

Mindfulness y Autocompasión para Profesionales de la Salud que enfrentan al COVID 19

**Ariel Alarcón Prada, M. D.
@psicoariel**

**Mindfulness y Autocompasión para
profesionales de la salud que enfrentan el
Covid-19.**

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, por cualquier proceso reprográfico o fónico, por fotocopia, microfilme, offset o mimeógrafo, sin previa autorización del autor. Este libro electrónico o cualquier porción de él, no debe ser usado para cualquier fin comercial sin el consentimiento expreso escrito del autor. El permiso del autor no será requerido para el uso personal, profesional y/o académico de la obra.

Este manual es uno de los productos de divulgación científica del Dr Ariel Alarcón Prada, perteneciente al Centro Rosarista de Salud Mental - CERSAME, Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud - EMCS, **Universidad del Rosario**



Copyright® 2020, Ariel Alarcón Prada.



Tel. (+57) 312 363 3306
reducciondelestres@gmail.com
Clínica Marly, Cons. 604 - Bogotá, Colombia
real-lax.com

Copyright® 2020, por diseño.

Mariana Aranzazu Cujar
.....
diseñadora

Tel. (+57) 318 398 0855
mariana.aranzacu@gmail.com
Bogotá, Colombia
[Portafolio Behance](#)

Con el apoyo de



Tel. (031) 621 5380 - (031) 610 3883
info@pharmalabsa.com
Calle 85a #28b - 34 - Bogotá, Colombia
pharmalabsa.com

04

Introducción

- Auto-Regulación emocional basada en Mindfulness
- y Autocompasión
- ¿Qué es Mindfulness?
- ¿Qué es Autocompasión?
- La (Auto) Regulación emocional

10

Módulo 1

AUTO-DIAGNÓSTICO

- ¿Cómo te sientes mentalmente hoy para trabajar?
- Test diagnóstico en línea
- Calificación
- Recursos adicionales

14

Módulo 2

RESPIRACIÓN

CONSCIENTE ABDOMINAL

- Respira profundo si el estrés pasa de castaño a oscuro
- Técnica del ejercicio de respiración consciente
- Paso a Paso
- Variaciones
- Recursos adicionales

19

Módulo 3

RESPIRACIÓN CONSCIENTE SIMPLE

- Respiración de Un minuto
- Técnica
- Paso a Paso
- Variaciones
- Recursos adicionales

24

Módulo 4

ESCANEO CORPORAL CORTO

- Fundamentación
- Técnica
- Paso a Paso
- Variaciones
- Reacciones
- Recursos adicionales

29

Módulo 5

LA PAUSA DE LOS 4 MOMENTOS

- Fundamentación
- Técnica
- Paso a Paso
- Variaciones
- Recursos adicionales

34

Módulo 6

AUTO-REGULACIÓN EMOCIONAL CON LOS 4 ELEMENTOS DE LA NATURALEZA

- Fundamentación
- Técnica
- Paso a Paso
- Variaciones
- Recursos adicionales

40

Módulo 7

LA PAUSA DE AUTOCOMPASIÓN

- Fundamentación
- La Pausa de Autocompasión
- Técnica
- Paso a Paso
- Variaciones
- Poema
- Recursos adicionales

46

Módulo 8

MEDITACIÓN EN GRATITUD

- Fundamentación
- Saboreo
- Técnica
- Paso a Paso
- Variaciones
- Poema
- Diario de la Gratitude
- Recursos adicionales

52

Módulo 9

MEDITACIÓN DEL ESPAGUETTI

- Fundamentación
- Técnica
- Paso a Paso
- Variaciones
- Recursos adicionales

56

Módulo 10

DULCES SUEÑOS

- Fundamentación
- Manejo de pesadillas
- Recursos adicionales

61

Adendum

- Ejercicio Físico
- Canto
- Baile
- Briefing
- Defussing
- T.R.E

Introducción

ESTAMOS NORMALMENTE ESTRESADOS POR EL COVID 19

Esta pandemia del COVID 19 ha llegado sin que nadie lo esperara. Algunos biólogos lo habían vaticinado, pero nadie los tomó en serio. Ahora ya está aquí y lo estamos enfrentando con todas las fuerzas de los sistemas de salud alrededor del mundo y nosotros, los trabajadores de la salud, médicos, enfermeras, auxiliares, personal técnico, somos la primera y la más importante de esas fuerzas. Pero nuestras fuerzas físicas y mentales son limitadas, por eso es tan importante cuidarlas, dosificarlas, usarlas adecuadamente.

Es completamente normal sentirse estresado en estos momentos,

hace parte de lo esperable tener miedo, preocuparte ahora también por tu salud, la de tus familiares y compañeros, además de tus pacientes. Es normal también sentirte por momentos con abatimiento, tristeza o apatía, o con tanto aceleramiento que no puedas tener calma o dormir. **Es lógico que, por la sobrecarga de trabajo, te sientas agotado, agotada, molesto, irritable.** Todas estas reacciones, insisto, son absolutamente normales en medio de las circunstancias que estamos viviendo. El problema aquí no es lo que sentimos, sino cómo lo tramitamos, lo expresamos, lo elaboramos sin suprimirlo, de tal manera que estos esperables sentimientos y reacciones se queden lo menos posible dentro de nosotros, impacten mínimamente nuestra homeostasis emocional y nos permitan recuperarnos pronto para seguir disfrutando de nuestras profesiones, familias y nuestras vidas; y para que quedemos con la menor cantidad de secuelas posibles.

Del equilibrio mental que logremos mantener en medio de esta pandemia depende que la enfrentemos del mejor modo posible, que seamos realmente eficaces, seguros y compasivos al brindar la atención, que tomemos las decisiones apropiadas, que aceptemos sin culpas ni resentimientos

excesivos nuestras limitaciones, las de nuestro equipo y las del sistema de salud, que nuestro equipo se mantenga cohesionado y optimista; y que, como vimos, tengamos la menor cantidad de secuelas psicológicas.

Por eso, cuidar de nuestra salud mental, es tan importante, como tomar todas las medidas posibles de seguridad biológica para evitar la infección. Y esto es perfectamente posible si sigues las sencillas recomendaciones que vienen enseguida. La filosofía de este pequeño manual de mindfulness y autocompasión para los profesionales que enfrentan la pandemia del COVID 19, es la del autocuidado. Autocuidado para poder cuidar a otros. Está cargado de tips prácticos que puedes aplicar de inmediato para regular tus emociones cuando no te estés sintiendo bien, o para ayudar a regular las de tu compañero, compañera cuando sientas que la está pasando mal, del mismo modo como lo haces o lo harás con las complejas emociones de tus pacientes.

Este manual tiene un complemento necesario que son los ejercicios de relajación, regulación emocional, meditación y autocompasión, basados en mindfulness, que, por ser de índole eminentemente práctico, están apenas descritos acá, pero explicados ampliamente en unos videos y podcast que acompañan esta edición, los cuales encontrarás fácilmente en **los siguientes enlaces:**

[Real-Lax Ariel Alarcón Prada en YouTube](#)

[Web Real-Lax](#)

[Real-Lax Facebook](#)

[Real-Lax Instagram](#)

Para cualquier pregunta, me puedes escribir a: [mi Twitter](#)

El tema es de tal importancia que ha llamado la atención de las autoridades de salud desde la OMS para abajo. Por ejemplo, a nivel de Colombia, recientemente el Ministerio de Salud y Protección Social, expidió, dentro de las normas de excepción, los “lineamientos para abordar problemas y trastornos mentales en trabajadores de la salud en el marco del afrontamiento del coronavirus (COVID 19) (marzo de 2020), tomando en consideración que, en la crisis sanitaria actual por el COVID 19, los trabajadores de la salud se verán enfrentados a situaciones de alta demanda de trabajo en condiciones inseguras y peligrosas en las que es normal que presenten síntomas de estrés, ansiedad, insomnio, depresión u otras alteraciones psicológicas. Estos profesionales, además de trabajar con sus propias emociones y conflictos, deben hacerlo con las de sus pacientes, así como con los temores y conflictos de sus familiares. Por esto instó a las ARLs* a desarrollar programas de protección y prevención de la salud mental específicos de los trabajadores de la salud que afrontan la pandemia por el COVID 19.

No estamos descubriendo el agua tibia, **según investigaciones muy recientes, publicadas por grupos de Wuhan y Corea, se reporta que los**

trabajadores de la salud que atienden pacientes con COVID 19, presentan alteraciones psicológicas hasta en el 75%, siendo las más frecuentes: ansiedad (40%); depresión (36%) y alteraciones del sueño (56%).

Los síntomas y la situación puntual por la crisis, puede a su vez, disparar la psicopatología previa que podamos tener, entorpecer la prestación del servicio, alterar la cognición y la capacidad para tomar decisiones y disminuir la calidad del trabajo. Esto finalmente lleva a cometer errores de seguridad y tornarse irritable, demandante y conflictivo en el ambiente laboral, predisponiendo a la aparición de estrés postraumático en un futuro.

Las propuestas y sugerencias publicadas en este manual son la combinación de buenas prácticas en salud mental basadas en la evidencia científica, sazonadas con mi experiencia personal como psicoterapeuta curtido, facilitador de cientos de talleres de mindfulness y con la práctica docente.

Auto-Regulación emocional basada en Mindfulness y Autocompasión

Evidentemente este no es, ni puede serlo en este momento, un *tratado* de mindfulness y autocompasión, los interesados en profundizar más en estos temas, por favor escríbanme vía [twitter @psicoariel](#) y, con el mayor gusto, les envío, sin costo, un libro más extenso y detallado sobre mindfulness para profesionales de la salud. Lo que estás recibiendo en este momento es un manual práctico de estrategias, basadas en la evidencia científica y mi experiencia personal como instructor de mindfulness y psiquiatra especializado en trauma psicológico, con las que espero que le hagas frente, del mejor modo posible, con el menor desgaste y ninguna o muy pocas secuelas psicológicas, a las consecuencias emocionales por atender pacientes con COVID 19.

¿Qué es Mindfulness?

También traducida como “Atención Plena” o “Consciencia Plena”, es una cualidad de la mente innata en todos los seres humanos, que puede ser fortalecida con la práctica. Clásicamente se le ha definido como la **consciencia resultante de prestar atención, con propósito, a la amplia gama de estímulos que pasan por la mente momento a momento,** sean estas percepciones, sentimientos o pensamientos, de un modo desprejuiciado, amplio, curioso y amoroso, sin dejarse atrapar por ellos (Kabat-Zinn 2001). **Se le describe también como una serie de prácticas meditativas y como una actitud frente a la vida** –fruto de las prácticas- que es una actitud ecuánime, serena, abierta a la experiencia (Alarcón, 2019).

¿Qué es Autocompasión?

