones y ser auto-crítico
Posible mejora de la salud	Tener que cambiar creencias e ideas
Posible mejora del nivel de ingresos	Tener que dejar de funcionar por inercia para tomar las riendas de nuestra vida
Mejora del nivel de bienestar de mis hijos	En ocasiones, tener que esforzarse
Mayor nivel de conciencia y auto-conocimiento	Tener que modificar el estilo de vida y la organización de la agenda
Desarrollo de la concentración	
Desarrollo del nivel intelectual, cultural y de racionalidad	
Aumento de la inteligencia emocional	
Logro de metas y aspiraciones	
Solución de problemas	
Mejora del nivel de belleza corporal y facial	
Hábitos alimenticios y de ejercicio físico saludables	
Desarrollo de hábitos saludables	
Mejora de las habilidades sociales	
Mejora de los aspectos de nuestra vida con los que no nos sentimos satisfechos	

Si no consigo aplicar estas técnicas con suficiente motivación y dedicación, tal vez es que el no hacerlo tiene algún tipo de “ganancia secundaria”, tal como lo llamaba Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, es decir, que inconscientemente creo que quedarme como estoy

tiene algún tipo de recompensa. Una de las ganancias secundarias típicas que nos bloquea es la comodidad de no hacer nada, basada en la creencia de que cambiar y mejorar nuestra vida “es demasiado trabajo”. Puede que sienta que ya tengo suficientes frentes en mi vida, tal vez incluso me siento a veces estresado y cansado. Si además resulta que tengo que trabajar en aplicar estas técnicas, inconscientemente me puede parecer demasiado y desanimarme.

La solución es sustituir la creencia de que “es demasiado trabajo” por otras más positivas como “puedo empezar dando pequeños pasos para aplicar estas técnicas que mejoran mi calidad de vida” o “cualquier objetivo se puede conseguir si se divide en pasitos suficientemente pequeños a lo largo del tiempo necesario”, como los pingüinos emperador, que pasito a pasito y lentamente llegan a recorrer más de 100 kilómetros sobre el hielo de la Antártida.

Todos queremos ser felices y eso es lo que decimos cuando nos preguntan en las encuestas (meta declarada). Suena muy bien. Sin embargo, puede que en el fondo deseemos más intensamente evitar el trabajo, esfuerzo y auto-disciplina que supone entrenarnos en la habilidad de ser feliz (meta oculta). Si este deseo es más intenso que el de ser feliz, muy probablemente predominará nuestro afán de no complicarnos la vida y haremos poco o nada para ser felices. Solución: explícitamente definir todas nuestras metas y tener claro las prioridades entre ellas.

Otra ganancia secundaria que está “muy bien vista” en determinados ambientes es la comodidad de no tener que afrontar nuevas ideas, la comodidad de adoptar una actitud conservadora que me mantenga en mis creencias de toda la vida y me evite la incertidumbre y la inseguridad de lo desconocido y novedoso. Puedo sustituir la creencia de “lo novedoso puede resultar una amenaza” por “lo novedoso puede ser una oportunidad de mejora” y por “puedo abrirme a ideas novedosas y de esas ideas coger aquellas que creo que me aportan una mejora y dejar el resto”.

También está esa ganancia que tanto nos suele gustar de no tener que afrontar esas limitaciones, carencias y puntos débiles intelectuales, emocionales, en la forma de relacionarnos, de gestionar nuestras vidas y de otros tipos que todos tenemos. Desarrollar la habilidad de ser feliz supone inevitablemente tomar conciencia de nuestras limitaciones como paso previo para superarlas. Puedo cambiar la creencia “es horroroso e insoportable tener que reconocer mis limitaciones y debilidades” por “es una suerte tener la oportunidad de saber qué aspectos son los que necesito modificar dentro de mí para mejorar mi bienestar”.

Otro pensamiento que puede desinflar nuestra motivación es ese de “no creo que estas técnicas del bienestar personal realmente vayan a aumentar mi felicidad de forma significativa” o “soy escéptico con que esto funcione”. Podemos sustituir esos pensamientos por “no sé si esto va a funcionar o no, tengo mis dudas, pero voy a probar y ver qué pasa. Cualquier duda que tenga sobre alguna técnica puedo investigarla en Internet u otros medios para comprobar si realmente es eficaz o no”.

Una vez en el camino conviene no desmoralizarse. Si tenemos la sensación de que no estamos consiguiendo los resultados deseados, lo mejor que podemos hacer es esperar con paciencia y seguir perseverando en el entrenamiento. A veces parece que no avanzamos, que nuestro esfuerzo es en balde, sobre todo cuando nos vienen pen-

samientos y sensaciones desagradables y bajamos por debajo de nuestro nivel medio de felicidad, pero la clave es no pararse a analizar los resultados conseguidos hasta el momento (todavía) y seguir avanzado, hasta que tengamos acumuladas como mínimo las 500 horas de entrenamiento del Nivel Medio y preferiblemente las 2.500 del Nivel Avanzado. Para ser sinceros, los resultados óptimos los conseguiremos cuando superemos las 17.000 horas del Nivel Experto.

Es un camino largo y lento... y desgraciadamente no hay atajos... y si alguien los ofrece no está siendo honesto. Por ello, si ahora me siento mal en vez de pensar “como en este momento me siento mal ello prueba que todo esto no funciona” es más productivo pensar “ahora me siento mal, pero estoy aprovechando mi tiempo, ya que estoy dedicando estos momentos en que me siento mal para seguir entrenándome, lo que hará que algún día tenga un nivel alto de satisfacción vital y bienestar emocional”.

## **Compromiso**

La motivación en ocasiones puede fallar, pero si tengo el firme compromiso de mejorar mi calidad de vida aplicaré estas técnicas incluso en los momentos en que no me sienta motivado. Si me tumbo en el sofá a esperar que me vengan las ganas de entrenar para empezar a ponerme manos a la obra, podría suceder que pasasen años y todavía estuviese ahí esperando a que me viniese la inspiración.

Entrenarme para el bienestar es como el entrenamiento de un atleta, el cual no entrena sólo cuando le apetece, cuando tiene suficiente tiempo o cuando tiene otras personas a su alrededor. El entrenamiento requiere que el atleta practique casi cada día, con independencia de cómo se sienta o si obtiene o no resultados inmediatos. Asimismo, necesita ejercitar tanto las técnicas que le gustan y le divierten como las que no.

Del mismo modo, para conseguir ser unos virtuosos del bienestar necesitamos disciplina de entrenamiento y ejercitación diaria, dedicando suficiente tiempo, salvo aquellos días que necesitemos descansar del entrenamiento. Como afirma el dicho popular, “quien algo quiere algo le cuesta”. El entrenamiento suele ser placentero, pero no tiene por qué gustar siempre; se trata simplemente de hacerlo.

Este nivel de compromiso es especialmente importante durante los primeros meses de entrenamiento, cuando la planta está todavía muy tierna, ya que una vez hayamos entrenado durante unos cuantos meses de forma regular, probablemente el entrenamiento se haya convertido en un hábito y nos resultará más fácil y gratificante continuar.

Nos ayudará a conseguir ese nivel de compromiso adecuado si tenemos una serie de ideas claras que generalmente no solemos tener. Muchas veces la única idea que tenemos clara es que nos gustaría ser lo más felices posible. En la mayoría de los países, cuando a la gente se le pregunta qué es lo que más quieren en su vida, nadie dice que lo que desea es ante todo ser infeliz, desdichado y con una existencia llena de dolor y sufrimientos, sino la gente suele colocar la felicidad en el primer lugar en su lista.



