

El entorno VUCA, en el que nos encontramos en la actualidad, se caracteriza por la volatilidad, la incertidumbre, la complejidad y la ambigüedad. Este concepto se fraguó en la década de los noventa responde al acrónimo inglés formado por los términos Volatility (V), Uncertainty (U), Complexity (C) y Ambiguity (A).

En este escenario, es en el que las organizaciones y las personas nos vemos obligadas a adaptarnos a los continuos cambios que rompen nuestra planificación y nuestras rutinas profesionales.

El año 2020 nos ha regalado la mayor oportunidad de aprendizaje para adaptarnos a este entorno de Incertidumbre.

Para sobrevivir en un futuro VUCA hay que empezar a trabajar en el presente, y mejor hacerlo cuanto antes. Te invito a que diariamente practiques la meditación formal e informar como entrenamiento de tu mente en este momento de tu vida.

El año 2020 nos ha regalado la mayor oportunidad de aprendizaje para adaptarnos a este entorno de Incertidumbre. Entrena el músculo de tu atención para evitar caer en rumiaciones, pensamientos de preocupación y entrenar una mente lúcida y sana.

MINDFULNESS COMO HERRAMIENTA PARA LIDERAR

¿QUE ES EL MINDFULNESS?

Si aspiramos a liderar a otros, es esencial aprender a liderarnos a nosotros,as mismos,as y en este terreno la Atención Plena puede jugar un papel importante.

Mindfulness, también conocido como conciencia plena o atención plena, es una actitud de prestar atención a los acontecimientos de la vida en el momento presente con aceptación e interés en lo que está sucediendo.

Mindfulness es una habilidad. Y la meditación es la técnica para desarrollar la habilidad de la atención plena. El origen está en la meditación vipassana (observación de los estados cambiantes de la mente). Meditación **no es relajación**, es estar con lo que hay en lo agradable y desagradable. **Fácil de decir, complicado de hacer**, por la cantidad de estímulos del entorno. La dificultad para concentrarse se produce por la infinidad de distracciones. La desorientación y pérdida de foco: todo reclama tu atención y te desvías de tu Visión

BENEFICIOS DEL MINDFULNESS



Podemos señalar **tres ámbitos de mejora**, con la práctica de Mindfulness:

1. Mejora de la **calidad del trabajo y uso del tiempo**: con más atención, hay menos errores y mejores decisiones, aumentando la productividad, la efectividad y la afectividad.
2. Mejora de **la calidad de las relaciones**, con más empatía y menos conflictos en nuestros equipos
3. **Mejora del bienestar personal**, con más salud y menos estrés, al tomar decisiones que equilibran nuestros ámbitos de la vida.

MINDFULNESS & PILOTO AUTOMÁTICO

Lo contrario a la Atención Plena es el **piloto automático**. Por ejemplo, cuando realizamos tareas como conducir, tareas domésticas, etc... Nos sirve y es útil este piloto automático para poder ser efectivos, pero no en todo momento. En ocasiones en el trabajo estamos pensando en los/as hijos/as y cuando estamos en casa estamos pendientes del trabajo. Suena el móvil o Whatsapp y yo reacciono y respondo.

Fíjate en tu día a día, cuántas veces estás haciendo alguna cosa sin prestar atención a lo que estás haciendo: **¿Con cuánta gente te duchas?** Me dirás que te duchas solo/a, y esto es verdad, aunque solo físicamente; la realidad es que, en el plano mental, te duchas con multitud de personas, Nos duchamos con el piloto automático sin tomar conciencia del momento presente, y llenamos nuestra ducha de personas.