La autocompasión, o amor hacia nosotros mismos, cuando percibimos que estamos sufriendo, es la base del alivio emocional que genera Mindfulness, por lo que es su gran, e indispensable, complemento, ya que estimula el trámite saludable de las emociones dolorosas y difíciles. Al hacernos conscientes, al estar atentos, en el momento presente, de que estamos luchando contra sentimientos de angustia, rabia, miedo, inadecuación, desesperación, u otras emociones dolorosas. La autocompasión nos permite responder con amabilidad y comprensión hacia ellas y hacia nosotros mismos, disminuyendo el dolor psíquico y aportando mayor tranquilidad y bienestar en nuestro trabajo y en vida cotidiana (Alonso, Simón, 2017).

La (Auto) Regulación emocional

Con “auto regulación emocional” denominamos a una serie amplia de estrategias psicológicas que buscan llevarnos de nuevo en la ventana de tolerancia de las emociones, de tal manera que no sean más un lastre o un impedimento generador de sufrimiento, sino, por el contrario, se transformen en un recurso o un estímulo para seguir avanzando en nuestro quehacer y nuestra vida. La ventana de tolerancia (ilustrada en la figura 1) hace referencia a un rango en el cual las emociones son apropiadas, nos dan energía, motivación, ganas de actuar, nos encontramos regulados, podemos integrar la información que recibimos y emitimos, ellas nos ayudan a pensar y decidir con claridad, somos compasivos y empáticos.

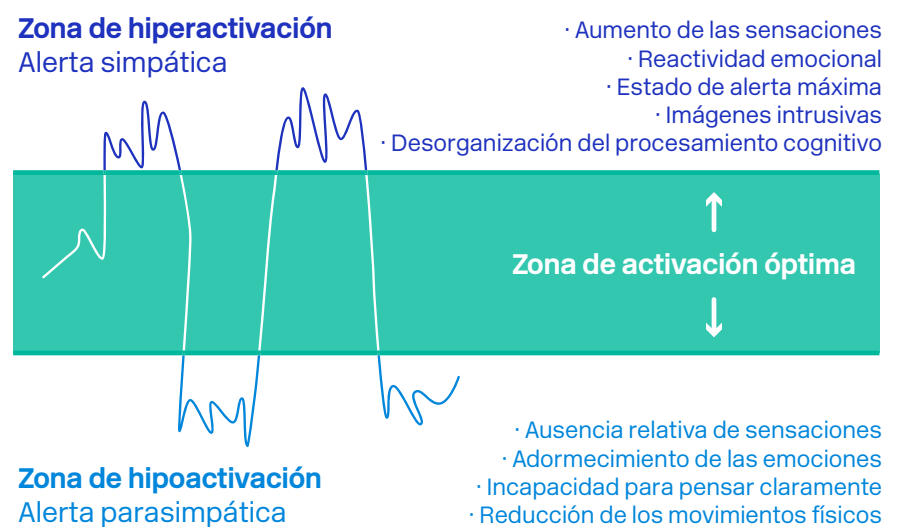


Figura 1 Respuestas y ventana de tolerancia de la teoría polivagal (Porges, 2017)

Cuando, por el contrario, permitimos que la hiperactivación nos domine, la adrenalina está demasiado alta y funcionamos de manera instintiva en

modo de ataque o huida, las emociones nos desbordan, estamos hipervigilantes, nos salimos del momento presente, podemos ser agresivos e imprudentes, no somos empáticos ni compasivos. La hipoactivación, en contraposición, ocurre generalmente cuando nos agotamos o deprimimos, después de largas jornadas de trabajo sin descansar. Parece que no tuviéramos emociones, están nubladas, entumecidas, no pensamos con claridad, nos enlentecemos física y mentalmente, nos aislamos.

El propósito de este manual es ayudarte a que permanezcas el mayor tiempo posible dentro de tu ventana de tolerancia gracias a las técnicas de autorregulación emocional que te vamos a enseñar.

Este manual está dividido por módulos enfocados de un modo eminentemente práctico. Cada módulo está organizado con un ejercicio concreto de auto regulación emocional, cuya base teórica se toca sólo cuando es necesario. La mayoría de los ejercicios están vinculados a un video explicativo cuyo enlace se adjunta al final del módulo, de tal forma que la aplicación práctica y concreta se facilite. Para quienes deseen profundizar en los temas apporto referencias y enlaces sobre los aspectos teóricos o científicos de cada ejercicio.

RECURSOS ADICIONALES

[Video ¿Qué es mindfulness?](#) (2 min)

[Video ¿Qué es autocompasión?](#) (3 min)

[Explicación escrita sobre Mindfulness](#)

[Video de tolerancia emocional](#) (10 min)

[Lineamientos Salud Mental en trabajadores de la salud Minsalud Colombia](#)

[Recomendaciones sociedad española de psiquiatría](#)

[Recomendaciones CDC USA \(inglés\)](#)

MÓDULO 1

(Auto) Diagnóstico

¿CÓMO TE SIENTES MENTALMENTE HOY PARA TRABAJAR?

Suele ocurrir que los profesionales de la salud nos olvidemos de nuestras necesidades emocionales y más en los momentos de crisis. Por eso, antes de lanzarte a atender tus pacientes o realizar tus labores con mucho entusiasmo, detente un momento, respira, ponte la mano en el corazón y chequea ¿cómo me estoy sintiendo hoy para trabajar? Como dijimos en la introducción: **es muy importante que cuides tu estado mental, del mismo modo como cuidas de tu seguridad biológica.** Por eso es trascendental que, cada día, antes de comenzar tu jornada, autoevalúes tu emocionalidad y tu vitalidad. Desde luego que, como dijimos antes, es normal que en esta situación del COVID 19 sientas algo de cansancio, ansiedad y preocupación, pero si éstos llegaran a ser excesivos, tienes que prestar mucha atención a esas señales y cuidar tu emocionalidad.

Cómo andas hoy, por favor contesta la siguiente encuesta, lo que te tomará 2 minutos o menos. Según el resultado, ya te diremos qué puedes hacer:

Para cada uno de los enunciados, por favor califica, según como mejor te estés sintiendo en los últimos 5 días. Las respuestas se cuantificarán de la siguiente forma:

- 0. = Cuando sientas que la situación “no te está sucediendo”
- 1. = Cuando sientas que la situación “Te pasa en situaciones concretas”
- 2. = Cuando sientas que la situación “Te pasa a menudo”
- 3. = Cuando sientas que la situación “Te pasa continuamente”

Como se trata de un ejercicio o actividad consciente, te invitamos para que respondas con toda sinceridad.

Situación	No me está sucediendo (0)	Me pasa en situaciones concretas (1)	Me pasa a Menudo (2)	Estoy así Continuamente (3)
No sé qué hacer ni por dónde empezar				
No puedo evitar que me vengan a la cabeza situaciones críticas recientes. No logro desconectar del trabajo				
Me mantengo distante, me molesta el trato con la gente, estoy irascible incluso en casa				
Siento que estoy descuidando a muchas personas que requieren de mi ayuda				
Tengo dificultades para pensar y tomar decisiones, tengo muchas dudas, he entrado en una especie de estado de bloqueo emocional				
Siento reacciones fisiológicas intensas (sobresaltos, sudoración, mareos, falta de respiración, insomnio, etc.) relacionadas con la situación actual de crisis				
Me siento en estado de alerta permanente. Creo que mis reacciones ahora ponen en riesgo a otros pacientes, a mis colegas o a mí mismo(a)				
La preocupación por no caer enfermo me provoca una tensión difícil de soportar				
Tengo miedo de contagiar a mi familia				
Tengo dificultades para empatizar con el sufrimiento de los pacientes o conectar con su situación (distanciamiento emocional, anestesia afectiva)				

TEST DIAGNÓSTICO EN LÍNEA:

Si lo prefieres puedes hacer esta prueba en línea contestando las preguntas en la [ésta encuesta de Google](#).

Al finalizar cada una de las opciones de respuesta encontrarás un número entre paréntesis (), al finalizar la escala puedes solicitar los resultados y así sumar la puntuación obtenida, que es el resultado de sumar los números entre paréntesis () de cada una de las respuestas que seleccionaste.

CALIFICACIÓN

1. Si has obtenido **menos de 15 puntos**, tu nivel de estrés es tolerable. Pero no te puedes descuidar, sigue las recomendaciones que damos a lo largo de este manual para mantenerte en forma e impedir que el estrés siga subiendo demasiado.
2. Si sumas **entre 15 y 25 puntos**. Cuidado, estás en una zona de riesgo emocional. Puedes seguir trabajando, pero avisa a tus compañeros y jefes lo que te estás sobrecargando. Refuerza todos los dispositivos de autoregulación emocional que ponemos a tu disposición en este manual, especialmente los de mindfulness y autocompasión. Haz ejercicio, trata de dormir más y mejor, medita habitualmente. Puedes acudir a la línea telefónica de ayuda de tu ARL (Colombia). Practica habitualmente los ejercicios de auto regulación emocional de [éste canal de Youtube](#).
3. Si sumas **más de 25 puntos**, puedes estar presentando estrés alto. Además de seguir todas las recomendaciones del punto anterior, considera la posibilidad de acudir a la consulta de apoyo individualizado que tu institución de salud debe haber habilitado para tu ayuda. Informa oficialmente de tu situación a tu ARL (Colombia) y sigue las recomendaciones del profesional que te atiende. Chequea y sigue los 10 puntos de tips para profesionales de la salud de [éste video](#).

IMPORTANTE

La escala anterior es solo orientadora, su resultado no implica ningún diagnóstico psicológico o psiquiátrico, los cuales solo pueden ser hechos en una consulta directa con esos profesionales. Fue diseñada y validada para España (Mira y cols., 2020) a partir de las experiencias de profesionales sanitarios de atención directa a pacientes con SARS-CoV-2 (COVID-19). Creemos que, ante la velocidad con que viene evolucionando la pandemia, la podemos utilizar en nuestro medio, con las debidas precauciones.

RECURSOS ADICIONALES

[Blog Segundas Víctimas y App diagnóstica \(España\)](#)

[Proyecto colaborativo \(España\)](#)

[Lineamientos Salud Mental en trabajadores de la salud Minsalud Colombia](#)

MÓDULO 2

Respiración Consciente Abdominal

RESPIRA PROFUNDO SI EL ESTRÉS PASA DE CASTAÑO A OSCURO

Todos le hemos dicho, en algún momento, a alguno (o a muchos) de nuestros pacientes: **“Espere un momento: respire”**. Sabemos de sobra que la respiración profunda y pausada es tranquilizante. En el afrontamiento de esta pandemia respira lento, profunda y conscientemente, con la intención de tranquilizarte y descansar, frecuentemente, lo más seguido que puedas.