¿Quién se levanta por la mañana pensando: “ojalá pudiese sufrir todo el día”? Todos nos esforzamos consciente o inconscientemente, de forma eficaz o con torpeza, por ser más felices y sufrir menos. Nos pasamos todo el día haciendo cosas para sentirnos bien y evitar sentirnos mal, como trabajar (para evitar el malestar de caer en la pobreza, por ejemplo), cultivar las relaciones (para evitar sentirnos solos y para divertirnos), alimentarnos (para no tener hambre), cuidar de nuestra salud (para no sentirnos enfermos), etc. En el fondo, la felicidad es el “objetivo de todos los objetivos, el único objetivo que siempre elegimos por él mismo y nunca como un medio para conseguir algo diferente”, tal como dijo Aristóteles. El que no está de acuerdo en realidad no sabe lo que quiere; simplemente está buscando la felicidad bajo otro nombre.

Luego entonces, si la mayor parte de las personas quieren la felicidad como lo más importante, ¿por qué no se dedican a cultivarla de verdad y en cambio dedican tanto tiempo a tantas cosas que para ellos son menos importantes? Si somos tan listos para saber lo que más nos conviene, ¿por qué no lo somos tanto para alcanzarlo?

Una de las razones es que tenemos ciertas ideas que nos pueden bloquear como cuando una carretera queda cortada por un desprendimiento de piedras que no permite la circulación de vehículos. La primera idea es que, aunque creamos que la felicidad es lo más importante, en cambio consideramos que buscarla no es prioritario. Martin Seligman, antiguo presidente de la Asociación de Psicólogos de Estados Unidos y uno de los impulsores de la psicología positiva, dice que “si no somos felices es porque ahora mismo, debido a cómo hemos sido condicionados por la sociedad, este verdadero bienestar no es nuestra principal prioridad”.

Una de las razones de que no demos prioridad a cultivar nuestra calidad de vida es la idea frecuente de que la felicidad es algo que no depende de nosotros, sino de nuestras circunstancias, que es algo que va por rachas y por tanto no merece la pena hacer nada al respecto o que es algo etéreo y abstracto más que algo concreto que podemos generar con nuestras decisiones y nuestros actos. Pero si seguimos leyendo este libro nos daremos cuenta de que la ciencia ha demostrado lo contrario.

Otra de las razones es la creencia de que mejorar la felicidad es algo sólo para los que se

sienten muy mal, para los que tienen problemas importantes, como una depresión. Pero ello no tiene ningún sentido, ya que casi todas las personas, estén en el nivel de bienestar en el que estén, pueden mejorarlo. Esa creencia es tan absurda como creer que leer libros es sólo para los muy ignorantes, que hacer un Máster para conseguir un trabajo mejor remunerado es sólo para los que son muy pobres, que ir al gimnasio es sólo para los que tienen un pésimo estado físico o que interesarse por los temas de salud es sólo para los que están muy enfermos.

También está la creencia de que aunque en teoría se podría mejorar la felicidad, en la práctica ello es muy complicado, cuando en realidad puede resultar fácil si se hace de poquito a poquito. Existen personas que tienen incluso la creencia más radical de que la vida es dura y es dolor y de que hemos venido al mundo a sufrir y no podemos esperar otra cosa. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que el ser humano tiende por naturaleza a buscar el bienestar y no sólo eso, sino que en el balance suele ser más feliz que infeliz.

Hay quien va más allá y cree que no está bien el placer y el disfrute, sino que es necesario tener un cierto espíritu de sacrificio y sufrimiento, pero todo eso son simples valoraciones causadas por la educación recibida que no tienen ningún soporte lógico y científico y que nos lleva a no buscar mejorar nuestra felicidad.

Asimismo existe la creencia de que no valemos mucho y por tanto no tenemos derecho a pensar en nosotros mismos o que no merecemos nuestra felicidad y todo lo bueno, cuando la realidad es que todos tenemos el derecho a la búsqueda de la felicidad y más que un derecho se trata de un hecho que estamos diseñados genéticamente a buscar sentirnos bien y evitar sentirnos mal.

Muy relacionada con la creencia anterior está la de que no debemos tener tiempo para nosotros mismos, que eso es egoísta y malo. Podemos cambiar esa creencia, fruto de la educación que hemos recibido muchos de nosotros, por la de que nosotros también necesitamos y merecemos tiempo para nosotros mismos y para cultivar nuestro bienestar.

Si tengo la creencia de que estoy desperdiciando mi valioso tiempo con esto, puedo pensar mejor que probablemente sea la mejor inversión de tiempo y que para conseguir buenos resultados necesito acumular horas. Si creo que no tengo tiempo, en realidad es una cuestión de prioridades. Cuando se trata de cosas importantes, como una enfermedad, un accidente o tener un hijo, ¿estamos tan ocupados? ¿Verdad que normalmente no vamos a renunciar a una relación cuando estamos enamorados ni desaprovechar una oportunidad en la carrera profesional por falta de tiempo?

Si tengo alguna de las creencias anteriores, el primer paso a dar para mejorar mi bienestar personal será cuestionármelas hasta conseguir expulsarlas de mi mente, pues me pueden impedir dar los primeros pasos hacia la mejora de mi felicidad del mismo modo que el cerrojo de una jaula impide al pajarito que hay dentro abrir la puerta y ponerse a volar.

¿De dónde me vienen esas creencias? ¿Quién me las enseñó? ¿De verdad son correctas y útiles? ¿Está probado que son ciertas en todos los casos? A base de hacerme este tipo de preguntas, de conocer lo que está probado y demostrado por la ciencia y de reflexionar sobre todo ello me iré deshaciendo de esas barreras que existen entre yo y la mejora de mi felicidad.

Una buena forma de aumentar el nivel de compromiso es redactar y firmar por escrito

un contrato conmigo mismo por el que me comprometo a hacer un trabajo a conciencia en mi bienestar personal, aprendiendo y asimilando las técnicas que están probadas científicamente y poniéndolas en práctica con dedicación y perseverancia. Puedo dar a conocer ese contrato a algún familiar o amigo e incluso pedirle que vaya verificando a lo largo del tiempo que estoy cumpliendo mi compromiso, de forma que la presión social funcione en mi beneficio.

## La fórmula para mejorar el bienestar personal

En los capítulos siguientes aprenderemos en profundidad las técnicas del bienestar personal, que se resumen en entrenar la conciencia, los pensamientos, las emociones, las expresiones corporales, las conductas y las necesidades. Así pues, la fórmula para mejorar nuestra felicidad consiste en la siguiente suma.

En esta fórmula no todos sus elementos tienen el mismo valor ni influyen lo mismo a la hora de conseguir el resultado final, sino que los 3 primeros ingredientes de la receta (entrenar la conciencia, los pensamientos y las emociones) son los más importantes para conseguir mejoras en la calidad de vida, unido a determinadas necesidades, como la de relación con nosotros mismos y con los demás. Por tanto, aunque convendrá cultivar todos los ingredientes, es en los 3 primeros en los que nos interesará focalizarnos más y dedicarles más tiempo y energías

<b>La fórmula para mejorar el bienestar</b>	
	ENTRENAR LA CONCIENCIA
	ENTRENAR LOS PENSAMIENTOS
	ENTRENAR LAS EMOCIONES
	ENTRENAR LAS EXPRESIONES CORPORALES
	ENTRENAR LAS CONDUCTAS
+	ENTRENAR LAS NECESIDADES
	-----
	MEJORA DEL BIENESTAR Y LA FELICIDAD

Estos 6 tipos de entrenamiento están muy interrelacionados entre sí y a veces resulta difícil de separar y establecer una frontera clara de dónde termina uno y empieza el otro, pues algunos entrenamientos incluyen componentes de los otros.

Al ir recorriendo estas 6 partes del camino se van produciendo 3 resultados:

1. Aumentar los pensamientos agradables y reducir los desagradables, lo cual hace mejorar cómo valoro mi vida y cómo me siento.
2. Aumentar las emociones agradables y reducir las desagradables, lo cual hace

mejorar cómo me siento.

