

Atención plena



La atención plena puede ayudarte a lidiar con el estrés de la deportación. Este capítulo cubre los siguientes temas:

- ¿Qué es la atención plena?
- ¿Cuáles son los beneficios?
- ¿Cómo medito?
- Guiones de meditación
- Recursos de meditación
- Grupos de meditación

¿Qué es la atención plena?

La atención plena consiste en ponerle atención al presente. Se trata de notar tus pensamientos, emociones y cómo se siente tu cuerpo. La clave es no juzgarte, ni hacerte pasar un mal rato. Cuando eres consciente de tus cinco sentidos o de tu mente, ¡estás siendo atento!

La atención plena no se trata de arreglar lo que está mal contigo. En cambio, se trata de aceptar lo que

sucede dentro de ti. Se trata de ser gentil y amable contigo mismo. Nos ayuda a estar conectados con el momento. Entonces podemos responder de manera sana y afectuosa.

Aunque la atención plena tiene sus raíces en la meditación budista, para la mayoría de las personas no es una religión. En cambio, es una forma de explorar tu mente y tu cuerpo. Algunas personas ven la atención plena en todas las religiones. La oración puede ser una forma de atención plena.

”

“¿Se te acelera el corazón cada vez que sales de tu casa o entras a un lugar público? Practicar la atención plena me ayudó a ser consciente de las experiencias físicamente abrumadoras desde el principio. Podía sentir la transpiración en mi labio superior. Mis palmas empiezan a sudar. Mi cuerpo se tensa. Éstas son las señales de advertencia que me recuerdan que sólo debo respirar. Durante estos episodios descubrí que no estaba respirando. No hacer nada más que concentrarme en mi respiración hizo soportable esta desagradable experiencia. Poco después, estaba cada vez más en control .”

— Participante del programa de atención plena en prisión

¿Cuáles son los beneficios de la atención plena?

La atención plena tiene muchos beneficios. Puede ayudarte a manejar el estrés y a controlar tus emociones. Incluso cambia la forma en que funciona tu cerebro. Puede ayudarte a no quedarte atrapado en patrones de pensamiento inútiles. Puede ayudarte a ser más feliz.

Otros beneficios incluyen:

- Ser más capaz de combatir la enfermedad
- Disminuir la presión arterial y la frecuencia cardíaca
- Tener un mayor enfoque mental
- Tener mejor manejo de las emociones
- Disminuir la ansiedad y la depresión
- Más crecimiento después del trauma
- Más autocompasión
- Menos agotamiento

”

“¿Te has sentido solo, fuera de lugar? No estás solo. Yo experimento esto regularmente. Nadie parece entender lo que estoy experimentando. Confío en que la atención plena puede ayudarme a canalizar mi enfoque. Lo hago simplemente concentrándome en mi respiración. Este simple acto es lo que me pone los pies en la tierra y me permite funcionar normalmente.”

—Anónimo

¿Cómo medito?

La meditación es la forma más común de practicar la atención plena.

¡No se necesita entrenamiento formal para meditar! No existe una forma correcta de meditar, no hay forma “buena” y ciertamente ninguna forma “mala”. Si puedes respirar, puedes meditar.

Practica solo o con un grupo. Encuentra a alguien que sepa cómo meditar para ayudarte a empezar. Puedes meditar solo o en grupo.

Cuándo practicar. Al principio, trata de meditar durante 5 o 10 minutos. Aumenta el tiempo poco a poco. Prueba diferentes momentos del día: mañana, tarde o noche. Trata de practicar todos los días, pero si surge algo, ¡está bien! Deja ir lo que crees que debería suceder.

Cómo sentarse. Muchas personas meditan sentadas con los ojos cerrados o abiertos. Siéntate en una silla o con las piernas cruzadas sobre una almohada, el piso o la cama. Siéntate derecho, pero relajado. Descansa tus manos en tu regazo o en tus piernas.

Dificultades comunes. Es común sentirse inquieto, aburrido y con sueño. Tu mente puede divagar. Eso está totalmente bien. No necesitas deshacerte de los pensamientos cuando estás meditando. Haz tu mejor esfuerzo para notar tus pensamientos. Etiquétalos cuando surjan. Puede que los etiquetes como “pensar en el pasado”, “sentirse inquieto” o “sentirse aburrido”. Luego ve si puedes regresar tu atención a tu respiración. La meditación requiere práctica. Haz tu mejor esfuerzo para ser curioso y no juzgar, pase lo que pase.