“
Quando vivimos circunstancias muy apremiantes y angustiantes, como la actual, sin que nos demos cuenta, nuestra respiración se torna acelerada y superficial.
”

La respiración consciente profunda tiene el efecto del suspiro. Si en medio de una situación tensionante suspiramos, comenzamos a ver las cosas con menos dramatismo y tensión y le damos cabida a la reconciliación y a la elaboración creativa de las situaciones.

TÉCNICA DEL EJERCICIO DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Este ejercicio se fundamenta en cuatro principios esenciales:

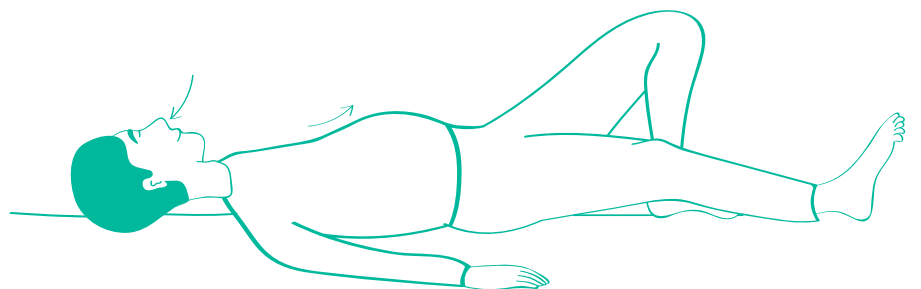
- Intención
- Lentitud
- Profundidad
- Consciencia o atención

A la respiración normal y natural que tenemos desde que nacimos, vamos a imprimirle los elementos de lentitud, profundidad, conciencia e intención. La idea es respirar demorándose el mayor tiempo posible tanto en la inspiración como en la espiración, al tiempo que cada movimiento se realiza con mayor profundidad, es decir, son inspiraciones y espiraciones forzadas, teniendo mucha **conciencia** de ellas, es decir concentrándose, fijando una atención detenida y cuidadosa en todas las sensaciones asociadas a ella, percibiendo con mucho cuidado y agudeza los estímulos generados por el aire al pasar por las fosas nasales, la garganta y entrar y salir de los pulmones, permitiendo que también el abdomen se expanda y contraiga con cada movimiento. Todo esto con la intención consciente previa de hacerlo para tranquilizarnos.

El ejercicio se puede realizar sentado, de pie o acostado. Como no se trata de un ejercicio aeróbico, sino de relajación (y más adelante de meditación), tanto la inspiración como la espiración se hacen con la boca cerrada, tomando y botando el aire por la nariz.

PASO A PASO

1. Sé muy consciente de tu intención. ¿Para qué vas a hacer este ejercicio? Di por ejemplo: "Ahora voy a respirar para (con la intención de) relajarme, descansar, sentirme, mejor, recargar mis energías, etc, **tú** intención, lo que más necesites en este momento"
2. Inhala aire **lentamente** por tu nariz, hasta colmar **completamente** (con la máxima capacidad posible) tus pulmones iniciando su llenado desde su base en el abdomen, permitiendo que se distienda, se infle como una bomba.
3. Terminada la inspiración, retén el aire un momento (3 a 5 segundos) en tus pulmones.
4. Ahora exhala **muy lentamente** también por tu nariz todo el aire que has incorporado a tus pulmones hasta desocuparlos al máximo.
5. Haz un pequeño vacío de 2 segundos e inicia nuevamente toda la secuencia.
6. Repite estos mismos movimientos cuatro o cinco veces más con mucha conciencia y concentración sólo en el acto de respirar.
7. Ensaya a sonreír mientras inspiras y espiras.



VARIACIONES

- La duración de este ejercicio puede ser de entre uno y tres minutos, dependiendo del tiempo disponible y la capacidad de concentración.
- Si haces más de un minuto es mejor disminuir la profundidad de los movimientos porque se puede generar hipocapnia, que resulte en mareo.
- Este ejercicio es la base de la mayoría de las prácticas meditativas, casi todos comienzan con dos o tres inspiraciones y espiraciones profundas que nos ayudan a volver al aquí y el ahora de cada momento presente.
- **Es completamente normal distraerse mientras respiras,** trátate amablemente, reconoce la distracción y vuelve amablemente a tu respiración. Poco a poco podrás concentrarte mejor. Y hay días de días.
- Se puede agregar una atención consciente a la sonrisa mientras se inspira y expira.
- Si quieres, y viene al caso, puedes agregar una distensión muscular al expirar, diciendo, por ejemplo: “inspiro y me lleno de energía, expiro y suelto mis músculos o me relajo”.

RESPIRACIÓN VAGAL

Para estimular el nervio vago (módulo VII), y así aumentar el efecto terapéutico de la respiración, es bueno hacer un conteo que te ayude a mantener el ritmo lento de inspiración y espiración, pero además aumentar unos segundos la retención del aire después de la inspiración, para luego pasar a expirar demorándote un poco más que lo que te has demorado en la inspiración. Veamos:

1. Inhala aire **lentamente** por tu nariz, hasta colmar **completamente** (con la máxima capacidad posible) tus pulmones iniciando a llenarlos desde su base en el abdomen, permitiendo que éste se distienda, se infle como una bomba. Cuenta despacio hasta 6 mientras inspiras.
2. Terminada la inspiración, retén el aire un momento (3 a 5 segundos) en tus pulmones.
3. Ahora exhala **muy lentamente** también por tu nariz todo el aire que has metido a tus pulmones hasta desocuparlos al máximo, contando hasta 8 o hasta 10.

Haz un pequeño vacío de 2 segundos e inicia nuevamente toda la serie. Trata de terminar tu ejercicio de respiración abdominal de esta manera durante 1 o 2 minutos, luego según tu comodidad, puedes aumentar un poco más la duración de esta última etapa.

Más adelante cuando domines el ritmo, prescinde de contar mientras respiras fijando toda la atención posible solo en el aire frío que va entrando y el tibio que va saliendo de sus pulmones, inspirando y espirando siempre por la nariz, demorándote cada vez un poco más.

Te recuerdo que es muy importante que esta respiración sea abdominal, es decir que el aire se lleve a la base de los pulmones (sintiendo como si lo llevara al abdomen) o incluso a la pelvis. El correlato visible es que tú “saques barriga” o inflés tu abdomen como si fuera una bomba de caucho al inspirar y luego lo metas al espirar.

RECURSOS ADICIONALES

Puedes escuchar una guía de este ejercicio [este podcast](#) o en [este video de YouTube](#)

MÓDULO 3

Respiración Consciente Simple

RESPIRACIÓN DE UN MINUTO

El instructor de mindfulness de la universidad de Yale, Martin Boroson, publicó en el 2013 un libro y un simpático video ([enlace al final de este módulo](#)) en el que plantea y comprueba la revolucionaria posibilidad de que, **si uno medita “solo” durante un minuto, logra efectuar cambios significativos en el estado mental.** Y funciona!

Él lleva su planteamiento a la idea radical, según la cual no es necesario más, y quien intenta meditar por más tiempo, está haciendo trampa. En parte tiene razón, lo importante es que estas micro meditaciones se realicen frecuentemente.

TÉCNICA

La técnica y los principios básicos de este ejercicio son los mismos que los del [módulo anterior](#). Las diferencias son:

1. El tiempo es más corto, un minuto.
2. El ritmo normal y natural de la respiración no cambia.
3. Esto quiere decir que no hay que respirar ni más lenta, ni más profundamente, sino tal cual.

Los énfasis en la intención y la atención no cambian.

La **forma** como se realiza la observación y percepción de la respiración consciente es muy importante y es la esencia general de todos los ejercicios de mindfulness. Se trata de una observación cuidadosa, atenta, desprejuiciada, no valorativa, no intelectual ni emocional, curiosa, abierta a la

experiencia, aceptando y queriendo a la respiración tal como es, tal como está en ese momento, sin pretender cambiar nada en ella, sino simplemente observándola con atención, curiosidad y cariño.

PASO A PASO

Meditación Previa:

Si es la primera vez que haces el ejercicio de la meditación en un minuto, es importante que realices la siguiente meditación previa que es una meditación sobre dónde se siente más la respiración:

1. Siéntate cómodamente en una silla o sillón.
2. Puedes mantener los ojos abiertos, cerrados o semicerrados, como lo prefieras.
3. Observa atentamente tu respiración y registra con cuidado en qué parte de tu cuerpo la sientes más.
4. Observa inicialmente las sensaciones en tus fosas nasales, quédate en esto por 5 o 6 ciclos respiratorios.
5. Desplaza tu atención hacia tu tórax. Observa y siente las sensaciones de tu reja costal expandiéndose y contrayéndose con cada inspiración y cada espiración, por 5 o 6 ciclos respiratorios.
6. Cambia ahora tu atención hacia tu abdomen. Observa y siente las sensaciones de tu abdomen inflándose y desinflándose con cada inspiración y cada espiración, quédate ahí 5 o 6 ciclos respiratorios.
7. Ahora decide dónde has sentido con más intensidad y claridad la mayor parte de sensaciones que acompañan la respiración.
8. Una vez hayas tomado esa decisión puedes continuar con el ejercicio siguiente.

Para las meditaciones sucesivas puedes omitir los pasos anteriores y entrar directamente a la meditación de un minuto.

Meditación en un minuto:

1. Sé muy consciente de tu intención. ¿Para qué vas a hacer este ejercicio? Di, por ejemplo: "Ahora voy a respirar para (con la intención de) relajarme, descansar, sentirme, mejor, recargar mis energías (o la intención que tú tengas dicha con tus propias palabras)"
2. Antes de comenzar a meditar pon el temporizador de tu celular en 1':30", con el fin que tengas 30" para acomodarte y 1' para la meditación.
3. Siéntate cómodamente en un lugar donde no vayas a tener muchas perturbaciones. Trata de tener la espalda lo más recta posible sin que sea rígida.
4. Sonríe y sé consciente de tu sonrisa.
5. Presta mucha atención al ritmo normal y natural de tu respiración.

6. Quédate allí, instaurándote en la respiración.
7. Si te distraes (que es muy normal que ocurra), haz un pequeño sonido “Humm” y vuelve a concentrarte amablemente en tu respiración.
8. Cuando escuches la alarma de tu temporizador, has una inspiración profunda, estírate un poco y abre los ojos.
9. Después de concluir el ejercicio, observa por un instante el efecto que ha causado en ti y aprovecha para tomar unos sorbos de agua o la bebida con la que te estés hidratando y continúa con tus actividades diarias.