3. Sentirme en paz con aquella parte de mis necesidades que no puedo o no quiero satisfacer, lo que me da una sensación de serenidad, así como cubrir aquellas necesidades que quiero y puedo satisfacer, lo que me da una sensación de satisfacción y autorrealización.

El resultado final de estos tres resultados anteriores es una mejora de mi bienestar y felicidad.

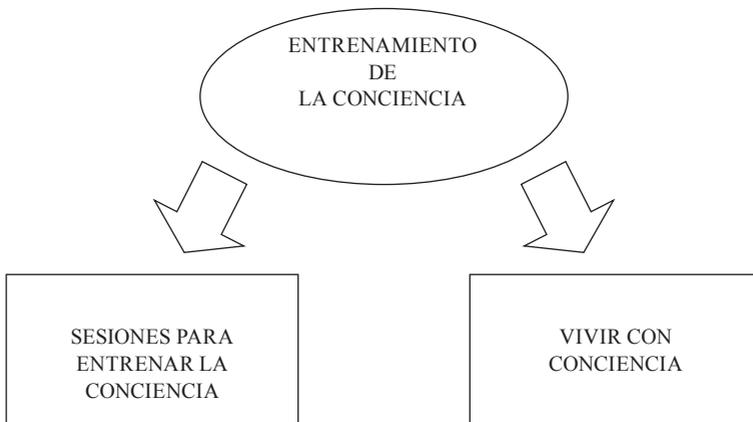
Este camino no es un camino hacia el bienestar y la felicidad, sino que es un camino del bienestar y la felicidad, pues no se trata de un camino que cuando lo hemos recorrido todo llegamos a una meta que consiste en el bienestar, sino que el bienestar es el propio camino, es decir, que consiste en seguir ese camino continuamente.

Aunque la meta es el propio camino, cuantos más kilómetros llevamos recorridos, más fácil es seguirlo por simple hábito y mejor nos sentimos, tendiendo a usar cada vez más por inercia los circuitos del cerebro relacionados con el bienestar. Es un camino que normalmente no será perfecto, pues habrá una parte de bienestar pero también habrá una parte de malestar. Lo que sucede es que conforme lo vamos recorriendo va disminuyendo la parte de malestar y va aumentando la de bienestar, del mismo modo que si caminamos en una dirección en la que cada vez hay menos nubes y más claros.

# CAPÍTULO 2

## ENTRENAR LA CONCIENCIA

Entrenar nuestra conciencia o nuestra mente consciente consiste en desarrollarla, lo que nos permite conocer qué sucede dentro de nosotros y por qué, así como controlar a nuestra voluntad a qué dirigimos nuestra atención en cada momento. Se compone de dos partes: hacer sesiones para entrenar la conciencia (lo que comúnmente suele llamarse meditación, aunque éste es un término confuso que a veces se utiliza en este sentido y otras veces para referirse a reflexionar o a cultivar diferentes técnicas para mejorar el bienestar) y vivir con conciencia (que es la aplicación de la meditación a nuestra vida cotidiana).



Al practicar la meditación y vivir con conciencia conecto conmigo mismo, con mi yo más profundo y me siento más en armonía conmigo. Todavía sigo teniendo pensamientos y sensaciones desagradables, pero en menor medida y cuando me vienen duran menos tiempo y los veo desde fuera, no como algo real y objetivo en lo que me quedo fusionado, sino como algo subjetivo que sucede dentro de mi mente y con lo que mi conciencia mantiene cierta distancia.

Es como cuando veo una película en el cine: vale, sí, me puede afectar algo lo que

veo, pero no me suele acaparar. Paso de quedarme absorbido por mis pensamientos y sensaciones a ser observador de los mismos. Tengo menos tendencia a quedarme estancado en estados de ansiedad, enfado, culpa, vergüenza, tristeza u otras emociones desagradables, ya que aprendo a reconocer esas reacciones y los pensamientos que hay detrás de ellos y a dejarlos ir.

Detrás de la efectividad de la meditación está la idea de que el origen de nuestros sufrimientos son nuestros pensamientos automáticos y aprendidos. Nada en la vida es malo en sí mismo, sino neutro, salvo que pensemos sobre ello o reaccionemos como si fuese malo. Mediante la práctica de la meditación es posible observar los estímulos que recibimos de una manera cada vez más neutra, presenciando nuestros pensamientos automáticos y nuestras emociones sin juzgarlos, liberándonos progresivamente de ellos.

Esta liberación se consigue mediante una expansión de nuestra conciencia, de forma que pasamos a ser más amplios que nuestros pensamientos y sensaciones desagradables, lo que nos permite vivir “fuera” de ellos y limitarnos a ser testigos de los mismos, sin identificarnos con ellos, sin quedarnos atrapados y sin dejarnos arrastrar por ellos.

Consiste en “simplemente ser”, observando nuestra experiencia interior en el momento presente, sin juzgar y sin actitud de esfuerzo. Cuando experimentamos este estado de conciencia tendemos a experimentar un estado de paz mental.

El nivel de atención, concentración y conciencia sobre lo que sucede dentro de nosotros y alrededor nuestro varía de persona en persona, ya desde la infancia, pues hay niños a los que les cuesta mucho prestar atención y concentrarse y otros a los que les cuesta menos. Pero incluso las personas que de forma natural tienden a vivir con más atención suelen tener un nivel de conciencia limitado, por lo que también necesitan entrenamiento para mejorar su nivel de bienestar.

El entrenamiento de la conciencia como técnica para mejorar nuestra felicidad es algo que se ejercita desde muy antiguo, tanto en occidente con las escuelas estoicas que existieron en las sociedades helenísticas y el Imperio Romano, como en oriente con escuelas y maestros en tradiciones de meditación, Yoga, budismo y otras que han tenido lugar en buena parte de Asia desde hace miles de años. La ciencia moderna ha demostrado que ese camino para mejorar la calidad de vida era acertado.

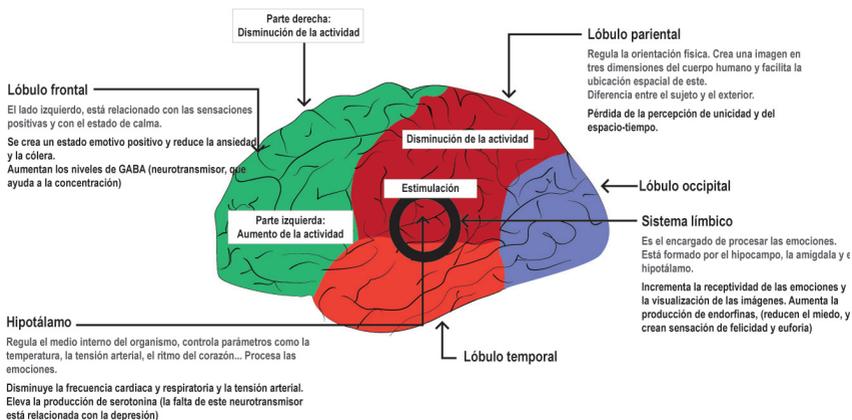
En este sentido, está probado por más de mil estudios científicos que la práctica de la meditación de forma regular mejora la felicidad de las personas. Algunas de estas investigaciones han comprobado que las personas que tienen bastantes horas de práctica acumulada en meditación han modificado incluso la estructura del funcionamiento de su cerebro, de manera que utilizan más la zona del cerebro relacionada con emociones agradables (la llamada corteza prefrontal izquierda) y menos la zona del cerebro asociada con las emociones desagradables (la corteza prefrontal derecha).

