

BALANCED MINDS

COMPASSIONATE MIND TRAINING (CMT)

Entrenamiento en la Mente Compasiva

Curso de 8 semanas

Semana 1: Tenemos Cerebros Complicados

Desarrollado por:
Chris Irons y Charlie Heriot-Maitland

Traducción:
Paula García Valencia, Gonzalo Brito Pons, Álvaro Ponce Antezana, Marcial Arredondo Rosas.

Introducción

Bienvenido/a al grupo de Entrenamiento en la Mente Compasiva (CMT). Es maravilloso que puedas unirte a este grupo y espero que encuentres nuestras sesiones informativas y útiles. Durante las próximas 8 semanas, vamos a centrarnos en lo siguiente:

1. Introducción a las ideas y a las bases del enfoque: aprender cómo funciona nuestra mente, cómo puede quedar atrapada en bucles complicados y cómo nuestras emociones pueden ser difíciles de gestionar.
2. Explorar qué significa la compasión, qué atributos puede incluir y cómo podemos desarrollar habilidades relacionadas con ella.
3. Delinear y practicar varios ejercicios para ayudarnos a desarrollar nuestras 'mentes compasivas'.
4. Observar y trabajar con los miedos, bloqueos y dificultades comunes que experimentan las personas al desarrollar la compasión.
5. Cómo el desarrollo de una mente compasiva puede ayudarnos con las dificultades comunes que enfrentamos en la vida, por ejemplo, la autocrítica y la ansiedad.

Estas son ideas que se han desarrollado durante muchos años dentro de un enfoque terapéutico más amplio llamado, Terapia Centrada en la Compasión (CFT), que fue desarrollado originalmente por el profesor Paul Gilbert. Este curso de 8 semanas fue desarrollado por el Dr. Chris Irons y el Dr. Charles Heriot-Maitland en Balanced Minds (www.balancedminds.com), que es una organización del Reino Unido especializada en CFT.

Nos reuniremos cada semana y tendremos la oportunidad de practicar habilidades juntos en el grupo, pero también os pediremos a todos que practiquéis en casa. Proporcionaremos un cuadernillo y otros materiales de ayuda cada semana y esperamos que los guardes en tu carpeta y continúes trabajando con ellos en las próximas semanas y también en el futuro.

Semana 1: ¿Por qué necesitamos compasión? Porque tenemos cerebros complicados...

¿Qué es la compasión?

Probablemente sea necesario llegar a la raíz de la cuestión directamente: ¿qué queremos decir con compasión y cómo puede ayudarte? Volveremos a esto con más detalle en las próximas semanas pero, por ahora, puede ser útil comenzar por considerar lo que significa la compasión para ti. Así pues, cuando escuchas la palabra compasión, ¿en qué te hace pensar? ¿Qué otras palabras similares te vienen a la mente? Para algunas personas, la compasión trae a la mente ideas de calidez, cuidado, bondad y empatía. Sin embargo, a algunas personas les viene a la mente palabras "negativas", como debilidad, indulgencia o incluso "librarse de las propias responsabilidades". Como ya podrás deducir, esto no es a lo que nos referimos con compasión.

Por consiguiente, dadas las diferentes ideas que la gente suele tener sobre la palabra compasión, podría ser útil considerar primero en qué estamos pensando cuando mencionamos la compasión. Como muchos otros enfoques en todo el mundo, usamos una definición común de compasión:

"La sensibilidad al sufrimiento de uno mismo/a y/o de los demás, unida a la motivación de aliviarlo y prevenirlo"

Entonces, para nosotros/as, esta definición tiene dos psicologías importantes:

- 1. La primera psicología** (la primera línea de la definición anterior) es que la compasión implica la capacidad de ser sensibles para enfrentar, abordar, tratar de comprender e implicarse en el sufrimiento, tanto en el propio como en los demás. Generalmente la clave aquí para la primera psicología es el coraje y la fortaleza para poder implicarse en el sufrimiento y la angustia.
- 2. La segunda psicología** (que se corresponde con la segunda línea de la definición) consiste en que la compasión también implica un deseo, compromiso y motivación para aliviar el sufrimiento, erradicar su causa y buscar prevenir el sufrimiento en el futuro. La clave de esta segunda psicología es la dedicación y la sabiduría para desarrollar destrezas y habilidades para aliviar el sufrimiento de alguna manera.