Ventajas del piloto automático:	Desventajas del piloto automático:
<p>Puedes realizar la actividad sin pensar, pudiendo realizar varias acciones al mismo tiempo.</p> <p>No se malgasta energía en tomar decisiones.</p> <p>Puedes hacer las cosas con mayor rapidez y de una manera más eficaz</p>	<p>Perdemos conexión con la realidad,</p> <p>Esta actitud mantiene a nuestro sistema nervioso funcionando a pleno rendimiento, sin descanso, y esto tiene un efecto negativo sobre nuestra salud mental y capacidades</p> <p>Nos desconectamos de la experiencia, no la saboreamos. Por ejemplo, si juegas con tus hijos e hijas en modo piloto automático</p>



Cuando estamos con ansiedad o estrés nuestra mente tiende a llenarse de preocupaciones y por ello decimos que el estrés fomenta la actitud de poner el piloto automático, **por tanto, una forma de apagar ese modo es hacer una pausa y conectar con el presente, con lo que está sintiendo tu cuerpo, con lo que está ocurriendo a tu alrededor.**

Desarrollar conciencia plena, prestar atención al momento presente, nos lleva a **reducir el estrés.**

¿CÓMO REALIZAR LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN FORMAL?

Os adjunto unos audios, para que os ayuden en el entrenamiento, lo ideal, es practicar diariamente. Al principio ayuda a realizar un ritual que facilite la aparición de una rutina que con el tiempo se vaya convirtiendo en un hábito. Gracias al mindfulness y otras técnicas de meditación muchas personas tienen ya este hábito de dedicar unos minutos cada día para cuidar su estado mental igual que cuidan su estado físico con una dieta saludable y ejercicios de forma periódica. Mi recomendación es comenzar con sesiones de diez a quince minutos aumentando hasta alcanzar los treinta minutos al día.

Suele ser mejor si se hace a la misma hora. Es necesario esforzarse para crear el hábito durante al menos seis a ocho semanas.

Como cualquier entrenamiento, los resultados aparecen al cabo de un tiempo; por ello, hay que tener confianza practicando con paciencia y constancia. También es importante aclarar que el objetivo de estas prácticas no es obtener un estado de relajación concreto, disfrutar o sentirse bien, aunque frecuentemente se hace.

Los mejores resultados se obtienen cuando se practica sin ningún objetivo particular más allá de estar presente, siguiendo las instrucciones lo mejor posible y atendiendo a lo que ocurre momento a momento sin juzgar o juzgarse, con apertura e interés en el proceso.

Para ello resulta útil plantearse el ejercicio como un tiempo de atención hacia uno mismo, un momento de renovación o recuperación, como hacerse amigo o amigo de uno mismo, conocerse mejor y quererse más.



INSTRUCCIONES PARA LA PRÁCTICA

Vamos a sentarnos y a empezar a explorar la meditación sentada. Puedes sentarte en una silla o en el suelo sobre un cojín. Asegúrate que tienes la columna vertebral recta, pero sin forzar demasiado, manteniendo una postura que combine dignidad, estabilidad y comodidad.

POSICIONES DE MEDITACIÓN SENTADA

Fíjate cómo queda la columna vertebral, ascendiendo poco a poco desde la base en el coxis hasta llegar al cuello y la cabeza. Corrige la postura si es preciso, para evitar tensiones innecesarias. Asegúrate de que los hombros están relajados, ligeramente hacia atrás y los brazos reposen cómodamente en el regazo o en la silla.

Siente cómo la cabeza descansa suavemente en el extremo de la columna y busca una posición en la que te sientas a gusto, con los músculos relajados, pero manteniendo la cabeza erguida. Cierra los ojos suavemente e intenta respirar por la nariz. Mantén la boca cerrada, pero sin ninguna tensión en los labios y apoyando la lengua en el paladar.

Una vez establecida la postura, intenta permanecer inmóvil durante la duración de la práctica. Si necesitas moverte, hazlo muy despacio y con conciencia plena, sin impulsividad, para no perder la concentración.

Tómate un momento para identificar las sensaciones que produce la respiración en el cuerpo. El lugar preferible para esta observación es la nariz, identificando las sensaciones que se producen en los orificios nasales y en el labio superior cuando el aire entra y cuando sale. Si este lugar no te resulta fácil, fíjate en el pecho que se ensancha y encoge con cada respiración, o tal vez prefieres el vientre que sube y baja con los movimientos de la respiración. Si lo deseas, puedes hacer dos o tres respiraciones profundas para establecer el lugar de forma precisa y volver después a la respiración natural.

Una vez establecido el sitio de observación, debes permanecer fiel al mismo durante toda la práctica. Si la respiración se vuelve más sutil no te preocupes, es normal, intenta fijarte con detalle en las sensaciones al respirar en el lugar elegido.