Es el caso de un experimento que hizo el neurocientífico Richard Davidson, de la Universidad de Wisconsin, con 175 personas, a las que analizó su cerebro con una máquina de resonancia magnética. De todas las personas que participaron en el experi-

mento, aquella que más activada tenía el córtex prefrontal izquierdo era justamente un monje budista que tenía acumuladas muchas horas de práctica en la meditación. Pero la historia no acaba aquí; la diferencia respecto a las otras 174 personas era muy grande: ¡un 700% superior a la media!

Además, otros estudios han probado que la meditación tiene una serie de efectos en nuestro organismo que van asociados al estado de relajación, serenidad y bienestar emocional: disminuye el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, el consumo de oxígeno, el ritmo metabólico y la concentración de ácido láctico en la sangre, así como que incrementa la resistencia eléctrica de la piel y las ondas alfa en el cerebro.

## Efectos de la meditación en el cerebro



Se ha realizado una labor considerable de investigación científica sobre los beneficios a largo plazo de la meditación y la conclusión de dicha investigación es que pueden modificar rasgos de la personalidad, comportamientos y actitudes. Es especialmente efectiva para combatir la ansiedad, las preocupaciones y las pautas obsesivas.

Otros beneficios son el aumento del nivel de energía y productividad, de la autoestima y de la objetividad, es decir, la capacidad de ver las situaciones sin juzgarlas, así como la disminución del auto-criticismo y de las dependencias, como la adicción al alcohol y las drogas. También se ha probado su eficacia para evitar la recaída en personas que han tenido depresiones.

Asimismo, la meditación es un descanso y un alivio para los circuitos cerebrales que solemos usar normalmente y que se van agotando de tanto utilizarlos y estabiliza nuestra

mente y nuestras emociones, reduciendo nuestros altibajos, ya que cuando vivimos en el momento presente tienden a desaparecer los niveles muy altos y muy bajos de nuestra vida emocional. También nos ayuda a que seamos nosotros quienes dominemos nuestra mente y no ésta la que nos domine a nosotros, lo cual será de gran ayuda para conseguir la autodisciplina necesaria para entrenarnos en las diferentes técnicas en bienestar personal.

Pero estos beneficios no se suelen obtener de forma inmediata, sino con la práctica regular a lo largo del tiempo de las sesiones para entrenar la conciencia y de vivir con conciencia.

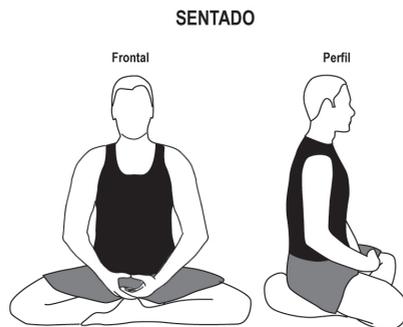
## 2.1. SESIONES PARA ENTRENAR LA CONCIENCIA

Unas técnicas que mejorarán significativamente nuestra calidad de vida, si las practicamos regularmente a lo largo del tiempo, son las sesiones para entrenar la conciencia, ejercitando tanto la conciencia no focalizada como los diferentes tipos de conciencia focalizada.

Puede suceder que no veamos las sesiones de meditación como lo más divertido o lo que más nos apetece hacer, lo cual nos desmotive a realizarlas. En vez de ello, podemos verlas como un tiempo de premio, un tiempo para estar con nosotros mismos, algo interesante, que nos sienta bien, sobre todo al cabo de un rato de estar con ellas, que son la base para todo el resto de los entrenamientos en nuestro bienestar y que con el tiempo nos va a resultar muy beneficioso.

Para llevar a cabo las sesiones de meditación puede adoptarse cualquier postura, pero es preferible sentarse de una de las siguientes maneras:

- Estilo oriental: sentado en el suelo con las piernas cruzadas, con un cojín debajo de las nalgas, con la espalda ligeramente hacia delante de manera que parte del peso descansa sobre los muslos.



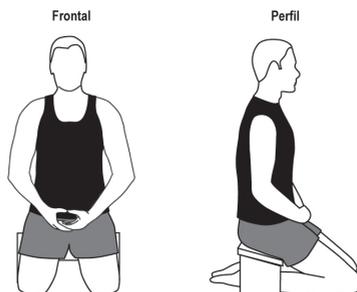
Piernas cruzadas, espalda recta y se apoya el peso del cuerpo sobre el extremo de un cojín

Existen unos cojines llamados zafus, pero también sirve coger una almohada y doblarla en dos o tres partes. Pueden colocarse las manos sobre las rodillas o sobre los muslos. Algunos expertos en meditación recomiendan colocar los dedos de la mano izquierda encima de los dedos de la mano derecha y dejar que las puntas de los dedos gordos se toquen. Se puede colocar el talón de una pierna cerca del cuerpo y el de la otra pierna delante de la primera. Algunas personas que tienen las piernas flexibles colocan los pies de una pierna encima de la otra pierna.

En cambio, otras personas meditan de rodillas, colocando las nalgas generalmente sobre un taburete o un cojín entre las piernas.

- Estilo occidental: sentado en una silla con los pies planos sobre el suelo y las piernas sin cruzar, con las manos planas sobre las piernas.

### ARRODILLADO



Sentado sobre tus pies (plantas de los pies boca arriba) y espalda recta, el uso del taburete facilita la circulación de las piernas

En cualquiera de las dos posturas, si mantenemos la espalda recta sin esforzarnos para ello, sin tener una postura tensa e inflexible, con los hombros relajados y caídos, manteniendo una postura más o menos simétrica y equilibrada ello influye en que tengamos un estado de ánimo equilibrado. Podemos balancearnos un poco a derecha e izquierda y hacia delante y atrás para encontrar el punto en que el peso de la cabeza descansa sobre la columna vertebral, estando la espalda, el cuello y la cabeza alineados, lo que nos ayuda a respirar y a sentirnos mejor.

Si por algún motivo nos cuesta tener las posturas anteriores, también podemos estar tumbados con la espalda abajo, manteniendo el cuerpo equilibrado y más o menos simétrico, aunque una desventaja (o ventaja) de esta última postura es quedarse dormido, según qué hora del día sea. En realidad la postura es algo muy secundario y lo importante es practicar la meditación, aunque sea haciéndolo estirados en el sofá de casa, en la cama, en una tumbona en el jardín o en una toalla en la playa.

Se pueden tener los ojos abiertos, cerrados o medio cerrados, como prefiramos. Si tenemos los ojos abiertos, pueden estar no focalizados o fijados en algún objeto concreto.

Es conveniente relajar los músculos tensos antes de meditar, especialmente si estamos tan agitados que nos cuesta parar y mantener una postura quieta, a través de alguna de las formas de relajación muscular, como la relajación muscular y mental mediante afirmaciones y visualizaciones<sup>3</sup> o los estiramientos/Yoga<sup>4</sup>. De hecho, el Yoga se desarrolló con la finalidad principal de relajar el cuerpo antes de meditar.

Si nos sentimos tensos cuando meditamos, podemos echarnos un poco hacia delante (en la posición sentada). Al relajarnos, puede suceder que nos entren ganas de dormir. En dicho caso, si queremos sacar el máximo provecho de la meditación conviene intentar no dormirse (salvo que realmente tengamos un déficit de sueño), para lo que nos puede ser de ayuda adoptar la postura de piernas cruzadas y poner nuestra espalda más erguida.

La meditación se puede practicar en cualquier lugar, pero es preferible practicarla en un lugar tranquilo y agradable, sobre todo cuando estamos aprendiendo. Más adelante podemos disfrutar del reto de un lugar más ruidoso, convirtiendo cada ruido en una señal para profundizar más en la meditación. Se puede poner música suave o sonidos de la naturaleza o del mar.