Lo que también podría resultar claro a partir de esta definición y de estas dos psicologías, es que la compasión no se trata de debilidad, autocomplacencia o de autoindulgencia. Es lo contrario. Si tenemos un problema de ansiedad social, por ejemplo, ser compasivo/a con nosotros/as mismos/as no significa suprimir esta ansiedad y evitar a las personas y las situaciones sociales. Más bien, al traer compasión a esta situación, primero podríamos intentar prestar atención y darnos cuenta de que estamos sufriendo y tratar de comprender la naturaleza de nuestra ansiedad y de qué podría estar contribuyendo a generarla. Luego trabajaríamos en encontrar formas (por ejemplo, aprender habilidades para ayudarnos a enfrentar y lidiar con nuestra ansiedad o falta de confianza social) para cambiar las cosas a mejor, gestionar los contratiempos y las dificultades que es probable que enfrentemos en el proceso. Así pues, la autocompasión no es una opción débil o blanda; implica ser valientes, enfrentarnos y exponernos a las situaciones que estamos evitando, a pesar del intenso deseo de no hacerlo.

También hemos explorado la idea de "la compasión como un flujo" y la existencia de tres direcciones o flujos de compasión que practicaremos y desarrollaremos en sesiones posteriores del curso. Estos son:

- La compasión que fluye de ti hacia otra persona (compasión por los otros)
- Estar abierto/a a recibir compasión de otra persona (compasión desde los otros)
- Ser compasivo/a contigo/a mismo/a (autocompasión)

Veremos cómo cada uno de estos "flujos" es importante en sí mismo, y de qué manera tener acceso a uno de ellos sin los demás podría ser problemático. Volveremos a explorarlos con más detalle en las sesiones 4, 5 y 6, pero los tendremos en cuenta a lo largo de todo el curso.

¿Por qué necesitamos compasión?

Como muchos de nosotros/as sabemos, la vida puede ser difícil. Ello puede deberse a que nos suceden cosas que causan estrés: dificultades en el trabajo, ruptura de una relación o preocupaciones financieras. Cuando miramos las noticias o prestamos atención a las personas que nos rodean, podemos ser conscientes de que hay mucho sufrimiento en el mundo: guerras, desastres naturales, pobreza, falta de vivienda y enfermedades. Aunque puede parecer difícil, puede ser útil para nosotros/as (cuando consideramos la compasión) reconocer y encontrar formas de abordar aquellas realidades que hacen la vida difícil. Hay cuatro "chequeos de realidad" centrales relacionados con esto.

Chequeo de realidad número uno:

Somos una especie emergente dentro del "flujo de la vida", por lo que nuestros cerebros, con sus motivaciones, emociones y competencias son producto de la evolución, diseñados para funcionar de una forma determinada. Si bien nuestro cerebro es asombroso en muchos sentidos, también es naturalmente bastante "complicado". Nuestros cerebros han sido diseñados para nosotros, no por nosotros.

Chequeo de realidad número dos:

Nuestras vidas son cortas (25.000-30.000 días), decaen y terminan. Estamos sujetos/as a diversas disfunciones y enfermedades. Esto se debe en parte a que somos un organismo biológico y todos los organismos biológicos envejecen, se descomponen y finalmente mueren. De modo que aquí reconocemos la "naturaleza de la impermanencia": todo cambia y esto es trágico en sí mismo. Parte de este proceso estará gobernado por los genes que heredamos, lo que significa que algunos de nosotros/as tenemos más probabilidades de experimentar ciertos tipos de enfermedades. Sin embargo, podemos reconocer que esto no es nuestra culpa: estamos atrapados en el fluir de la vida, como todas las demás entidades biológicas en la tierra.

Chequeo de realidad número tres:

No solo somos seres evolucionados, biológicos y contruidos por genes. Las circunstancias sociales de nuestras vidas, sobre las cuales tenemos muy poco control, también tienen importantes implicaciones para el tipo de mente que tenemos, el tipo de persona en que nos convertimos, los valores que tenemos y las vidas que vivimos. Todos/as estamos moldeados socialmente y la versión de nosotros/as en el mundo actual (la forma en que pensamos, sentimos y nos comportamos) es solo un patrón de entre otras infinitas versiones de nosotros/as mismos/as.