Manejo de las distracciones:

Aunque el propósito del ejercicio es que procures mantener el foco de tu atención sobre tu respiración lo que más puedas, es absolutamente normal y humano que te distraigas, a todo mundo le pasa, no debes preocuparte demasiado por ellas, ni mucho menos reprenderte como un mal meditador. Lo que hay que hacer con ellas es tratarlas con aceptación y amabilidad, reconoce a tu distracción con cariño y naturalidad, es parte de tu esencia humana; y vuelve amablemente a tu respiración todas las veces que sea necesario, poco a poco, con la práctica, la atención se irá fortaleciendo y te irás distrayendo menos.

VARIACIONES

Borason es enfático en afirmar que no es necesario prolongar la duración del ejercicio más allá de un minuto, en lo que él insiste muchísimo es en **la frecuencia** del ejercicio, de tal modo que se practique muchas veces a lo largo del día. De ese modo es que cumple su propósito regularizador de la emoción.

Como meditador habitual y por tiempos prolongados que soy, el espacio de un minuto me parece un poco corto. Cuando suena la alarma estoy apenas entrando en el estado de concentración, por eso prefiero hacer este ejercicio durante dos o tres minutos, pero no más. Para los novatos un minuto es suficiente.

Luego, si decides profundizar en mindfulness notarás que se te ofrecen ejercicios de respiración consciente y respiración compasiva más y más prolongados. Hace poco estuve en un retiro de silencio de 5 días, en el que cada día se nos pedía prestar atención exclusivamente a la respiración durante una hora, el requisito para asistir a ese retiro era el de una práctica diaria de mindfulness durante 3 años. Pero esto es algo para “gomosos” o instructores, la gente común y corriente obtiene grandes beneficios con solo un minuto.

RECURSOS ADICIONALES

Puedes escuchar una guía de este ejercicio en [este video de YouTube](#) (2 min) o descargar en tu celular [este podcast](#) (2 min)

[Video de Martin Boroson la meditación en un minuto](#)

[Charla TED de Martin Boroson](#)

[Libro 'Respira: Relax para personas ajetreadas'](#)

MÓDULO 4

Escaneo Corporal Corto

FUNDAMENTACIÓN

Este es uno de los ejercicios “clásicos” de mindfulness, su creador, Jon Kabat-Zinn (2007), insiste en su importancia a lo largo de los talleres de 8 semanas, diciendo que el cuerpo es la ‘Vía Regia’ por donde llegamos no sólo más pronto y directamente al momento presente, sino también de una manera más profunda y real. Mindfulness quiere decir prestar atención, eliminar los prejuicios a todo lo que ocurre en cada momento presente y gran parte de lo que ocurre es lo que pasa en y por el cuerpo. Por eso sentir el cuerpo plenamente, con mucha atención, resulta no solo muy relajante, sino también generador de consciencia sobre las emociones primero y los pensamientos después. Prestar atención al cuerpo es también un acto de amor propio, de autocompasión, porque ¿a qué otra parte de nuestra existencia vamos a atender para cuidar, consentir y querer en primer lugar, que no sea a nuestro propio cuerpo?

TÉCNICA

La técnica del body scan (escaneo o barrido corporal) se asemeja a la respiración de un minuto, en cuanto a prestar atención a un estímulo (en ese caso la respiración) de un modo enfocado, con intención y amabilidad, sobreponiéndote una y otra vez a las distracciones. Aquí el foco de la atención cambia hacia las distintas partes del cuerpo, una tras otra, comenzando por los pies y terminando en la cabeza.

Inicialmente vas a seguir una meditación guiada en la que el facilitador irá nombrando, una a una, distintas partes de tu cuerpo, tu misión es dirigir tu atención hacia esa parte notando su forma, el espacio que ocupa y sus características contemplándola tal como es, sintiéndola tal como la sien-

tes, visualizándola tal y como te la imaginas, quedándote absorto en tu contemplación de esa parte por unos segundos, hasta cuando el facilitador te sugiera, o tú lo decidas, cambiar a la siguiente parte del cuerpo, que observarás y sentirás de la misma manera que la anterior y así sucesivamente.

La manera como se realiza la observación es la misma de la respiración consciente, es decir, sin prejuicios, no valorativa, no intelectual, ni emocional, curiosa, abierta a la experiencia, aceptando y queriendo a tu cuerpo tan como es, tal como está, sin pretender cambiar nada, sino simplemente contemplarlo.

En esta ocasión vamos a iniciar con un body scan **rápido** de solo 7 minutos. Los hay más cortos de 3 minutos o cinco minutos y muy largos de una hora. Como supondrás, siendo el mismo cuerpo el objeto de atención, la variación de la duración total dependerá de cuánto tiempo te demores en cada parte.

PASO A PASO

La postura para el escaneo corporal puede ser sentada o acostada. Conozco personas que lo hacen de pie, con los ojos abiertos, mientras se transportan en el transmilenio. Como es uno de los ejercicios que más recomendamos para inducir el sueño, en ese caso, desde luego, se realizará en la cama.

Al comienzo es recomendable que sigas una meditación guiada

como la que está en Youtube ([link al final de este módulo](#)). En caso de que te decidas hacerlo por tu cuenta y lo hagas durante el día, es prudente usar el temporizador del celular.

1. Siéntate cómodamente en tu silla, sillón o cojín, o si lo prefieres lo puedes hacer acostándote en tu colchoneta o tu cama.
2. Dependiendo de la circunstancia puedes mantener los ojos cerrados, semicerrados o abiertos como lo prefieras.
3. Para comenzar haz dos o tres inspiraciones y espiraciones profundas
4. Inicialmente percibe tu cuerpo como un todo, la relación inicial y rápida de las diferentes partes entre sí.
5. Haz un barrido atencional sobre cada parte de tu cuerpo, empezando por los pies, subiendo por los tobillos, luego las piernas, rodillas, muslos y glúteos. Luego pasa a las caderas, y después dirígete hacia atrás hacia el coxis, desde él visualiza y siente toda tu columna vertebral y tu espalda de abajo a arriba hasta la parte posterior de la cabeza, pasa a los hombros y desde allí baja por los brazos,

antebrazos y manos. Luego devuélvete por ellos hasta empatar de nuevo con los hombros, la columna ahora de modo descendente hasta el coxis y la pelvis, de allí sube de nuevo sintiendo y visualizando las paredes y los órganos internos de la pelvis, el abdomen y el tórax. Sigue por la nuca y el cuello, la cara y la cabeza, la cintura, espalda, vientre, brazos, hombros, vientre, cara y cabeza.

6. Toma consciencia de tu cuerpo como un todo. Percíbelo en su integridad.
7. Si estás haciendo el ejercicio durante el día, al finalizar haz dos o tres respiraciones profundas, estírate un poco, desperézate y abre los ojos.
8. Después de concluir, observa por un instante el efecto que ha causado sobre ti y aprovecha para tomar unos sorbos de agua o la bebida con la que te estés hidratando y continúa con las actividades diarias.
9. En caso de que estés haciendo el ejercicio para dormir, simplemente date la vuelta, ponte de costado y entrégate a un plácido sueño.

VARIACIONES

Existen diversas variaciones a este ejercicio, el factor de modificación más importante depende de la duración en la que se realice.

Como veremos en el [siguiente módulo](#), se puede hacer desde un escaneo corporal flash de un minuto, uniéndolo a otras prácticas, o se puede tomar hasta una hora. Para extender la duración total del ejercicio, se prolonga y detalla la duración de la observación de cada parte del cuerpo, haciéndola más lenta. Por ejemplo, a Kabat-Zinn le gusta entregar a sus discípulos, en la primera sesión, meditaciones guiadas de body scan de 45 minutos pidiéndoles que lo hagan 5 días a la semana, en ellas se observa por aparte cada brazo y cada pierna, centrándose unos momentos en cada uno de los dedos y así. Si tienes tiempo un fin de semana, puedes ensayarlo.

Otra variación muy bella que yo utilizo, que es el escaneo corporal auto-compasivo, ofreciéndole no solo atención, sino también amor y gratitud a cada parte del cuerpo.

REACCIONES

Al prestarles atención, el cuerpo y la mente reaccionan. A continuación, voy a presentarles un pequeño resumen de las reacciones más importantes, dejándoles links al final por si quieren profundizar en el tema.

-
- A. Sueño.** La relajación induce al sueño, por esto es por lo que este ejercicio es el más recomendado para tratar en insomnio. Si es adecuado para ti en ese momento, pues qué rico dormirse y descansar. Si tienes que seguir funcionando y no te puedes dar ese gusto y el sueño es demasiado fuerte, puedes interrumpirlo prematuramente y realizar un despertar enérgico.
-
- B. Dolor, picazón, contracciones, cambios de temperatura, molestias.** Es muy normal que diversas sensaciones guardadas en el cuerpo se despierten al ponerles atención. El manejo de éstas depende de su intensidad, si es leve o moderada, obsérvala, respira en ella y vuelve a dirigir tu atención a la siguiente parte. Si es muy intensa, puedes interrumpir el ejercicio, aliviar la sensación de alguna manera y retomarlo de inmediato, o más adelante.
-
- C. Distracciones.** En este, como en todos los ejercicios de mindfulness, es muy normal distraerse, el manejo de las distracciones es el descrito en los [módulos anteriores](#).

RECURSOS ADICIONALES

Puedes escuchar una guía de este ejercicio [en este video](#) (10 min)

o descargar en tu celular [este podcast](#) (8 min)

[Body Scan y Entrenamiento Autógeno](#) (16 min)

[Body Sacan de 5 minutos](#)

[Body scan de 15 minutos](#)

[Body scan de 30 minutos](#)

MÓDULO 5

La pausa de los 4 momentos

FUNDAMENTACIÓN

La pausa o el chequeo de los 4 elementos o momentos, es una variación de un ejercicio clásico creado por Bob Stahl (2005). Su práctica normalmente no toma más de 4 minutos e integra en un solo ejercicio corto, 4 tendencias de mindfulness que, si se quiere, se pueden hacer por separado y en tiempos más prolongados. Dos de ellas ya las hemos aprendido en los módulos anteriores: [la respiración consciente](#) y [el escaneo corporal](#); a los que se agregan la observación desaprehensiva de los pensamientos y de los sentimientos. Hemos visto que mindfulness conlleva prestar atención, de un modo curioso y sin prejuicios, a lo que va pasando por la mente en cada momento. En este ejercicio, vamos a atender 4 elementos:

1. Las sensaciones corporales ('mini' body scan, [ver módulo IV](#)).
2. Las emociones.
3. Los pensamientos
4. (Opcional) finalizamos con la respiración de un minuto ([módulo III](#)).

La pausa de los 4 momentos es, al mismo tiempo, una pausa de auto compasión, que se puede hacer como una pausa activa, para relajarse o descansar; y también tiene un componente de chequeo o de diagnóstico

ya que, al percibir el cuerpo, los sentimientos y los pensamientos que tenemos en un momento dado, nos damos cuenta de cómo estamos, que nece-

sidades tenemos, para implementar estrategias de manejo o satisfacción. El componente final opcional que yo recomiendo, de meditación en la respiración de un minuto, trae elementos de aceptación y de autorregulación o autocompasión que son muy útiles, más en crisis como la actual.