Podemos hacer la meditación cuando queramos o lo necesitemos, aunque lo ideal es hacerlo cada día y que esté incorporada en nuestra rutina, por ejemplo justo después de levantarnos o antes de cenar. Hacer meditación durante 20 minutos 2 veces al día puede ser una excelente idea. Si nos viene mejor, podemos hacer menos tiempo los días laborables y más tiempo durante el fin de semana o vacaciones, así como incluso retiros de meditación. En cualquier caso, es preferible practicar la meditación al menos media hora después de comer y cuando no se está cansado.

Las sesiones para entrenar la conciencia pueden resultar cansadas, especialmente algunas de ellas, por lo que se puede empezar por poco tiempo y luego ir ampliando. Es preferible hacer la sesión de meditación de forma ininterrumpida y si en algún momento tenemos pensamientos muy importantes, podemos anotarlos en un papel, aunque para poder concentrarnos de verdad en nuestra meditación conviene hacer esto sólo muy ocasionalmente.

Frecuentemente al cabo de poco rato de iniciar la meditación nuestra mente y nuestro cuerpo nos piden cambiar de postura o incluso levantarnos y hacer algo totalmente diferente, ante lo cual podemos limitarnos simplemente a observar ese impulso y dejar que pase. Incluso podemos dar la bienvenida a la incomodidad que nos genera, pues ello forma parte de nuestra experiencia en el momento presente y por tanto es un objeto valioso de observación.

Además, nos ayuda a desarrollar la tolerancia al malestar, aprendiendo a que es posible relajarnos y permanecer serenos a pesar de tener molestias, dolores y otro tipo de malestares, siendo un ejemplo de que las molestias y el dolor pueden ser maestros y ayudarnos a aprender a ser felices. Con todo, si la postura genera un malestar importante, es preferible cambiar,

<sup>3</sup> Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

<sup>4</sup> Ver el apartado 5.2.1. Cuerpo relajado

ya que si forzamos puede ser síntoma de que estamos causando algún daño al cuerpo.

Si nos viene el pensamiento de que tenemos muchas cosas que hacer hoy y de que no tenemos tiempo que perder con la sesión para entrenar la conciencia, observamos ese pensamiento y dejamos que pase de largo, ya que puede bastar un solo pensamiento de este tipo para abortar nuestra sesión.

Tal como indica el profesor de medicina de la Universidad de Massachussets Jon Kabat-Zinn<sup>5</sup>, una de las principales figuras mundiales en la investigación científica de la meditación, la actitud más apropiada para la meditación consiste en tener la mente del principiante, en el no esfuerzo, la aceptación, el no juzgar, la paciencia, el dejar ir y la confianza.

## **Mente del principiante**

Frecuentemente dejamos que nuestros pensamientos y nuestras creencias sobre lo que conocemos nos impidan ver las cosas tal como son. Por el contrario, la mente del principiante se refiere a observar nuestra experiencia sin ningún tipo de juicios, prejuicios u otro tipo de filtros mentales, es decir, percibir la realidad con la frescura con la que la veríamos si fuese la primera vez. Así, la próxima vez que veo una persona que conozco la puedo intentar verla tal como es, sin añadir pensamientos, emociones, juicios o prejuicios.

## **No esfuerzo**

Buena parte de lo que hacemos está orientado a un fin, para conseguir algo y llegar a alguna parte. La mente siempre está buscando satisfacción, haciendo planes para asegurar que todo irá como deseamos, intentando conseguir lo que queremos o lo que creemos necesitar y al mismo tiempo tratando de repeler todo lo que tememos o que no queremos que suceda.

Como consecuencia de ello, solemos intentar llenar nuestros días con cosas que “tienen” que ser hechas y correr desesperadamente para terminarlas todas, sin disfrutar en el proceso porque estamos demasiado presionados por el tiempo, acelerados, ocupados y estresados. Frecuentemente queremos estar en otro lugar y en otra situación, pero si siempre queremos estar en otro lugar nunca acabamos de estar aquí y ahora.

En cambio, la meditación probablemente es el único empeño humano que en vez de aspirar a llegar a otra situación supuestamente mejor hace hincapié en estar justamente en la situación en que estamos ahora. No sólo no está orientada a ningún objetivo concreto, sino que incluso tener esa actitud puede suponer un obstáculo.

Aunque suponga una cierta disciplina practicarla y dedicar energía, no tiene ningún fin a parte de “simplemente estar y existir”, como una piedra, que simplemente está ahí.

<sup>5</sup> Estos siete aspectos están basados en los libros “Full Catastrophe Living” y “Wherever You Go, There You Are”, de Jon Kabat-Zinn.

Se trata de practicar el “no hacer”, parando todo el “hacer” para estar en el momento presente sin intentar llenarlo con nada, sin importar lo que esté sucediendo en la mente, en el cuerpo o alrededor y sin intentar cambiarlo, permitiendo que todo sea tal como es y aceptándolo.

Cuando nos ponemos a meditar, es mejor limpiar la mente de cualquier objetivo, ya que ello sería reconocer que no estamos suficientemente bien ahora, mientras que la filosofía de la meditación es que el momento presente está suficientemente bien tal como está aquí y ahora. Por ello, no se trata de esforzarnos para entrenar la conciencia adecuadamente, conseguir un mayor bienestar o relajarnos y por tanto evaluar si estamos haciendo meditación suficientemente bien para conseguir estas metas, sino que se trata de “ser”, de observar nuestro “aquí y ahora” tal como es. Si estamos tensos o tenemos un dolor, no conviene esforzarnos el librarnos de estas sensaciones, sino de observarlas y aceptarlas. Al hacerlo, dejamos de resistirnos a ellas o luchar contra ellas.

Se trata de estar pasivos, aunque no del todo, ya que supone un cierto esfuerzo, energía y disciplina el mantener nuestra atención dirigida hacia aquello que nosotros decidimos en cada momento.

## **Aceptación**

Aceptación no significa que nos guste lo que nos viene, sino que estemos dispuestos a estar con lo que nos viene, al menos mientras no cambie, en vez de negarlo o enfadarnos. Cuando nos resistimos o luchamos contra algo que no podemos cambiar, en realidad lo hacemos más grande y nos genera tensión. La aceptación permite que la molestia o el problema simplemente existan.

En la meditación desarrollamos la aceptación porque nos acostumbramos a recibir nuestra experiencia tal como es, sin oponernos a ella, sin reaccionar frente a ella ni intentar evitarla. Al hacer esto nos damos cuenta de que a veces nos vienen sensaciones que no nos gustan, pero que acaban cambiando, más rápido que si nos resistiésemos a ellas.

## **No juzgar**

Casi constantemente estamos juzgando las circunstancias externas, a otras personas y a nosotros mismos, nuestros actos y los de otras personas y todo en general como “bueno” o “malo”, a menudo según los valores que hemos recibido de nuestra educación y nuestro entorno familiar y social, estando frecuentemente preocupados con lo que nos gusta y lo que no nos gusta. Estos juicios de valor que nos vienen de forma automática y no intencionada a nuestra mente tienden a dominarla, haciendo difícil encontrar paz en nosotros mismos.

En la meditación de lo que se trata no es tanto de dejar de juzgar como de tomar cierta distancia del proceso. Consiste en limitarme a observar mis juicios de valor sin reaccionar frente a ellos, en mirar todo lo que surge, incluyendo mis propios pensamientos valora-

tivos, y en vez de vivíroslos como la realidad limitarme a observarlos como unos simples pensamientos que me surgen en la mente y dejar que vengan y se vayan.

Cuando categorizo, valoro y evalúo, tomo conciencia de ello sin oponer resistencia pero al mismo tiempo doy un paso atrás para separarme de ellos y verlos con una cierta distancia, desmarcándome, siendo consciente de que esas valoraciones son una simple creación de mi mente.