Chequeo de realidad número cuatro:

Lo anterior no es culpa nuestra. No elegimos que estas cosas nos influyan. Sin embargo, aunque no es nuestra culpa que las circunstancias sociales nos moldeen, es nuestra responsabilidad intentar (elegir) entrenar la mente (proceso potente de desculpabilización) para organizarla en la dirección del bienestar propio y de los demás.

En nuestra sesión de hoy, nos centraremos en el primer chequeo de la realidad: tenemos cerebros difíciles y "complicados".

Comprensión compasiva: todos/as tenemos un cerebro complicado

Un punto de partida útil para comprender nuestras mentes es aprender cómo funcionan. Una forma de hacer esto en CMT es considerar cómo algunos de los problemas que enfrentamos en la vida pueden estar relacionados con la evolución de nuestra mente. Si bien el cerebro es algo maravilloso y da lugar a habilidades maravillosas (por ejemplo, la creatividad, la imaginación, encontrar curas para enfermedades, los avances tecnológicos), también es muy complicado y susceptible de quedar atrapado en bucles de pensamientos y sentimientos que pueden generar mucha angustia. Una forma de ayudarnos a comprender esto es viendo cómo dos partes diferentes de nuestro cerebro- una parte muy antigua y otra relativamente nueva- pueden entrar en conflicto entre sí.

Cerebro antiguo:

Al igual que nuestros cuerpos, nuestros cerebros son el producto de millones de años de evolución. En particular, una parte de nuestro cerebro es muy antigua (¡de hecho, tiene entre 200 y 500 millones de años!) y debido a su edad, nos referimos a esta parte como el "cerebro antiguo". En su interior, las estructuras cerebrales guían una variedad de motivaciones (por ejemplo, para buscar comida, oportunidades sexuales, estatus y apego), disposiciones emocionales (por ejemplo, ira, ansiedad, asco y tristeza) y una variedad de comportamientos (por ejemplo, respuestas de lucha o huida, la capacidad de ser sumiso o agresivo, etc.).

Compartimos habilidades del cerebro antiguo con muchos otros animales que caminan por esta tierra y resulta que las estructuras de nuestro cerebro que son responsables de estas habilidades del cerebro antiguo son muy similares a las que coordinan las mismas competencias en los animales. Por extraño que parezca, ¡tu cerebro antiguo es muy similar al de tu perro o gato! Si lo pensamos, tiene sentido: al igual que nosotros/as, nuestra mascota también se involucra en comportamientos similares del cerebro antiguo. Parece que disfrutan del afecto y del juego; cuidan de su descendencia; escapan (huida) cuando tienen miedo, pero también pueden desafiar (lucha) cuando otro gato o perro llega a su territorio.

Cerebro nuevo:

Hace aproximadamente un millón de años comenzó un proceso asombroso en nuestros antepasados prehumanos lejanos; desarrollaron habilidades cognitivas cada vez más complejas y sofisticadas. Básicamente, este fue el proceso por el que nos volvimos realmente inteligentes.

Este aumento en el poder cognitivo del cerebro incluyó la habilidad de:

- **Imaginar cosas:** crear imágenes en nuestra mente, reales o no
- **Ser consciente de uno/a mismo/a:** saber que somos un individuo que piensa, siente y se comporta de determinada forma
- **Preocuparse:** poder proyectar nuestra mente hacia el futuro y considerar los potenciales resultados (a menudo negativos)
- **Rumiar:** repasar en nuestra cabeza los eventos del pasado, masticarlos
- **Teoría de la mente:** podemos imaginar las mentes de otras personas y cómo ellas pueden ser similares o diferentes a las nuestras

Aunque un millón de años parece un tiempo tremendamente largo, en términos evolutivos es un desarrollo bastante reciente (¡se estima que las primeras formas de vida básicas en la tierra evolucionaron hace más de cuatro mil millones de años!) y, por lo tanto, nos referimos a estas habilidades cerebrales como nuestro 'cerebro nuevo'. Estas nuevas habilidades cerebrales han permitido a los humanos hacer cosas maravillosas: escribir grandes obras de poesía y ficción, pintar y crear música hermosa y, más recientemente, desarrollar una comprensión de la naturaleza, la ciencia y la tecnología. Hemos desarrollado curas para enfermedades, tecnología para escanear el interior de nuestros cuerpos y enviado hombres y mujeres al espacio.