TÉCNICA

Tal como ocurre en general con mindfulness, la técnica consiste en prestar atención de un modo especial, a la gama amplia de estímulos que estén ocurriendo, esta vez, en 3 áreas distintas de observación de tu vida, en el momento presente en que lo practiques: tu cuerpo, tus sentimientos y tus pensamientos. En principio no es necesario dedicar más de un minuto a cada área de observación.

Recuerda que la **forma** como realizas esta observación y percepción es la misma de todos los ejercicios de mindfulness, es decir, una observación cuidadosa, atenta, desprejuiciada, no valorativa, no intelectual, ni emocional, curiosa, abierta a la experiencia, aceptando y queriendo las sensaciones tan como son en este momento, sin pretender cambiar nada en ellas, observándolas con atención, curiosidad y cariño.

Para este ejercicio, utilizarás las destrezas y técnicas aprendidas con la respiración de un minuto y con el body scan.

PASO A PASO

1. Puedes hacer este ejercicio sentado, sentada o de pie. En general es raro que se practique acostado, pero puede ser.
2. Dependiendo de las circunstancias o del entorno, lo puedes realizar con los ojos abiertos o cerrados. Ensaya ambas.
3. Puedes usar el temporizador de tu celular o cualquier otra app que te avise cada vez que haya transcurrido un minuto.
4. En primer lugar, durante el primer minuto, observa y percibe tu cuerpo. Tal como lo hiciste en el body scan (módulo IV), presta atención a la gama más amplia posible de sensaciones corporales, por ejemplo, nota la postura, la propiocepción de los miembros y los músculos, su tensión o relajación, la temperatura de la piel, las sensaciones de los órganos internos, las percepciones de los órganos de los sentidos, toda la información posible proveniente de tu cuerpo.
5. Una vez suene la campanita, pasa a prestar atención a tus emociones, ¿qué afectos o emociones son los predominantes en este momento? O lo han sido ¿en la última hora? ¿En el tramo más reciente de tu jornada? No trates de catalogarlos como buenos o malos, apropiados o inapropiados, ni trates de encontrarles una causalidad, simplemente observa

- cuál o cuáles son las emociones que estás generando ahora, ¿cómo estás reaccionando emocionalmente a lo que está ocurriendo? Quédate este minuto sintiendo, observando, abrazando tus afectos principales.
6. En tercer lugar, transcurrido un minuto, dedícate a observar, con curiosidad, y apertura a tus pensamientos. ¿Qué ideas tienes? ¿Qué preocupaciones, juicios, comparaciones, teorías, recuerdos, grandes descubrimientos o bobadas están pasando por tu mente **ahora**? Cuídate de no iniciar un diálogo interno muy intenso o una gran disquisición, simplemente observa tus contenidos mentales, des aprehensivamente, sin catalogarlos.
 7. Si quieres puedes terminar la práctica en este momento o puedes agregar el cuarto elemento de aceptación y autorregulación mediante la observación de la respiración (respiración de un minuto).
 8. Los primeros 30" úsalos para aceptar las sensaciones corporales, los afectos y los pensamientos de los que te has hecho consciente en los minutos anteriores, puedes decir internamente: **"esto es lo que estoy sintiendo y pensando en éste momento, no es bueno ni malo, es así, no lo juzgo, lo acepto de todo corazón"**.
 9. Los últimos 30" regálale una respiración consciente y silenciosa, lo más silenciosa posible, permitiendo que tu respiración te tranquilice, regule tus emociones.
 10. Para finalizar haz dos o tres respiraciones profundas, estírate un poco, desperézate y abre los ojos si los tenías cerrados o fija tu atención en algunos de los elementos de tu entorno si los tenías abiertos y continúa la jornada con alegría y optimismo.

VARIACIONES

Vimos en la fundamentación, que este ejercicio es una condensación de otras 4 prácticas de mindfulness, las variaciones posibles, entonces, una vez más, dependen del tiempo del que dispongas. De modo que puedes prolongar a tu gusto la duración de cada etapa, haciéndola más lenta. O puedes hacer cada una de ellas por aparte, dedicándole un tiempo que tú decide a aquella que más te guste o sientas que necesitas más.

La otra variación ya descrita, es que puedes omitir la última parte y realizar el chequeo solo de las sensaciones corporales, las emociones o los pensamientos.

RECURSOS ADICIONALES

Puedes escuchar una guía de este ejercicio en [este video de YouTube](#) (12min) o descargar en tu celular [este podcast](#) (12 min)

[Mindful Check in en inglés](#) (10 min)

[Video Body Scan](#) (10 min)

[Video respiración Consciente](#) (3 min)

[Respiración abdominal](#)

MÓDULO 6

Auto-Regulación Emocional con los 4 Elementos de la Naturaleza

FUNDAMENTACIÓN

Hay muchas estrategias de autorregulación emocional provenientes de la asociación de la psicología cognitiva con mindfulness, una de ellas es la meditación en los 4 elementos de la naturaleza, desarrollada por Elan Shapiro (2012), tomando elementos de la teoría polivagal de Stephen Porges (2011). Fue creada originalmente para el manejo del estrés post-traumático, pero también se ha utilizado en estrés agudo con buenos resultados. En sus fundamentos teóricos convergen aspectos de mindfulness y autocompasión, la teoría polivagal, y un elemento cultural presente en muchas religiones. Sus puntos clave son:

1. Volver al momento presente
2. La aceptación
3. Teoría polivagal
4. Elementos culturales o religiosos de los 4 elementos de la naturaleza.

Este es un ejercicio de gran utilidad, cuando sentimos que hemos perdido el control emocional o cuando percibimos una emoción demasiado intensa que amenaza nuestro equilibrio,

cuya regulación rápida es muy importante para poder descansar o seguir trabajando. Cuando se presenta un evento traumático (no tiene que ser un “gran” trauma, también aplica a pequeños traumas repetidos), puede ocurrir que nos quedemos inmersos en él, obnubilados, congelados o

estancados. La meditación de los 4 elementos nos ayuda a doblar la página y volver al nuevo aquí y ahora que surge a cada instante.

La fundamentación teórica de mindfulness y autocompasión la hemos desarrollado ya en otros módulos, ahora explicaremos muy someramente, la teoría polivagal de Porges (2011, 2020) y de los elementos de la naturaleza de Shapiro (2012).

Tradicionalmente habíamos creído que el sistema nervioso autónomo se dividía en dos ramas el simpático y el parasimpático o el nervio vago. El simpático regulaba los procesos de ataque o huida con fibras nerviosas adrenérgicas y el parasimpático la digestión y la relajación con fibras nerviosas colinérgicas. Investigaciones recientes del Doctor Stephen Porges (2011, 2020) y su grupo interdisciplinario de la Universidad de Illinois, dan cuenta que en realidad no hay un solo nervio vago, sino varios (por eso “polivagal”), mejor dicho, más que un nervio, es un sistema jerarquizado de nervios, neurotransmisores y áreas cerebrales que regulan, no solo las respuestas al estrés, sino también otras funciones como las de expresiones faciales prosociales, la relajación, el compartir en grupo y la alegría. Estos sistemas son una serie de reacciones y conductas, primordialmente de aseguramiento, mediadas por los nervios vagos, que ponemos en marcha cuando nos sentimos bajo amenaza, más allá de las estrategias hasta ahora conocidas de ataque, huida o congelamiento. Lo interesante de los descubrimientos de Porges es que estos nervios vagos se pueden estimular conscientemente por medio de ejercicios como este de los 4 elementos.

Los 4 elementos de la naturaleza (tierra, aire, agua y fuego), fueron identificados y destacados por la observación que los seres humanos han hecho de ellos desde tiempos ancestrales, están presentes en todas las culturas y en los ritos o sacramentos de muchas religiones (Shapiro, 2012).

TÉCNICA

Este ejercicio utiliza la sabiduría milenaria de los 4 elementos de la naturaleza (tierra, aire, agua y fuego) para estimular el funcionamiento del nervio vago relajante, asegurador y prosocial en medio de una relajación y auto observación consciente y compasiva.

El elemento tierra, nos regresa radicalmente al momento presente en el que estamos practicando el ejercicio, mediante la percepción consciente del entorno. El aire no es otra cosa que la respiración consciente que ya sabemos, el agua la generamos al estimular propositivamente la salivación y el fuego, generador de luz, es representado por la imaginación. Todo esto en medio de una atmósfera consciente, amable, autocompasiva.

Como esta es una práctica compleja con 4 componentes diversos, Elan Shapiro agregó un elemento de recordación y fijación en la memoria, que hará posteriormente fácilmente reproducible la sensación de su efecto, en un instante. Después de un par de semanas de práctica constante, este recordatorio nos ayudará a evocar rápidamente la sensación de autocontrol y autorregulación emocional que genera el ejercicio, cada vez que lo necesitemos, sin tener que reproducirlo en su totalidad.

Como hoy en día todo mundo usa manillas o pulseras, la mayoría de las personas toman como recordatorio a una pulsera que utilicen frecuentemente. Si la pulsera es problemática para los que trabajen en áreas estériles, estas personas pueden utilizar un anillo, un arete, otro adorno, el reloj o cualquier objeto de uso cotidiano que pueda ser tomado fácilmente en las manos o entre los dedos. Otros usan su celular, o más que el aparato como tal, una parte de él, una esquina de su forro protector, de su carcasa, lo mejor en este caso es pegarle un pequeño sticker con una imagen que les recuerde el ejercicio, ese mismo sticker se puede poner en una esquina de la pantalla del computador o generar con él una imagen del protector de la pantalla. Si una pulsera no te place o no te va, deja volar tu imaginación con la generación del recordatorio.

PASO A PASO

1. Para este ejercicio vuelve a ser importante la consciencia en la intención. ¿Para qué vas a hacer este ejercicio? ¿Qué emoción o hecho necesitas regular o atenuar su impacto en ese momento? Di, por ejemplo: **“Voy a tener esta práctica para... (con la intención de) aliviar este miedo, esta tristeza, este dolor, esta culpa, este yo no sé qué siento (o la intención que tú tengas dicha con tus propias palabras)”**. Sintonízate con tu intención o necesidad actual, visualízala, obsérvala, siéntela.
2. Puedes sentarte, permanecer de pie o acostarte.
3. Al principio de la práctica, es mejor que permanezcas con los ojos abiertos, después puedes cerrarlos o entrecerrarlos.
4. Puedes hacer dos o tres inspiraciones profundas para comenzar y situarte en el aquí y el ahora.
5. Mira con atención y toca tu pulsera o tu recordatorio, date cuenta que ella está acá contigo mientras haces el ejercicio, siente atentamente su textura, mira su forma y sus colores, asígnale la tarea de recordártelo, principalmente, de recordarte su efecto en un futuro, cuando lo necesites.
6. **Tierra.** Durante un minuto sé muy consciente de la tierra bajo tus pies, bajo tus nalgas en la silla o el cojín, bajo tu espalda.
 - a. Observa con atención el lugar en dónde estás, mira y nombra tal vez 3 elementos u objetos que están ahí, pero de los que no te habías fijado.