Meditación y trauma. Cuando practicamos meditación, a veces nuestra mente desentierra recuerdos traumáticos ocultos. Esto puede crear ansiedad y estrés. La meditación puede ser una herramienta para procesar estas emociones. Pero no lo cura todo. Si enfocarte en el cuerpo te trae recuerdos traumáticos, intenta enfocarte en una imagen o sonido seguro. Si siguen apareciendo recuerdos difíciles, habla con un profesional de la salud mental. Busca un grupo de meditación para personas que hayan experimentado un trauma.



Guiones de meditación

Muchos comienzan su viaje de meditación usando guiones de meditación o palabras que pueden leer o escuchar mientras meditan. Lé cada guión lentamente para acostumbrarte. Después de un rato, puedes decir las palabras en silencio a ti mismo. Da a cada paso alrededor de 1 minuto, pero siéntete libre de ir a tu propio ritmo.

”

“No siempre sigo un régimen específico que no sea solo para respirar en momentos de estrés. Esto suena bastante simple pero puede ser muy difícil, especialmente cuando no practicas con regularidad.”

— Anónimo

Una meditación sentada de respiración y cuerpo | Resumido de la revista Mindful

1. Empieza poniéndote cómodo, sentándote derecho pero no rígido, en una posición cómoda. Cierra los ojos o baja la mirada al suelo.
2. Toma algunos respiros profundos. Siente cómo estás en este momento física, emocional y mentalmente. ¿Hay tensión o rigidez en alguna parte? ¿Tu mente está ocupada o tranquila?
3. Mientras inhalas, mantén una mente de principiante, notando las cosas por primera vez. Mientras exhalas, percibe lo mismo. Pon tu conciencia en la respiración.
4. Comienza a sentir tu cuerpo sentado aquí. Siente todo tu cuerpo. ¿Qué te dicen tus sentidos? Puedes sentir calor o frío. Puede que tengas comezón. Quizás algunas áreas no tengan ningún sentimiento en absoluto, un espacio en blanco. Pasa el siguiente minuto sintiendo estas sensaciones. Déjalas ir y venir.
5. Si tu mente divaga, ¿hacia dónde vas? ¿Estás recordando algo? ¿Sientes enojo o arrepentimiento? ¿Estás practicando lo que le dirás a alguien? Observa tus pensamientos como si estuvieras sentado en una sala de cine, viendo imágenes que van y vienen en la pantalla. Nota el pensamiento o la emoción como si fuera el pensamiento de otra persona, no el tuyo. Nota como te abres a medida que te vuelves más consciente, más tolerante.
6. Vuelve a tu respiración. Inhala y exhala. Observa cómo todo tu cuerpo se expande cuando inhalas y se contrae cuando exhalas. Todo tu cuerpo está respirando.
7. Al terminar, felicítate por tomarte el tiempo para meditar. Date cuenta de que puedes tomarte unos minutos para meditar cuando lo desees.



“¿Has experimentado decepción? Yo lo he hecho y no es algo de lo que avergonzarse. Constantemente cavilo sobre estas decepciones. La cavilación ocurre de forma natural cuando permites que tu mente tome el control. La atención plena me ha enseñado a tomar el control de mi proceso de pensamiento. Esto me ha permitido la libertad de tomar la vida como viene y hacer los ajustes necesarios.”

— Participante del programa de atención plena

Meditación de gratitud | Mindvalley Academy

La práctica de gratitud nos puede ayudar a acceder a la esperanza. Puede mejorar nuestro estado de ánimo. Habiendo dicho eso, no es fácil enfocarse en lo positivo cuando te sientes estresado. Sé paciente contigo mismo mientras intentas esta meditación. Siempre puedes regresar a la respiración si te sientes muy estresado.

1. Siéntate en una posición cómoda. Espira lenta y profundamente.
2. Piensa en algo que te esté molestando. Es mejor empezar por algo pequeño. Piensa en algo que te moleste. Tal vez la habitación en la que estás es fría y hay corrientes de aire.
3. Ahora ve si puedes convertirlo en algo positivo. Por ejemplo, quizás la habitación esté fría y con corrientes de aire, pero está lloviendo y puedes mantenerte seco.
4. Continúa pensando en cosas o experiencias que no te gustan. Haz tu mejor esfuerzo por encontrar algo positivo sobre cada cosa o experiencia. Rétate a ti mismo. Tal vez te están ayudando a aprender o a crecer. Tal vez notas cómo has seguido adelante incluso cuando las cosas son difíciles. Tal vez has encontrado nuevas ideas que antes no tenías.
5. También puedes simplemente repetir, “Estoy agradecido por _____” y observar lo que pasa.