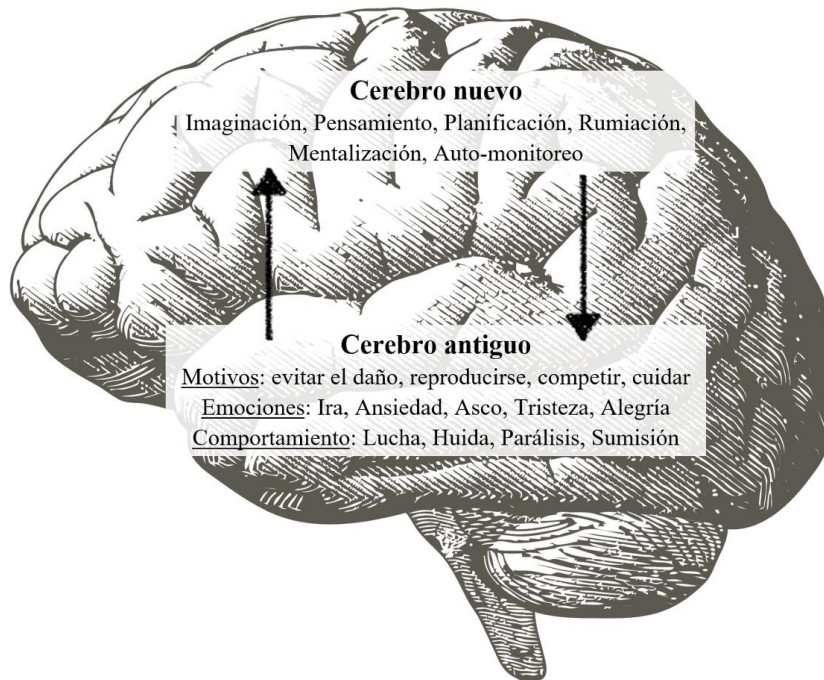


Figura 1: interacciones entre el cerebro antiguo y el nuevo.

Bucles del Cerebro Complicado

Si bien estas nuevas habilidades cerebrales son bastante sorprendentes, también generan un problema. Aunque nuestras nuevas capacidades para pensar, imaginar, cavilar, anticipar, para el autocontrol y la autoconciencia (cerebro nuevo) éstas pueden interactuar bien con nuestras motivaciones y emociones más antiguas (cerebro antiguo), y a veces pueden quedar atrapadas en 'bucles' que no ayudan. Con el tiempo, estos bucles pueden operar de tal manera que generan gran parte de nuestra angustia. Para ilustrar esto, puede ser útil pensar en algunos ejemplos:

Ejemplo 1: Imagina que estás en la cama por la noche, tratando de conciliar el sueño. Cuando empiezas a sentirte realmente cómodo/a, relajado/a y con sueño, te viene a la mente un pensamiento: "¿Me he acordado de enviar ese correo electrónico a mi jefe sobre el proyecto?" De repente, tu somnolencia comienza a desvanecerse y sientes un poco de tensión y ansiedad en el estómago. Dos horas más tarde, todavía estás acostado/a en la cama, luchando contra el insomnio, tenso y frustrado, con la mente dando vueltas, no solo por el correo electrónico, sino también por la cantidad de trabajo que tienes y, en particular, por la fecha límite de entrega al final de la semana.

Ejemplo 2: Imagina que estás en línea, mirando Facebook, cuando en tu sección de noticias ves una foto de varios amigos cercanos que se divierten juntos en un restaurante. Además, el comentario junto a la imagen dice: "El grupo reunido: los mejores amigos, gran restaurante". Con solo ver la imagen y leer el comentario, comienzas a sentirte tenso/a y ansioso/a y un pensamiento surge en tu mente: "se están divirtiendo mucho, ¿cómo puede ser que no me hayan invitado?", "pensaba que estaba bien con todos ellos" y "¿no me han invitado porque he hecho algo mal?" Este tipo de pensamientos se agitan en tu mente, dejándote más ansioso/a y con una sensación de inferioridad y de mal humor.

Ejemplo personal

A partir de lo que hemos ido observando sobre los "bucles" que se pueden formar, podría ser útil considerar los bucles comunes que se dan en tu propia mente. Intenta delinear tus bucles propios y específicos a continuación. A veces puede ayudar comenzar por describir los pensamientos de la parte del "cerebro nuevo" que sueles tener (por ejemplo, preocupaciones, cavilaciones o autocrítica) y después considerar qué impacto tienen en tus emociones o comportamientos.