- b. Escucha con atención tu entorno, lleva tus oídos a un sonido lejano y otros dos más cercanos.
 - c. Este es tu aquí y ahora de este momento, el pedazo de esta tierra en el que estás.
- 7. Aire.** Cierra o entrecierra tus ojos y presta atención al elemento aire de tu respiración. Durante un minuto vuelve a la respiración abdominal que aprendiste en el módulo II, inspira lenta y profundamente inflando el abdomen como si fuera un globo y espira también lenta y profundamente desinflándolo. Después de 2 o 3 ciclos, agrega una pausa de 3 o 4 segundos después de la inspiración, cuando el abdomen esté muy distendido y luego espira más lentamente de lo que inspiraste. Si se te facilita más, puedes ayudarte de un conteo como el que sigue:
- a. Inspira contando hasta 6.
 - b. Retén el aire inspirado contando hasta 4.
 - c. Espira contando hasta 8 o 10.
 - d. Haz cinco ciclos de este tipo de respiración abdominal.
 - e. Mientras lo haces registra atentamente las sensaciones en tu abdomen.
- 8. Agua.** Durante el siguiente minuto estimula voluntariamente la secreción de saliva por tus glándulas salivares, produce mucha, mucha, saliva, cantidades, inunda tu boca de saliva y sé muy consciente de que lo estás haciendo, percibe muy atentamente todas las sensaciones en tu boca mientras salivas, puedes ayudarte imaginando que estás mordiéndolo un limón muy ácido o una pastilla de vitamina C. Si sientes comodidad puedes mantener la respiración abdominal del punto anterior o volver a la respiración normal y natural.
- 9. Fuego.** El fuego produce luz, la cual simbolizamos con la imaginación. Durante el siguiente minuto imagina un lugar luminoso y hermoso en el que hayas estado y te hayas sentido muy bien, con mucha tranquilidad, alegría y seguridad. Transpórtate con tu imaginación hasta ese lugar, obsérvalo en alta definición, siente que estás allí de nuevo, procura sentir con el mayor detalle e intensidad posibles, todas las sensaciones que tuviste cuando estuviste allá. Siente ahora lo que sentía tu cuerpo cuando estabas allá, muy especialmente tu rostro, recuerda y revive tu expresión facial en ese momento, recuerda tu sonrisa.
- 10.** Antes de finalizar haz un repaso e integración rápidas del ejercicio procurando fijar toda la experiencia, en un solo momento, procura percibir simultáneamente el lugar en donde estás, tu respiración, tu salivación y la sensación de haber estado en ese lugar maravilloso, mientras tocas de nuevo y observas tu pulsera. Haz que la pulsera sea parte de esta experiencia, su recordatorio, su testigo.
- 11.** Para finalizar, como siempre, inspira y espira profundamente, haz algunos estiramientos, mueve la cabeza, cambia de postura, ponte de pie y toma unos sorbos de tu bebida, para continuar con tus actividades.

VARIACIONES

Al ser este un ejercicio tan compacto e integral en sí mismo, no admite muchas variaciones, excepto la clásica de prolongar la duración de cada fase cuando se disponga de más tiempo. De un modo similar al ejercicio del módulo anterior, también puedes hacer las fases 1 (tierra), 2 (aire) y 4 (fuego/luz) como una práctica individual, de una mayor duración de cada una de ellas, dedicándole el tiempo que tú decidas a aquella que más te guste o sientas que necesitas más. La fase 1 (tierra) se puede enriquecer (y por lo tanto prolongar), con una meditación en la observación atenta de lo percibido por los 5 sentidos. La fase 2 (aire) no es otra cosa que la condensación del ejercicio de respiración consciente que también se puede hacer como meditación única más larga. La fase 4 (fuego/luz), es igualmente la condensación del ejercicio de la visualización del lugar ideal que puede tomar varios minutos. Es difícil prolongar la fase 3 (agua/saliva) mucho tiempo, ya que salivar prolongadamente puede ser incómodo. Todos estos ejercicios más prolongados e individuales son los que aprendemos en nuestro taller largo de 8 sesiones de mindfulness.

RECURSOS ADICIONALES

Puedes escuchar una guía de este ejercicio en [este video de YouTube](#)

(16 min) o descargar en tu celular [este podcast](#) (16 min)

[Video de respiración diafragmática que estimula el nervio vago](#) (3 min)

[Video de explicación de la teoría polivagal](#) (5 min)

[Otros ejercicios para estimular el vago](#) (15 min)

[Entrevista Stephen Porges. ¿Qué es la teoría polivagal?](#)

[Libro Teoría Polivagal en Terapia de Deb Dana \(2018\)](#)

MÓDULO 7

La pausa de Autocompasión

FUNDAMENTACIÓN

La filosofía y las prácticas de la autocompasión han venido a reforzar el trabajo en los talleres de mindfulness ya que, sin este elemento, mindfulness pasaría a la historia como una práctica más de regulación emocional (o lo que es peor: de supresión emocional) de la psicología cognitiva. La verdad es que, en la psicología budista (como en todas las grandes religiones del lejano y el medio oriente), mindfulness no se concibe sin la compasión y la autocompasión, ni éstos se conciben sin aquella.

Compasión y autocompasión tienen intrínseco el elemento de **darse cuenta** de mindfulness. Pero ¿de qué me doy cuenta? Pues ni más ni menos que del sufrimiento, mío o el de mi prójimo. Todos sufrimos en mayor o menor medida, algunos a veces ignoramos ese sufrimiento y es allí donde acude mindfulness para ayudarnos a darnos cuenta de él, con un componente trascendental ineludible: que realicemos nuestro mayor esfuerzo posible para aliviar ese sufrimiento en nosotros o en quien tenemos a nuestro lado. En otras palabras: **con mindfulness nos damos cuenta del sufrimiento propio o del otro, con compasión hacemos lo posible por aliviarlo de inmediato.**

Su énfasis y aplicaciones prácticas se los debemos a los psicólogos norteamericanos Christopher Germer (psicólogo clínico especializado en mindfulness) y Kristin Neff (investigadora pionera en el campo de la autocompasión), quienes desarrollaron una serie de estrategias y prácticas, basadas en la evidencia científica, con las que han demostrado que la autocompasión incrementa los efectos terapéuticos de mindfulness (Germer & Neff, 2017).

LA PAUSA DE AUTOCOMPASIÓN

Este es uno de los ejercicios centrales de las prácticas autocompasivas, consiste en que, frente a una situación dolorosa o que nos genere sufrimiento, hagamos un pare, nos reconfortemos amorosamente y reestablezcamos el equilibrio emocional mediante una secuencia especial de diálogo interno que el ejercicio sugiere. Conlleva dos elementos claves de mindfulness: la aceptación y la ecuanimidad y el trato tierno, amoroso de las prácticas compasivas.

Lo ideal es que esta actividad se realice en tiempo real, cuando la situación dolorosa está ocurriendo en un momento presente dado, de tal modo que su impacto a futuro sea menor. También se puede realizar retrospectivamente (de hecho, es como se aprende) con un hecho negativo acaecido recientemente. Desde luego, para poderlo realizar en tiempo real, debemos haberlo ejecutado e interiorizado primero con eventos del pasado.

TÉCNICA

“
La técnica de esta práctica contiene partes de mindfulness de la visualización y la aceptación de la situación tal como ocurrió, así como de las emociones que ella suscitó, para luego dar cuenta de un diálogo amoroso consciente al respecto.
”

Vamos a recordar una situación negativa, dolorosa, que haya ocurrido recientemente en relación con el COVID 19. Por ejemplo, algún paciente difícil que hayamos tenido, un fracaso terapéutico, algo desagradable con un compañero de trabajo o el jefe, etc. Vamos a visualizarla, cuidándonos de no incrementar en exceso las emociones negativas, vamos a aceptar luego que la situación ocurrió tal como ocurrió y ya no la podemos cambiar. Enseguida vamos a recordar nuestras emociones como reacción a esa situación, lo que sentimos en ese momento, y vamos igualmente a

aceptarlas, lo que sentimos fue lo que sentimos, así fue y estuvo bien que lo hubiéramos procesado internamente en ese momento. Vamos después a adecuar nuestra reacción, es decir, a sentir que la tuvimos porque somos seres humanos, compartimos esas vivencias con muchas personas y seguramente muchos habrían reaccionado de la misma manera, no estamos solos en esta vivencia y con estas reacciones. Luego vamos a dar paso a un diálogo amoroso consciente en el cual nos vamos a dar consuelo a nosotros mismos, imaginándonos lo que un buen amigo, una buena amiga, un mentor, alguien que nos conoce bien y quiere lo mejor para nosotros, nos diría al respecto.

PASO A PASO

Antes de iniciar esta meditación escoge cuál situación negativa reciente, relacionada con la pandemia, quieres elaborar. Es aconsejable que busques algún hecho reciente, pero, para comenzar y adquirir práctica, es mejor que no elijas situaciones demasiado graves o intensamente dolorosas. Cuando tengas más experiencia podrás abordarlas. En segundo lugar, elije a un amigo, una amiga, un consejero, alguien que te conoce muy bien, te quiere mucho y quiere tu bienestar.