Caminata consciente | Adaptado de Mindful Walking, Segal, Williams & Teasdale Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (Terapia cognitiva para la depresión basada en atención plena)

La atención plena se trata de ser conscientes de lo que estamos haciendo, pensando y sintiendo. Caminar conscientemente es simple. Puedes hacerlo sin que la gente sepa lo que estás haciendo. Muchas personas caminan todos los días, pero la mayoría de nosotros no nos enfocamos en el proceso de caminar y en cómo se siente el cuerpo.

1. Estando quieto, toma conciencia de tus pies. ¿Cómo se sienten tus pies cuando tocan el suelo? Flexiona las rodillas varias veces para tener una idea de cómo se sienten tus pies y tus piernas.
2. Cuando empieces a caminar, observa cómo pasas tu peso a cada pierna. Una pierna se “vacía” y la otra pierna toma el relevo para sostener tu cuerpo.
3. Con una pierna “vacía”, permite que el otro talón se eleve lentamente. Muévelo hacia adelante, sintiendo tu pierna. Bájalo para prepararte para el siguiente paso. Siente cómo tu peso se mueve hacia esa pierna.
4. Continúa caminando. Observa cómo se sienten tus pies, piernas, caderas y la parte superior de tu cuerpo.
5. Si te detienes, observa cómo se siente cuando estás de pie. Observa cómo se siente cuando empiezas a moverte de nuevo.

Recursos de atención plena

¿Necesitas más meditaciones? ¡Visita este sitio web para obtener docenas de guiones de meditación más! https://drive.google.com/file/d/1XSgYgKhvpM1uqg3_00Q074nBXIZq4CLo/view?usp=sharing

Aplicaciones de teléfono. Hay muchas aplicaciones telefónicas gratuitas de atención plena. Estas aplicaciones ofrecen:

- Meditaciones guiadas
- Temporizadores
- Sonidos relajantes
- Voces relajantes
- Tips. Algunos tienen consejos sobre cómo dormir mejor o estar menos ansioso.

Puedes usar estas aplicaciones en el autobús o el tren, en el trabajo o antes de acostarte. Puedes elegir meditaciones largas o cortas. Algunas aplicaciones populares incluyen Aura, Calm, Headspace, Insight Timer, Mindfulness Coach y UCLA Mindful. Realiza una búsqueda en línea para obtener más información sobre estas aplicaciones.



“Recuerda que la quietud y la paz más profundas no surgen porque el mundo esté quieto o la mente esté quieta. La quietud se nutre cuando permitimos que el mundo, la mente y el cuerpo sean tal como son ahora, momento a momento y respiración a respiración.”

— Williams & Penman, Mindfulness



“Es común cuestionar tu propósito. Lo hago repetidamente. Mis relaciones no son exactamente como las había imaginado. La meditación de atención plena me brindó el espacio y la compasión para aceptar a las personas tal como son. Aprendí a dejar ir las cosas pequeñas y concentrarme en lo que hace que esa persona sea especial para mí.”

— Participante del programa de atención plena

Grupos de meditación

Los grupos de meditación son excelentes formas de conocer gente y practicar. Si eres principiante, pueden ayudarte a aprender. Pueden ayudarte a seguir adelante cuando tengas ganas de dejarlo. Algunos son presenciales mientras que otros son en línea. Muchos grupos comienzan con una reunión de unos cuantos amigos en la casa de alguien.

[Tergar.org](https://tergar.org). Tergar es una comunidad internacional de meditación. Tiene un programa para principiantes que quieren empezar a meditar. El programa se llama “La alegría de vivir” y está basado en el libro del mismo nombre. Tergar tiene comunidades de meditación en todo el mundo, incluidas las de la Ciudad de México y Puebla, México. También tiene clases en línea, materiales de práctica de meditación y más. También hay un sitio web en español: espanol.tergar.org

Algunos grupos de meditación pueden decir que son budistas. Pueden usar palabras como “Sangha” (comunidad), “Zen” (estado meditativo) o “Vipassana” (percepción). Puede que no tengas que ser budista para unirte. Muchos grupos están abiertos a cualquiera que se quiera unir. Algunos grupos de atención plena también se centran en la salud mental. Pueden ayudarte a reducir el dolor o a lidiar con el estrés y la ansiedad.