## **Paciencia**

Paciencia significa permitir que las cosas se desarrollen a su propio ritmo natural, sin forzar, lo que supone dejar que el entrenamiento de la conciencia sea lo que sea sin apresurarse. Se necesita paciencia para sacar tiempo para meditar cada día, para permanecer un rato sin hacer nada, simplemente “existiendo”, y para practicar la meditación un día tras otro durante tiempo hasta que se empiecen a ver resultados. Éstos ya llegarán de forma progresiva y natural en forma de mayor serenidad, ecuanimidad y bienestar emocional, pero para que lleguen de verdad es preferible no estar pendientes de si llegan o no llegan. Supone la sabiduría de reconocer que ciertas cosas requieren su tiempo.

## **Dejar ir**

En la India existe una manera eficiente de cazar monos que consiste en hacer un agujero en un coco del tamaño justo para que entre la mano del mono y en atar el coco a un árbol con un alambre, colocando un plátano dentro del coco. El agujero es suficientemente grande para que entre la mano del mono, pero lo suficientemente pequeño para que no la pueda sacar si la tiene cerrada en forma de puño agarrando el plátano. Sin embargo, los monos introducen la mano para coger el plátano y a pesar de no poder sacar la mano con el plátano se niegan a soltarlo para poder escapar y evitar ser cazados. No son capaces de dejar ir.

Nuestras mentes son a menudo como los monos, aferrándonos a nuestras emociones, deseos y pensamientos, muchos de ellos desagradables, con lo que dejamos de vivir el momento presente, que es lo que nos ayuda a ser felices. Vivimos agarrados a otros seres, a objetos como casas, ropas o automóviles, a ideas fijas, al pasado e incluso al futuro, a mochilas de prejuicios, de dependencias, miedos, etc.

Si me cuesta soltar alguna preocupación, puedo usar la meditación como medio para presenciar los pensamientos y emociones que me estoy creando alrededor de esa preocupación, incluyendo el proceso de aferrarme a la misma. Cuanto más minuciosamente observe los pensamientos y sensaciones concretos que me he creado alrededor del problema más rápidamente podré expandir mi conciencia sobre dicho problema y dejarlo ir. Ello nos lleva a un desapego no apasionado.

## **Confianza**

Confiar en mí mismo significa confiar en mis instintos, reacciones y sensaciones, con independencia de cualquier autoridad o lo que cualquier persona pueda pensar o decir. Significa tener una actitud compasiva y amigable hacia toda mi experiencia interna, sea agradable o desagradable y esté de acuerdo o no con las normas sociales. Supone abstenerse de juzgar lo que venga a mi experiencia y creer en la bondad inherente de mi yo más esencial, confiando en mi propia intuición y autoridad más que en la de otras personas. La práctica de la meditación consiste en ser más completamente mi propio yo.

Al principio puede ser difícil mantener esta actitud hacia sensaciones como la ansiedad, la rabia, el dolor, la vergüenza o el sentido de culpa, pero con práctica nos vamos aprendiendo a relajarnos y a permanecer en el momento presente incluso cuando estas sensaciones aparecen en el momento presente.

Desarrollar estas siete pautas para tener la actitud adecuada para desarrollar la conciencia lleva cierto tiempo y compromiso, pero afortunadamente el hecho de practicar la meditación ayuda a desarrollar dicha actitud.

Aunque existen diferentes tipos de clasificación de la meditación, nosotros las dividiremos en conciencia focalizada y no focalizada, por considerar que es la más sencilla y clara.

### ***2.1.1. Conciencia no focalizada***

Desde hace milenios, personas individuales y escuelas han buscado el camino hacia la felicidad, tanto en Occidente como en Oriente. Las diferentes escuelas no siempre aplicaban las mismas técnicas, pero sí han solido tener un común denominador: la base consiste en mirar hacia dentro y auto-conocerse, como diría el filósofo griego Sócrates con su famoso “Conócete a ti mismo” o el emperador romano Marco Aurelio de la escuela de los estoicos con su máxima “Mira dentro; dentro es la fuente de todo bien”. Y tenían toda la razón.

Una vez conocemos lo que hay dentro nuestro podemos cambiarlo; incluso aún sin hacer nada el simple hecho de tomar conciencia hace que cambie positivamente nuestro mundo interior, especialmente nuestras sensaciones y pensamientos desagradables que se suceden de forma automática e inconsciente. El simple hecho quedarse observándolos pasivamente nos lleva a un espacio interior de calma, que nos ayuda o bien a reducir la emociones desagradables a tiempo o bien a recuperarse de ellas más rápidamente. Nos quedaremos sorprendidos de cuántas cosas que antes activaban nuestros “botones” del malestar dejan de alterarnos.

La mejor manera de conocer nuestro complejo mundo interior es haciendo sesiones para entrenar la conciencia (o atención) no focalizada, abierta o amplia, las cuales son un ejercicio de introspección que consiste en observar todo lo que pasa por nuestra

mente tal como vaya llegando a ella en cada momento: nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestros deseos, los recuerdos que nos vienen, las imágenes mentales, los sonidos, lo que vemos en nuestro exterior, los aromas, las sensaciones corporales, las zonas del cuerpo y de la mente donde sentimos tensión y en general todo aquello que forme parte de nuestra conciencia y percibamos o notemos.



Consiste en ser un observador pasivo de nuestra experiencia interior, como si observásemos la mente de otra persona. Es como si fuésemos unos espectadores del espectáculo que está teniendo lugar en nuestra cabeza y nuestro cuerpo. No importa tanto el contenido del pensamiento o sensación, sino que se trata de observar el proceso de pensar y sentir, tratando todos los pensamientos y sensaciones como si tuviesen el mismo valor.

Me quedo observando todo ello. Si me es útil para quedarme en un estado de observador pasivo, cuando pienso algo puedo decir mentalmente “pienso”, cuando siento algo puedo decir “siento”, si recuerdo algo, puedo decir “recuerdo” y así con todo lo que pase por mi mente. También puedo describir en tercera persona todo lo que va pasando por mi mente, como si se tratase de la mente de un tercero. Por ejemplo: “escucha el sonido de un teléfono, piensa que no está haciendo suficientemente bien su trabajo, se siente angustiado, siente tensión en la planta de pie, piensa que debería mejorar su rendimiento, ve una persona que pasa, le viene una imagen mental de su hija, siente picor en la cara”. Observo mis pensamientos y al observarlos tienden a pasar de largo como si fuesen nubes que se mueven.

Presencio la cadena de causalidad, de causas y efectos que pasan delante de mi conciencia, del mismo modo que un espejo observa impassible las personas y objetos que pasan delante del mismo, con un cierto distanciamiento. Si antes los sucesos pasaban en ocasiones por encima de mí, sintiéndome a veces aplastado, ahora lo hacen delante de mí y ello supone una gran diferencia.

No importa si me vienen pensamientos que no deseo o si siento cosas que no quiero; ello es natural. Simplemente soy testigo de ello y dejo que pasen. Puedo darme permiso para sentir el dolor físico, la tristeza, la ira u otros sentimientos desagradables. Ya pasarán por sí solos, como acaban pasando la ramitas que flotan sobre las aguas del río. A veces nuestra corriente de pensamientos parece una cascada totalmente fuera de control. Ello es normal y nos sucede a todos. Cada sesión de entrenamiento de la conciencia no focalizada es diferente. A veces nos podemos sentir relativamente tranquilos y relajados, poco molestados por pensamientos y sensaciones, mientras que otras veces son muy intensos y molestos.