ATENCIÓN A LA RESPIRACION

No intentes cambiar la respiración de ninguna forma ni controlarla en algún momento, simplemente observa su flujo y las sensaciones que se producen en ese lugar. Es como bailar con el aliento, dejándote llevar por su ritmo, siguiendo la inspiración desde que comienza hasta que acaba. Siguiendo la



exhalación desde el principio hasta el fin, plenamente presente en el momento cuando la inspiración y la exhalación se encuentran y se cambia el sentido del aire.

Recuerda que la respiración es un ancla al momento presente, es una manera de estar en contacto con la experiencia inmediata, momento a momento. Observando el flujo hacia adentro y sintiendo la corriente hacia fuera, quizás percibas ese momento al final de la exhalación antes de que el flujo se invierte y el cuerpo empieza a tomar el próximo aliento. Así vas desarrollando ese contacto íntimo con la respiración, aliento tras aliento, momento tras momento.

No reprimas ni alientes pensamientos. Quizá notes cómo al dejar de fijarte en la respiración, la mente se deja llevar por algún pensamiento; es normal, la tendencia de la mente es vagar y tiene el hábito de saltar de un pensamiento a otro hasta que encuentre algo de interés. Incluso puede que ese pensamiento altere el ritmo de la respiración. No te preocupes, es habitual que al principio a la mente le cueste estar quieta.

Por ello debes vigilar atentamente para recuperar la atención a la respiración tan pronto como la pierdas; este es el objeto del ejercicio. Cuando caigas en la cuenta de que la mente se ha distraído, puedes aprovechar la siguiente exhalación para soltar cualquier pensamiento que tengas y llevar la atención de vuelta a la respiración. Sin preocuparte del contenido del pensamiento, no te critiques ni hagas ningún juicio, simplemente toma conciencia que la mente se ha distraído e invítala a volver cariñosamente a centrarse en la respiración, para continuar observando el flujo del aliento.

Te darás cuenta de que la mente puede estar pensando sobre temas del pasado, sobre algo reciente o quizá en algo que ocurrió hace mucho tiempo. Reviviendo cosas o deseando que hubieran ocurrido de forma diferente, planificando el futuro o deseando que las cosas sean de tal manera... En cualquiera de estos casos el entrenamiento es el mismo, llevar la mente de vuelta a la respiración.

Solo existe un momento, el momento presente. Estando presente en lo que ocurre aquí y ahora. Notando el fluir de la respiración hacia dentro y hacia fuera, la una sigue a la otra como las olas del océano. Siente la respiración, como si fuera navegando en un pequeño barco sobre las olas del mar. Meciéndose en el movimiento de la respiración, con equilibrio, con sencillez, con conciencia plena hasta finalizar el ejercicio.



SEMANA 1

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA LAS PRÓXIMAS SEMANAS

PRACTICA MEDITACIÓN FORMAL

El principal entrenamiento para la primera semana es la práctica de **20 respiraciones conscientes**. Practica la atención en la respiración diariamente. Puedes **seguir el audio o contar respiraciones** al inspirar/exhalar.

Te pedimos que realices esta práctica mínimo durante 10' diarios, e ir aumentando hasta llegar a la práctica de 30' diarios.

También adjuntos los audios para que cada semana vayas incorporando una nueva meditación

- Atención a la Respiración
 - Exploración corporal
 - Meditación caminando
 - Estiramientos
- **Ver el video adjunto dónde explico diferentes recursos, posturas y lugares para realizar la práctica formal de la meditación**

PRACTICA INFORMAL

Te invitamos que durante las próximas semanas realices actividades diarias y cotidianas (ducharse, comer...) con atención plena, sin dejarse llevar ni por rumiaciones ni por el piloto automático.

- **Ver el video adjunto comida con atención plena**

LLEVA UN REGISTRO EN TU CUADERNO PERSONAL

Llevar un registro personal con tus **descubrimientos y aprendizajes** mejora el afianzamiento y los resultados que se logran. Por eso te proponemos que escribas aquello que vas avanzando, descubriendo y aprendiendo con el entrenamiento diario y semanal en tu cuaderno personal.