Cerebro nuevo (preocupaciones, rumiaciones, autocrítica)	Cerebro antiguo (emociones, comportamientos defensivos)

Reflexión: ¿qué has aprendido de los bucles entre tu cerebro antiguo y nuevo?

No es tu culpa

Al considerar los tipos de bucles en los que podemos entrar, ayuda darse cuenta de que no es nuestra culpa. Ello puede parecer un concepto extraño al principio, pero resulta importante en CMT y también para ser más compasivos/as con nosotros/as mismos/as. A veces nos decimos que no deberíamos sentir o pensar de cierta manera "No debería sentirme así, todo es mi culpa y sólo me tengo que esforzar más". Lo primero que hay que tener en cuenta aquí es que nosotros/as no elegimos que nuestro cerebro tenga estas diferentes habilidades para las emociones y el pensamiento complejo. No elegimos tener un cerebro que a veces queda atrapado en tales bucles. Si bien la evolución nos ha dotado de capacidades cognitivas asombrosas, no las hemos pedido, así como tampoco hemos pedido que nuestras habilidades del cerebro nuevo queden a veces capturadas por las emociones del cerebro antiguo (por ejemplo, ansiedad, ira), o incluso, que estas mismas habilidades desencadenen emociones.

Otra forma de pensar en estos "bucles" de nuestra mente es pensar en otros animales. Hasta donde sabemos, tu perro no se queda despierto hasta altas horas de la noche, sintiéndose ansioso y luchando contra el insomnio, preocupándose por cómo pagará las facturas esta semana o por si envió aquel correo electrónico importante a su jefe. Sin embargo, nosotros podemos y nos implicamos en este tipo de bucles de pensamientos y sentimientos. De nuevo, el punto aquí es que no es culpa nuestra que nuestras mentes se vean atrapadas de esta manera, así como tampoco es culpa de nuestras mascotas que no puedan pensar así. Los perros no pueden enredarse en tales bucles de pensamientos y sentimientos porque no tienen las habilidades cognitivas complejas (cerebro nuevo) tan bien desarrolladas.

En la sesión también hemos usado el ejemplo de la cebra y el león, y descubrimos que si bien teníamos similares respuestas iniciales a la cebra si veíamos un león (ansiedad y huida), después de escapar responderíamos de manera muy diferente. Hemos aprendido que los seres humanos son capaces de hacer algo que las cebras no pueden: podemos mantener un estímulo amenazante sin que la amenaza real esté allí presente porque tenemos nuevas habilidades cerebrales que trasladan el estímulo dentro de nuestra cabeza.

A través de la imaginación (por ejemplo, imaginando ser comida vivo), la anticipación (¿me pregunto si el león todavía está ahí afuera!) y la planificación (voy a asegurarme de estar a salvo cuando salga de este edificio) podemos reactivar la capacidad de nuestro cerebro antiguo para la ansiedad.

¿Qué podemos hacer para ayudarnos con estos bucles?

Aunque no elegimos tener estos bucles, no estamos sugiriendo que simplemente los dejemos seguir su camino sin rumbo sin intentar hacer nada. Aunque no es nuestra culpa que nos veamos atrapados/as en ellos, es nuestra responsabilidad, una vez que los identificamos, intentar hacer algo útil. En la sesión hemos aprendido que, para empezar, puede ser útil tomar conciencia de los bucles de tu mente; si somos conscientes de ellos, entonces es posible hacer algo al respecto. Hay muchas cosas que podemos hacer para ayudarnos con estos bucles, aunque durante esta primera semana nos centraremos solo en dos:

1. Una vez que somos conscientes de los bucles, podemos encontrar formas de comprenderlos e incluso salirnos de ellos. El primer punto para esto es tener en cuenta que no es culpa nuestra que sucedan.
2. Puede ayudar aprender a enfocar nuestra atención en otras cosas del "aquí y ahora"; por ejemplo, puedo enfocar mi mente en algo que está sucediendo en este momento (p. Ej., Notar las diferentes cualidades de los sonidos a mi alrededor o prestando atención al cuerpo).