No importa que sin darme cuenta vaya dejando mi estado de conciencia abierta para quedar absorbido por el pensamiento normal y corriente. Ello también es normal e inevitablemente sucederá con frecuencia. Cuando me doy cuenta, simplemente observo lo que ha sucedido y dejo que pase el pensamiento. No importa si me aburro, me pongo nervioso o de algún modo estoy incómodo o me siento mal; también es normal. De hecho, puede suceder que al parar y limitarme a observar lo que hay dentro de mí comiencen a salir emociones que estaban acumuladas y contenidas. Si siento picor o alguna molestia en alguna parte del cuerpo puedo evitarla o preferiblemente puedo limitarme a sentirla y a dejar que pase. Si me juzgo por distraerme, simplemente observo ese juicio de valor y lo dejo ir.

Se trata de mantener una actitud de no resistencia frente a lo que sucede en mi interior, de no intentar cambiarlo, de no interferir ni reaccionar frente a ello. En vez de mantenerme como un árbol cuyo tronco permanece rígido frente al viento y cuando llega el vendaval lo puede arrancar puedo adoptar la actitud de la hierba, que es flexible y no se resiste.

Cuanto más pasiva sea mi actitud, mejor. Con práctica puedo llegar a hacer una especie de desdoblamiento en dos personas, una más activa que experimenta sensaciones y pensamientos y otra pasiva que se limita a observar a la primera de forma indiferente, impasible y serena. El cambio del estado de conciencia del observador (yo) altera el proceso observado. Ya no veo el mundo que es, sino que paso a ver el mundo que soy.

Al ir observando lo que sucede dentro de nuestra mente posiblemente nos iremos dando cuenta de que lo que percibimos y pensamos en realidad es algo creado por nuestro cerebro y de que no hay ninguna prueba de que se corresponda con una realidad externa. De lo único que podemos estar seguros es de que percibimos, pensamos y sentimos en el momento presente; lo que pensamos que son recuerdos ni siquiera podemos estar seguros de si se corresponde con algo que realmente sucedió o si son simples pensamientos y sensaciones en el momento presente y tampoco tenemos ninguna seguridad de que seguiremos teniendo pensamientos y sensaciones en el futuro, ni siquiera en el momento siguiente al momento presente.

Conforme vayamos profundizando en nuestra práctica probablemente iremos descubriendo que el mundo tal como lo percibimos es una mera ilusión mental y con frecuencia una ilusión negativa que no se corresponde con un mundo que en realidad es neutro, resultando muy liberador ir descubriendo que lo en ocasiones creemos que es

una realidad opresiva no es más que simples pensamientos que vienen y se van.

Aunque al principio todo esto pueda parecer difícil y nos quedemos atrapados frecuentemente en nuestros pensamientos, cuanto más practiquemos la conciencia amplia, más fácil nos resultará. Es una cuestión de práctica, como aprender a conducir o cualquier otra habilidad, que al principio ejercitamos de forma más torpe y con el tiempo de forma más fluida.

Podemos empezar por sesiones pequeñas y luego ir aumentando.

### ***2.1.2. Conciencia focalizada***

En el entrenamiento de la conciencia focalizada en vez de abrir la conciencia a toda nuestra experiencia concentramos la atención sólo en algún aspecto o aspectos concretos de ella, en algún objeto particular. Puede ser desde muy focalizada en algo muy reducido, como un punto o un objeto pequeño, hasta algo más amplio, como nuestra experiencia mental y emocional o lo que nos rodea. A este tipo de meditación también se le llama concentrativa, aunque es un nombre que puede generar confusión, ya que la meditación no focalizada o no concentrativa requiere tanta concentración y atención como la concentrativa, estando la diferencia en que en el primer caso nuestra concentración se dirige hacia toda nuestra experiencia y en el segundo caso sólo hacia una parte de ésta.

El objeto en que nos concentramos puede ser interno (como nuestra respiración, nuestro cuerpo, las zonas tensas, nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestros pensamientos y emociones, una expresión que repetimos continuamente o algo que visualizamos mentalmente), externo (como una imagen, un objeto, un paisaje, una música, un sonido o lo que observemos a nuestro alrededor) o una actividad (como comer, caminar, limpiar o lavar los platos).



La concentración en algo concreto nos ayuda a ser felices, ya que además de dar estabilidad mental y emocional a nuestra mente, que frecuentemente está divagando con pensamientos y sensaciones desagradables, la ciencia ha descubierto que la absorción en algo hace que nos sintamos bien e incluso algunas personas llegan a un estado de absorción tan grande que ello les genera sensaciones de éxtasis. Como dicen los prestigiosos investigadores de la ciencia del bienestar Mihaly Csikszentmihalyi y Jeanne Nakamura, “una buena vida es una que se caracteriza por la completa absorción en lo que uno hace”. Por ello, al hacer las sesiones de conciencia focalizada no sólo vamos desarrollando la zona del cerebro relacionada con la concentración, sino también las zonas del cerebro asociadas con felicidad.

Además de lo anterior, la práctica de la conciencia focalizada nos servirá para desarrollar la disciplina mental, el control mental y la focalización necesarias para centrar nuestra mente en cada tipo de entrenamiento, del mismo modo que las acequias conducen el agua a los lugares apropiados de riego en vez de que se desperdicie. De hecho, buena parte las técnicas del bienestar personal consisten en concentrarse en algún tipo de pensamientos o imágenes mentales. Por tanto, las sesiones de conciencia focalizada son la base para buena parte de las técnicas del PMBP® y al mismo tiempo cuando pongamos éstas en práctica en realidad estaremos practicando la conciencia focalizada.

Lo “ideal” sería que permaneciésemos concentrados en el objeto en el que nos focalizamos, pero lo “real” será inevitablemente y con bastante frecuencia que nuestra mente empiece a divagar con pensamientos, sensaciones u otras distracciones. Por experiencia sabemos que es difícil mantener la concentración en una tarea, sea conducir o lo que sea, durante mucho tiempo, tendiendo a dispersarnos en pensamientos. Tanto es así que en la India se dice que una mente no entrenada es como un mono loco o borracho. Para volver a concentrarnos, puede ser de utilidad decirnos a nosotros mismos mentalmente la palabra “concentración” o el nombre de aquello en que nos estamos concentrando, como “respiración” o “música”.

Cada vez que dejo de estar concentrado, tomo conciencia de ello con actitud de aceptación, dejo que pase con actitud de dejar ir y vuelvo a dirigir mi atención al objeto de la concentración. En realidad, cada pensamiento que me distraiga de mi objeto de concentración me da una oportunidad de practicar la habilidad de liberarme de los pensamientos suave y rápidamente y sin ellos no podría desarrollar esta habilidad, por lo que esas interrupciones forman parte integral de la meditación. Sin embargo, conviene aclarar que la meditación no pretende eliminar los pensamientos, ya que sin ellos no podríamos hacer casi nada, sino dejar ir los pensamientos no productivos, de forma que podamos disfrutar del momento presente.

Con el tiempo me daré cuenta de que mientras permanezca de verdad concentrado en el objeto de la concentración estaré más o menos a salvo del malestar, ya que estaré en gran medida libre de pensamientos desagradables, y que en el momento en que me distraigo con esos pensamientos es cuando paso a sentirme mal. Es imposible sentir

preocupación, miedo o enfado cuando nuestra mente está concentrada en algo diferente a esas emociones.

A continuación aprenderemos a llevar a cabo los diferentes tipos de meditación concentrativa.

## **Concentración en objetos internos**

### *Concentración en la respiración*

Un tipo de meditación concentrativa muy utilizado es concentrarse en la sensación de respiración, sin intentar controlarla, sintiendo cómo se llena nuestro abdomen de aire y cómo se vacía, lo cual nos calma. Se trata de prestar atención a la sensación que produce el aire al entrar y salir del vientre, notando cómo éste se hincha y se deshinch. Si lo deseamos, también podemos observar la sensación que tiene lugar en nuestro pecho, en nuestra nariz, en nuestras vías respiratorias y en los músculos que se mueven al inspirar y al espirar. Concentrarnos en la respiración nos conecta a nuestros ritmos internos y a la experiencia de vivir.