1. Como este ejercicio conlleva elementos de visualización, es mejor que lo realices sentado(a) o acostado(a) y con los ojos cerrados.
2. Haz dos o tres respiraciones profundas fijándote bien en lo que sientes al respirar.
3. Observa y percibe tu cuerpo, presta atención cuidadosa, curiosa y amable a la gama de sensaciones corporales, toma consciencia de tu cuerpo, de la relación de sus distintas partes entre sí, relájalo, suéltalo entrégalo a la gravedad. Obsérvate como si te vieras desde afuera.
4. Introduce acá el ejercicio de respiración consciente de un minuto.
5. Cuando estés relajado(a), visualiza aquella situación negativa, dolorosa, fea que quieras elaborar, que quieras superar. Mira qué fue lo que ocurrió tal como ocurrió y mira también tus reacciones ante esos hechos, siente levemente lo que sentiste en ese momento, es importante que no exacerbés internamente tus emociones negativas.
6. Háblate a ti mismo(a) muy amablemente y di, con tus propias palabras, algo así como: **"Sí, esto fue lo que ocurrió, ya no lo puedo cambiar, lo acepto de todo corazón. Lo que sentí en ese momento, fue lo que sentí, ya no lo puedo cambiar, acepto de todo corazón lo que sentí"**.
7. Continúa este diálogo amable diciéndote que comprendes y aceptas completamente tu reacción, como una reacción absolutamente humana y normal frente a esos hechos y ten consciencia de que la compartes con muchos de tus congéneres; sentiste lo que sentiste precisamente porque eres un ser humano, no estás solo, no estás sola con esta reacción, muchas personas en esa situación habrían

- reaccionado como tú lo hiciste, reaccionaste así porque eres un ser humano. Compartimos ese sufrimiento entre muchas personas.
8. Date a ti mismo(a) palabras de apoyo y de estímulo frente a la situación concreta que viviste, de la misma manera que tú lo harías con tu mejor amigo(a) si ellos fueran los que hubieran pasado por la situación ¿Qué les dirías? Muy bien, pues pronuncia esas mismas palabras, dirigidas hacia ti, con el mismo amor y la misma buena intención que lo harías hacia él o hacia ella.
 9. Puedes agregar un elemento de confort adicional y es que puedes visualizar además que acude a tu encuentro tu mejor amigo(a), o algún maestro o mentor, alguien que conoce bien, sabe de tus valores, te quiere mucho y quiere tu bienestar. Imagínate lo que él o ella te diría y siente el efecto de sus palabras sobre tus pensamientos, sobre los sentimientos que tenías en la situación y, muy importante, en tu cuerpo.
 10. Como un gesto adicional de amor hacia ti, coloca, para finalizar, tu mano izquierda sobre tu pecho, a la altura del corazón y coloca la mano derecha sobre la izquierda. Siente el calorito y el tacto de tu mano izquierda sobre tu corazón, que reflejan el amor que tu sientes por ti mismo(a). Consiéntete, trátate bien, con amor y con esa intención, haz un recorrido rápido de los diferentes pasos de esta meditación, mira con aceptación y cariño, lo que ocurrió, mira y siente tus reacciones; date cuenta de que compartes esos hechos y sentimientos con muchas personas en esta época. Escucha también y siente el efecto de las palabras de tu amigo, amiga o mentor, pronuncia estas palabras de ti hacia ti. Háblate con cariño mientras permites que tu mano derecha acaricie tu mano izquierda, reconfortando tu corazón.
 11. Saborea y presta mucha atención al efecto global de esta meditación sobre ti. Registra cómo te estás sintiendo respecto de la situación molesta que querías aliviar. ¿Cómo la ves ahora? ¿Cómo la sientes? ¿Cómo te sientes?
 12. Para finalizar haz dos o tres respiraciones profundas, estírate un poco, desperézate y abre los ojos, fija tu atención en algunos de los elementos de tu entorno, toma un sorbo de agua y continúa la jornada con alegría y optimismo o entrégate al sueño.

VARIACIONES

Vimos en la fundamentación, que esta pausa de autocompasión también se puede practicar, y es muy útil hacerlo, en tiempo real, es decir, “en vivo y en directo”, en el mismo instante que la situación negativa va transcurriendo. Para esto, desde luego, es bueno haberlo practicado previamente, ojalá varias veces “en diferido”, de tal forma que su paso a paso y su mecánica se hayan interiorizado. En tal caso, el procedimiento es el mismo: me doy cuenta de que está ocurriendo algo que me hace sufrir y

que, en ese preciso instante, no puedo cambiar, no peleo contra ello, ni contra mis sentimientos surgidos de la situación, los acepto, de corazón. Acojo el hecho de que esa reacción se presenta porque soy un ser humano y, como tal, sufro y que esa misma reacción la pueden estar teniendo muchas personas, en situaciones similares en ese momento, y me regalo, entonces, palabras y gestos de apoyo y estímulo.

Supondrás la utilidad que tiene esta práctica, que impide la acumulación de experiencias negativas, reduciendo el desgaste, previniendo el agotamiento y estimulando la resiliencia frente a las adversidades.

POEMA

Hemos visto que escribir poesía estimula el procesamiento mental de los hechos emocionalmente trascendentes (positivos, para fijarlos, negativos, para procesarlos) que nos vayan ocurriendo en el día a día. Por ello, si te inspira (y es bueno que lo haga), toma papel y lápiz y plasma en él, de un modo metafórico y figurativo, sin preocuparte por la métrica o la estética, las emociones despertadas por este hecho doloroso y por la meditación y elaboración que hiciste de él. Puedes guardar este poema en tu cofre secreto o leérselo después a familiares o amigos.

RECURSOS ADICIONALES

Puedes escuchar una guía de este ejercicio en [este video de YouTube](#) (16 min) o descargar en tu celular [este podcast](#) (8 min)

[Gonzalo Brito. Explicación de los componentes de autocompasión](#)

[Página de Chris Germer \(ingles\)](#)

[Página de Kristen Neff \(ingles\)](#)

[Neff, K., & Germer, C. \(2017\). Self-Compassion and Psychological. The Oxford handbook of compassion science, 371.](#)

[Página de la Asociación Española de Mindfulness](#)

[Pausa de autocompasión rápida](#) (3 min)

MÓDULO 8

Meditación en Gratitud

FUNDAMENTACIÓN

La ciencia médica comprueba que expresar conscientemente gratitud redunda en sensación de bienestar, menos ansiedad, menos depresión y más resiliencia (Moyano, 2012).

Mindfulness contribuye a generar estos resultados con ejercicios concretos, prácticos, sencillos y fáciles de implementar. Aquí ponemos a tu disposición un fácil ejercicio que sin ninguna duda incrementará tus niveles de gratitud y, por lo tanto, disminuirá las posibilidades de que te agotes y acumules demasiado estrés en esta pandemia.

Las prácticas de gratitud hacen parte de las estrategias terapéuticas y de autorregulación emocional del componente de autocompasión de mindfulness. Desde luego hemos insistido a lo largo de todo este manual, sobre el hecho de que para que un fenómeno psíquico conlleve a transformaciones en el cerebro, es necesario **darnos cuenta** de que está ocurriendo. La práctica de mindfulness conduce justamente a eso. El otro elemento transformador es la repetición. Con otras palabras, mindfulness nos ayuda a percibir con claridad, por ejemplo, cuando algo bueno nos esté ocurriendo y autocompasión nos ayuda a expresar conscientemente gratitud por ello.

SABOREO

En la pausa de autocompasión (módulo VII), nos dimos cuenta que algo negativo estaba ocurriendo y acudimos a autorregularnos, en esta ocasión hacemos lo mismo pero al contrario: nos damos cuenta que algo positivo está ocurriendo y acudimos a reforzarlo y agradecerlo. El recurso muy

mindful del saboro, proveniente de la psicología positiva y la psicología cognitiva incrementa la consciencia sobre la situación positiva. Del mismo modo que como cuando probamos una comida nueva o nuestra comida favorita, nos quedamos unos instantes deleitándonos y percibiendo con mucha atención los distintos sabores de tan apetecido bocado, podemos captar o recordar, prestando mucha atención a los detalles, una vivencia valiosa que hayamos experimentado (Martínez, 2018).

TÉCNICA

Como hemos visto, el procedimiento de este ejercicio contiene, como otros, partes de mindfulness en la visualización y **saboro** de la situación positiva por la que vamos a agradecer, y partes de un diálogo amoroso, consciente, al respecto.

Vamos a recordar, con lujo de detalles, una situación positiva, agradable, buena, que nos haya gustado mucho o conmovido recientemente, en relación con el enfrentamiento del COVID 19. Por ejemplo, algún gesto humanitario, un detalle de cariño, un apoyo, algo bonito que recibimos, etc.

“
**Visualicemos un hecho positivo,
 prestando mucha atención
 a percibir nuestras reacciones
 corporales, sentimentales (afectos)
 y cognitivas (pensamientos)**
 ”

con especial intensidad, incrementando, en la medida de lo posible, la percepción de las emociones positivas, recordándolas como reacción a esa situación, o generándolas, en caso de que hayan pasado desapercibidas.

Enseguida vamos a generar un diálogo interno grato, agradable, agradecido, lento y muy consciente, en el expresemos de todo corazón, con mucha consciencia y atención, los sentimientos de gratitud que han nacido dentro de nosotros al apreciar en detalle aquello positivo que nos haya ocurrido.

PASO A PASO

Antes de iniciar esta meditación escoge cuál situación positiva reciente, ojalá relacionada con la pandemia, que te ha movido positivamente y quieres apreciar. Te aconsejo que busques algún hecho cercano, aunque también, más adelante o en la noche con más tiempo, puedes escoger un hecho positivo trascendente de tu pasado.

1. Como este ejercicio conlleva elementos de visualización, es mejor que lo realices sentado(a) o acostado(a) y con los ojos cerrados.
2. Para comenzar, como siempre, haz dos o tres inspiraciones y espiraciones profundas fijándote bien en lo que sientes al respirar.
3. Observa y percibe tu cuerpo, presta atención cuidadosa, curiosa y amable a la gama de sensaciones corporales que tienes en este momento, toma consciencia de tu cuerpo, de la relación de sus distintas partes entre sí, relájalo, suéltalo entrégalo a la gravedad. Obsérvate un momento como si te vieras desde afuera.
4. Fíjate en tu respiración, realiza acá el ejercicio de respiración consciente de un minuto (módulo III).
5. Cuando estés relajado(a), visualiza aquella situación positiva, agradable, bonita que quieras recordar, resaltar, saborear. Mira con atención lo que ocurrió, pon cuidado a los detalles de tiempo, modo, lugar y (si viene al caso) la persona o personas con quienes estabas.
6. Saborea tu recuerdo. Visualiza esa película en cámara lenta, vuelve a mirar esos hechos, despacio, prestando mucha atención a los detalles, sumérgete en las sensaciones y las emociones positivas, siéntelas con una particular intensidad y claridad.
7. Registra con mucha atención cómo reacciona tu cuerpo al revivir ese recuerdo. ¿Dónde se siente más? ¿Cómo se siente?
8. Sé muy consciente de las emociones o sentimientos que se despiertan en tu interior.
9. Observa pausadamente, con cuidado, sin dejarte atrapar por ellos, los pensamientos, las ideas, evocaciones o reflexiones que surgen en tu mente al revivir este hecho positivo.
10. Mantén tu atención en esos detalles y ahora déjate invadir por la gratitud, manera más intensa y honesta posible, tus sentimientos de auténtica gratitud sobre ese hecho en particular y sobre el bienestar que ese hecho te generó.
11. Si hubo personas involucradas en él, exprésales de la misma manera, desde el fondo de tu corazón, tu más profunda gratitud a esas personas una por una.