Preparándonos para desarrollar tu mente compasiva - La atención

Un punto de partida para desarrollar tu mente compasiva es comenzar por aprender sobre tu atención y desarrollarla. Puede que tengas la semilla de una gran compasión en tu interior, pero si tu mente es demasiado caótica y va rebotando por todas partes, entonces es poco probable que puedas concentrarte y prestar atención para encarnar esa versión compasiva de ti. Para empezar, podemos aprender cómo funciona nuestra atención, cómo trae las cosas a la conciencia y cómo nuestra capacidad para usarla es como tener una lente de zoom en nuestra mente.

El lugar donde pones tu atención y tu mente afecta tus emociones y tus estados corporales. Hemos hecho algunos experimentos con nuestra atención para explorar esto en la sesión de hoy. Hemos practicado un ejercicio de focalizar la atención donde nos centramos en diferentes partes de nuestro cuerpo (nuestro pie, mano y labios). Lo que ha surgido de esto es que cuando te enfocas en tu pie o tu mano, esta parte de tu cuerpo se expande en tu

campo de conciencia. También notamos que cuando movíamos la atención, lo que antes estaba en la "luz", se desvanecía en las sombras. Entonces hemos aprendido que la atención es como un foco de luz o una lente de zoom que te ayuda a traer las cosas a primer plano de la conciencia.

Mindfulness

Preparándonos para desarrollar tu mente compasiva.

Teniendo en cuenta lo que hemos aprendido en el ejercicio de atención, es importante, por supuesto, considerar cómo podemos ser más conscientes de cómo enfocamos nuestra atención y cómo podemos trabajar eficazmente con ella.

Una forma en que podemos hacer esto es a través de la atención plena o mindfulness. La atención plena es una estrategia que podemos desarrollar para notar dónde está nuestra atención y volver a enfocarla en el momento presente. Jon Kabat-Zinn, quien ha estado a la vanguardia de crear conciencia sobre mindfulness en Occidente, sugiere que la atención plena es una forma de "prestar atención al momento presente sin juzgar". Entonces, por ejemplo, al desayunar, en lugar de preocuparnos por lo que nos depara el día (preocupación), o repetir una discusión con nuestra pareja de la noche anterior (rumiación), comer conscientemente implicaría estar presente con la experiencia de comer: el sabor de la tostada y la mermelada de fresa; la textura y el crujido de la tostada en contraste con la suavidad de la mermelada; el olor a café. Así, la atención plena implica tratar de mantener nuestra atención en el "aquí y ahora de la experiencia", y nos ayuda a identificar y luego salir de los "bucles de la mente" y sintonizarnos con nuestra experiencia momento a momento. Esto en sí mismo puede ayudar a aliviar la angustia y, por lo tanto, ser un componente importante para traernos compasión.

En mindfulness aprendemos a notar la distracción (los pensamientos "errantes") y de manera amablemente devolvemos nuestra mente a la tarea y al enfoque presente. De hecho, el tema de cómo la mente errante salta por todas partes que puede ser capturada fácilmente por los deseos y las emociones, es el foco del entrenamiento de la atención plena, y se convierte en un punto de partida importante para desarrollar la mente compasiva.

Práctica en casa

Hemos practicado dos tipos diferentes de práctica de atención plena en la primera sesión: atención plena del sonido y un escaneo corporal consciente y hemos discutido cómo ha sido esta experiencia. En particular, hemos hablado de cómo, al igual que cualquier habilidad, la práctica se vuelve importante como una forma de desarrollo y fortalecimiento. Lo bueno es que, con la práctica, notando cuándo nuestra atención se desvía y volviéndola al objeto de la

atención plena (sonido, respiración o lo que sea) una y otra vez, nuestras mentes comienzan a calmarse y podemos mantener nuestro enfoque cada vez más tiempo.

A menudo, la gente tiene pensamientos del tipo "No lo estoy haciendo bien" o "Debería poder concentrarme mejor". Si esto sucede, intenta notarlos y recuerda que esto es algo que muchas personas experimentan cuando practican mindfulness y, con amabilidad, trata de devolver suavemente tu mente al foco de atención. Realmente no importa si tu mente divaga 1, 10, 100 o 1000 veces durante tu práctica, ¡porque esto es lo que hacen nuestras mentes! No se trata tanto de que mantengas tu atención en "una cosa", sino más bien de darte cuenta de cuándo tu mente se ha distraído, ya que esto brinda la oportunidad de ser consciente de que ha sucedido y dirigir tu atención de vuelta a su enfoque inicial.