Si lo deseamos, cada vez que espiremos podemos contar mentalmente el número de respiraciones, contando hasta 10 y volviendo a empezar o contando tantas repeticiones como queramos. Si perdemos la cuenta, podemos volver a empezar desde 1 o desde un número redondo como 50 ó 100.

Normalmente en este tipo de concentración uno se limita a observar la respiración sin intentar controlarla, pero también cabe la posibilidad de intentar controlarla de modo que se ajuste al tipo de respiración profunda abdominal que aprenderemos cuando hablemos del entrenamiento de las expresiones corporales <sup>6</sup>.

### *Concentración en el cuerpo y en las sensaciones de tensión*

La concentración en el cuerpo nos permite conocerlo, qué sucede en él, los mensajes que nos envía, lo que nos puede ayudar a estar sanos y en contacto y armonía con el mismo, así como, una vez nos llega la enfermedad, a superarla. También nos ayuda a relajar el cuerpo.

Para ello podemos observar lo que sentimos en nuestra cabeza, luego en nuestro cuello y nuestra nuca, a continuación bajamos a nuestra espalda, pecho y abdomen. Cuando hayamos realizado lo anterior, nos concentramos en las sensaciones corporales que tengamos en nuestros brazos y manos y luego en nuestra pelvis, piernas y pies. Otra posibilidad es observar nuestras sensaciones corporales tal como vayan viniendo en cada momento sea en la parte que sea. Si lo deseamos, podemos ir describiendo mentalmente con palabras esas sensaciones.

---

<sup>6</sup> Ver el apartado 5.2.2.

Una variante es la concentración en las sensaciones de tensión. Para practicar esta meditación podemos seguir un orden comenzando por las tensiones que observemos en nuestra cabeza e ir continuando hacia abajo hasta llegar a los pies o bien simplemente limitarnos a observar las tensiones de las diferentes partes del cuerpo tal como nos vayan viniendo a nuestra conciencia, sin intentar cambiarlas. Si noto alguna zona especialmente tensa, me detengo en la misma y me concentro en esa sensación concreta de tensión. Puedo mirarla de frente y luego intentar meterme dentro de ella, así como tratar de averiguar en qué consiste exactamente y dónde está localizada. Al concentrarme en mis sensaciones de tensión me daré cuenta de que gradualmente se van deshaciendo.

### *Concentración en las emociones y/o pensamientos*

La concentración en nuestras emociones consiste en observar lo que sentimos, viéndolo desde fuera como un observador externo o metiéndonos dentro de esas sensaciones y empapándonos de ellas. Tomamos conciencia de cada emoción y las etiquetamos con palabras como tristeza, angustia, rabia, frustración, preocupación, tensión o dolor.

Observamos también cómo las emociones desagradables tienden a aflojar y frecuentemente a desaparecer al mirarlas de frente. Podemos intentar describir exactamente con palabras cómo es la sensación, cuál es su naturaleza, si es una presión o un pinchazo o una tensión o lo que sea y darnos cuenta de que no hay nada de sólido en ella, de que es como si estuviesen vacías, lo cual actúa como antídoto frente a ellas. Son como una nube negra de una tormenta que parece tan sólida que nos podríamos sentar en ella, pero al acercarnos vemos que no hay nada que coger. Podemos incluso dar a la emoción una forma y un color y jugar reduciendo la forma y la intensidad del color.

Cuando tengamos suficiente práctica, nos podemos fijar también en que hacer todo esto tiene una especie de efecto anestésico con las sensaciones desagradables, sufriendolas cada vez menos y sintiéndonos cada vez más desvinculados de ellas, siendo cada vez menos nuestras y más ajenas.

La concentración en nuestros pensamientos consiste en observar nuestra corriente de pensamientos. Cuando uno se disuelve, seguimos observando hasta que aparezca otro. Me fijo en el contenido e intensidad de los pensamientos, es decir, si es débil o fuerte en su poder para dominar mi mente en este momento. A continuación, aunque sea muy intenso, intencionalmente lo dejo ir. Los veo como simples fenómenos o sucesos que tienen lugar en mi mente, sin juzgarlos.

Presencio cómo mi corriente mental está formada por pensamientos encadenados por asociaciones de ideas, de modo que una idea me lleva a otra que de algún modo está asociada a la primera, pasando con frecuencia al pasado (lo que me dijo mi jefe ayer, lo que sucedió con tal persona) y al futuro (qué haré esta semana, si conseguiré eso que deseo ...). Tomo conciencia de esos pensamientos sobre el pasado y sobre el futuro.

Observo también los pensamientos sobre codicia, deseo, apego y aferramiento y

cómo me hacen sentir y hago lo mismo con los pensamientos sobre enfado, desagrado, odio, aversión o rechazo. Me doy cuenta también de mis pensamientos alarmistas, de impotencia, exigentes, de dependencia, de intolerancia, culpabilizadores y de otro tipo. Observo mis pensamientos sobre “yo”, “mí” o “mío” y cuando mi mente crea un “ego” que se preocupa por cómo de bien o mal va la vida. Tomo conciencia asimismo de que algunos pensamientos o imágenes se repiten de forma recurrente, aunque nunca de la misma forma, sino con ligeras diferencias.

Conforme vaya cogiendo experiencia puedo ir describiendo mis pensamientos cada vez con más precisión e irme fijando en matices de los que antes no me había dado cuenta, como el tipo de tonalidades o luz que tienen las imágenes que vienen a mi mente y el significado que va asociado a las mismas, como por ejemplo si tienen una luz o un brillo que hace ese objeto o persona deseable, o un color oscuro que lo hace terrible o un tono apagado que lo hace deprimente. Asimismo, con el tiempo probablemente podré incluso identificar aproximadamente en qué parte de mi cabeza surge.

Soy testigo de cómo al mirar un pensamiento de frente tiende a diluirse y de cómo con el tiempo la concentración en los pensamientos se va convirtiendo en un refugio de serenidad, en el que cada vez que viene un pensamiento a mi mente que me cause aflicción, al concentrarme en él me coloco a cierto resguardo de ello. El pensamiento queda fuera del refugio y yo paso a verlo a cierta distancia desde dentro del mismo.

También podemos concentrarnos tanto en los pensamientos como en las emociones, observando cómo lo primeros causan las segundas y tomando conciencia de qué tipos de pensamientos son los que causan cada tipo de emoción. Vemos que las emociones y los pensamientos no son permanentes, sino que pasan por nuestra mente y se van. Algunos pensamientos y emociones vienen de nuevo de forma recurrente, pero se vuelven a ir.

### *Concentración en afirmaciones y visualizaciones*

Las afirmaciones son simplemente palabras o frases positivas que nos decimos a nosotros mismos. Una afirmación en forma de palabras consiste en decirme mentalmente una palabra o palabras que representan una situación positiva, como pensar en la idea de felicidad, de tranquilidad, de calma, de seguridad, de amor o lo que sea.

Una afirmación en forma de frases consiste en usar oraciones que relatan una situación positiva, como “me amo, me acepto y me apoyo” o “me alimento de forma sana y equilibrada”. Es preferible que estas frases estén en primera persona del singular y en presente, como si lo que afirmo tuviese lugar en el presente, aunque todavía no tenga lugar. O sea, es mejor decir “estoy seguro y a salvo” que “estaré seguro y a salvo”. Asimismo, se afirman en positivo y no en negativo. Si lo que deseo es sanarme, en vez de afirmar “dejé de estar enfermo” es preferible afirmar “estoy sano y vital”.

Podemos concentrarnos en diferentes palabras o frases que se nos vayan ocurriendo, incluso mezclándolas con visualizaciones, o bien elegir una sola palabra o una frase