Te enviaremos un correo electrónico con los dos ejercicios; te pedimos que intentes practicar esto todos los días si es posible. Si puedes, intenta encontrar un lugar tranquilo para comenzar a practicar, donde sea poco probable que te molesten y cuando estés relativamente relajado/a. Es difícil probar la atención plena por primera vez cuando te sientes muy estresado/a, ¡y puede ser casi como aprender a nadar en un mar revuelto! Así que haz todo lo posible durante la próxima semana para reservar un poco de tiempo para practicar estos ejercicios. A continuación verás las instrucciones de estos ejercicios, pero también te enviaremos los archivos de audio.

Ejercicio 1- Atención plena al sonido

Busca un lugar cómodo para sentarte, intentando, si puedes, adoptar una postura erguida. Durante 30 segundos más o menos, toma conciencia de tu cuerpo sentado en la silla y, por un momento, de tu respiración mientras entra y sale de tu cuerpo. Cuando estés listo/a, intenta ampliar tu atención lentamente lejos de tu cuerpo. Empieza a tomar conciencia de los sonidos que puedes escuchar a tu alrededor. Para empezar, trata de no acercarte a los sonidos, sino más bien sé receptivo/a a medida que surgen y desaparecen a tu alrededor. Toma conciencia de la dirección en la que surgen y de su naturaleza.

Trata de darte cuenta de cuándo la mente se ha distraído (esto puede ser por pensamientos o preocupaciones que surjan) y, en la medida de lo posible, toma conciencia de esto y haz que tu mente vuelva a notar los sonidos a su alrededor.

Intenta notar si los sonidos están en la habitación en la que te encuentras o fuera. Durante 60 segundos más o menos, intenta enfocar tu atención con más determinación en un sonido que puedas escuchar a tu alrededor, tratando de usarlo como un ancla para tu atención, notando con curiosidad su naturaleza y características y volviendo a este sonido si la mente divaga. Repite este proceso- enfoca tu atención en un solo sonido durante un momento y luego retira el enfoque para ser consciente de todos los sonidos.

Ejercicio 2- Escáner corporal consciente

Busca un lugar cómodo para sentarte o acostarte. Si te sientes cómodo/a, cierra los ojos. Permite que tu atención comience a descansar en el momento presente. Para comenzar con el escaneo corporal, primero, intenta concentrarte en el 'contorno' de tu cuerpo lo mejor que puedas; tal vez puedas tener una idea rápida de los puntos de su cuerpo que se conectan con la silla en la que estás sentado/a o con el suelo en el que estás acostado/a.

Dedica unos 30 segundos a hacer esto. Ahora, lentamente, nos vamos a concentrar en el cuerpo de una manera más sistemática. Para empezar, trata de prestar atención a la sensación en el área alrededor de tus pies y tobillos. Si sientes que tu atención se aleja - hacia pensamientos, sonidos o sensaciones en otras partes del cuerpo - simplemente toma conciencia de ello y sin juzgarlo o criticarlo, suavemente devuelve tu atención a las sensaciones en tus pies.

Ahora mueve lentamente tu atención a tus espinillas, pantorrillas y el área de la rodilla. De nuevo, trata de notar las diferentes sensaciones que están presentes a medida que comienzas a prestar atención a esta área de tu cuerpo. Ahora dirige tu atención al área alrededor de la parte superior e inferior de tus piernas. Dedica unos 30 segundos a notar las sensaciones presentes en esta parte del cuerpo.

Ahora mueve suavemente la atención hacia arriba de tu cuerpo, al área alrededor del estómago y espalda baja. Observa cualquier sensación que esté aquí presente. Después de un tiempo cómodo, mueve lentamente tu atención hacia el pecho y la zona superior de la espalda, notando las sensaciones que están aquí presentes durante 30 segundos más o menos.

Permite que tu atención se mueva hacia tus brazos y manos, tomando conciencia de las diferentes sensaciones que surgen en esta parte de tu cuerpo. Sé consciente, si puedes, de las veces en que tu mente se aleja de estas sensaciones.

Finalmente, cambia lentamente tu atención al área alrededor del cuello, cara y cabeza. Nota las sensaciones que están presentes en esta parte de tu cuerpo. Durante 30 segundos más o menos, intenta ser consciente de las sensaciones presentes.