12. Si lo que ocurrió fue el resultado de un proceso, examina los pasos previos del proceso y las personas que pudieron haber participado en él. Manifiesta a ellas igualmente tu gratitud.
13. De un modo parecido a como lo hiciste en la pausa de autocompasión (módulo VII), y como un gesto adicional de amor hacia ti y hacia las personas involucradas en este hecho positivo de tu cotidianidad, coloca, para finalizar, tu mano izquierda sobre tu pecho, a la altura del corazón y coloca la mano derecha sobre la izquierda. Siente el calorcito y el tacto de tu mano izquierda sobre tu corazón, que reflejan el amor que tu sientes por ti mismo(a) y también por todos los involucrados en este hecho positivo y agradable. Ahora exprésales desde ahí, desde tu corazón, por última vez en esta práctica, tu gratitud. Diles, hablándoles desde el corazón qué agradeces y porqué lo agradeces.
14. Antes de abrir tus ojos, saborea de nuevo brevemente el efecto de esta meditación sobre ti. ¿Qué ha cambiado? ¿Cómo te sientes ahora?
15. Para finalizar haz dos o tres respiraciones profundas, estírate un poco, despiértate y abre los ojos, fija tu atención en algunos de los elementos de tu entorno, toma un sorbo de agua y continúa la jornada con alegría y optimismo o entrégate al sueño.

VARIACIONES

Si nos fijamos bien, son tantas las ocasiones que tenemos para agradecer en nuestro día a día, que podemos agrupar dos o tres en un solo ejercicio. O si ha ocurrido algo trascendental, dedicarle una sesión larga de meditación, saboreo y gratitud a ese hecho en particular. Al ser la vida de todo mundo de altos y bajos, puede ocurrir que aspectos positivos sobre los que queremos agradecer hayan acaecido mezclados con aspectos negativos. En ese caso es importante, para este ejercicio, fijar la atención exclusivamente en los aspectos positivos, haciendo abstracción temporal de los negativos. Para agradecer, no es necesario que los hechos hayan sido cosas extraordinarias, si tomamos la costumbre de agradecer sobre hechos cotidianos y simples de nuestra existencia, ésta se llena de color y alegría.

POEMA

Hemos visto que escribir poesía estimula el procesamiento mental de los hechos emocionalmente trascendentes (positivos para fijarlos, o negativos para procesarlos) que nos vayan ocurriendo en el día a día. Por ello, al igual que en el módulo anterior, si te inspira (y es bueno que lo haga), toma

papel y lápiz y plasma en él, de un modo metafórico y figurativo, sin preocuparte por la métrica o la estética, las emociones que fueron generadas por este hecho positivo y por la meditación sobre él. Puedes guardar ese poema en tu cofre secreto o leérselo después a familiares o amigos.

DIARIO DE GRATITUD

Una práctica muy terapéutica que llevamos en nuestros talleres de 8 semanas es estimular a los participantes para que lleven un diario de la gratitud, en el que consignen cada noche los tres o cuatro hechos del día sobre los cuales sienten gratitud y reflexionen y mediten brevemente sobre ellos antes de dormir. Constatamos mes tras mes que, después de 21 días de hacerlo, su tono emocional y su grado de bienestar se torna más positivo y optimista.

RECURSOS ADICIONALES

Puedes escuchar una guía de este ejercicio en [este video de YouTube](#) (18 min) o descargar en tu celular [este podcast](#) (18 min)

[Intimind, la ciencia tras la gratitud.](#)

[Moyano, Gratitud en psicología](#)

[Martínez, Saboreo](#)

MÓDULO 9

Meditación del Espagueti

FUNDAMENTACIÓN

Esta es una meditación-relajación corta que le gusta mucho hacer a los niños y adolescentes, que también disfrutan los adultos, la desarrolladora principal de esta versión, fue la holandesa líder mundial de mindfulness para niños y adolescentes Eline Snel (2010), quien tomó, para este ejercicio, elementos de la famosa y antigua relajación muscular progresiva de Jacobson (1920), y otros del Body Scan de Kabat-Zin (módulo IV). El propósito es brindar atención cuidadosa al estado corporal, tal como lo aprendimos a hacer con el Body Scan, solo que **en esta ocasión tomamos también consciencia de los cambios que generamos voluntariamente en el cuerpo cuando le inducimos, alternativamente, un estado de contracción, seguido de un estado de relajación.**

La creativa y divertida metáfora del espagueti, que introdujo Snel (2010) para su público infantil, hace referencia a sus dos apariencias, al ser muy duro y tieso, cuando está crudo (estado de tensión muscular), pero tornarse blando y apetitoso cuando está cocinado (estado de relajación).

TÉCNICA

Como vimos, la técnica básica es muy similar a la del body scan (escaneo o barrido corporal) con la diferencia que el foco de la atención lo vamos a dirigir principalmente hacia distintos grupos musculares, los cuales iremos, inicialmente, contrayendo de un modo intenso, fijándonos con atención plena en todas las sensaciones asociadas a esa contracción; para luego pasar a relajar ese mismo grupo muscular, teniendo también mucha consciencia de esa relajación.

PASO A PASO

La postura ideal para la meditación del espaguetti es acostada, aunque también se puede hacer sentada. Este también es uno de los ejercicios que recomendamos para inducir el sueño, junto con el body scan.

Al comienzo, sobre todo para interiorizar los tiempos, puedes seguir una guía da como la que está al final de este módulo.

1. Recuéstate cómodamente en tu cama o colchoneta. La cabeza alineada con la columna, los brazos a los lados del tronco.
2. Puedes mantener los ojos cerrados, semicerrados o abiertos como lo prefieras.
3. Para comenzar haz dos o tres inspiraciones y espiraciones profundas
4. Inicialmente percibe tu cuerpo como un todo, la relación inicial y rápida de las diferentes partes entre sí.
5. Aprieta tus dos puños muy fuertemente hasta sentir la tensión, mantenlos en esta posición durante unos 10 o 15 segundos, teniendo mucha consciencia sobre la tensión que estás sintiendo.
6. Lentamente, ve liberando y relajando, uno por uno cada uno de los dedos, observando y sintiendo esa relajación muy atentamente durante 10 segundos.
7. Contrae ahora firmemente tus antebrazos, brazos y hombros durante otros 10 o 15 segundos, para luego relajarlos suavemente y observar esa relajación por el mismo tiempo. Hazlo dos veces.
8. Sube tus hombros hacia las orejas, mantenlos en esa posición, muy contraídos por 10 segundos, observa, luego baja los hombros, relaja durante otros 10 segundos, observa tu relajación.
9. Lleva tu mentón hacia el pecho unos 10 segundos, contrae todo el cuello, luego relájalo. Observa.
10. Contrae ahora todos los músculos de tu espalda desde la nuca y los hombros hasta las nalgas, tensiona firmemente toda tu espalda por 10 segundos, observa. Luego relaja y suelta toda la espalda por el mismo tiempo, observa.
11. Contrae simultáneamente todos los grupos musculares de ambos miembros inferiores, desde las caderas y las nalgas hasta los pies, contrae fuertemente por 10 segundos, observa. Ahora relaja y suelta, durante el mismo tiempo, todos los músculos que habías contraído, observa tu relajación. Hazlo dos veces.
12. Contrae ahora, simultáneamente el abdomen y el tórax, pon tu abdomen como una tabla y contrae también los músculos intercostales y los pectorales. Siente la tensión durante 10 segundos y luego suelta y observa.
13. Casi para finalizar, contrae todos los músculos de la cara, aprieta la boca, cierra los ojos con fuerza, contrae tu mandíbula por 10 segundos, luego relaja tu cara afloja todos sus músculos permitiendo que de tus labios aflore una linda sonrisa.

14. Por último, haz dos veces una contracción generalizada de todos los músculos de tu cuerpo al unísono, tensiona firmemente todo tu cuerpo por 10 segundos y luego relájalos todos.
15. Dedicar el minuto final del ejercicio a observar y sentir con mucha atención y cariño el estado de relajación que has generado en tu cuerpo y en tu mente.

VARIACIONES

Comprobarás que esta es una forma muy buena de relajarte. La variación que tiene esta sencilla meditación es que puede ser seguida de una meditación de body scan. Como lo veremos en el próximo capítulo, esta combinación, seguida luego por una respiración consciente relajante y antecedida de unas sencillas posturas de yoga son un antídoto natural muy eficaz contra el insomnio.

RECURSOS ADICIONALES

Puedes escuchar una guía de este ejercicio en [este video de YouTube](#) (8 min) o descargar en tu celular [este podcast](#) (8 min)

[Texto de relajación muscular progresiva de Jacobson](#)

[Video de relajación muscular progresiva de Jacobson](#) (20 min)

[Video “Tranquilos y Atentos como una Rana” para niños](#)

[Video el ejercicio del Spaguetti para niños](#)

[Libro “Tranquilos y Atentos como una Rana” de Eline Snel](#)

MÓDULO X

Dulces Sueños

DURMIENDO MEJOR EN MEDIO DEL COVID

FUNDAMENTACIÓN

“Turniando” y trasnochando por el Covid

A la legendaria tradición de malos dormidores que tenemos los trabajadores de la salud, se suma el ingrediente nuevo de la pandemia por el COVID19, que implica no solamente aumentar los trasnochos atendiendo pacientes graves, sino también, los niveles de adrenalina circulantes por el estrés acumulado de toda índole nos impiden dormir cuando ya lo podemos hacer. Pero este trauma repetitivo y condicionamiento negativo que los trabajadores de la salud infringimos contra nuestro sistema reticular activador seguramente no comenzó con esta crisis, sino que aprendimos a trasnocharnos desde la facultad. “Hay que trasnochar, eso forma el carácter”, recuerdo que decía uno de mis profesores de cirugía. Mucho antes del COVID, Susánszky y Szántó (2012), habían encontrado que hasta un 78% de los trabajadores de la salud tiene alteraciones del sueño, siendo la somnolencia diurna la más importante.

Y Usted... ¿Cómo durmió anoche?

Aunque a algunas personas les parezca increíble, los trabajadores de la salud tienen **las mismas necesidades de dormir** que todos los seres humanos, incluso algunos: Barger y Cols (2005) y Eddy (2005) postulan que **los trabajadores de la salud deberían dormir más que el promedio de la gente**, tal como lo hacen los pilotos aéreos. Veamos porqué:

- Los seres humanos adultos sanos requieren en promedio entre 6 y 8 horas de sueño cada 24 horas.
- Los adultos que duermen menos de 5 horas al día muestran una disminución en su estado de atención, (**peak alertness**).

- Después de una noche en la que se ha dormido 3 horas o menos, se genera una marcada disminución de una serie de funciones cognitivas y motoras, parecidos a como si tuvieran volúmenes de alcohol en sangre (VAS) de 0,10%. (En la mayoría de los países el límite para poder conducir vehículos es de 0,08%).
- Para hacerse a una idea, 0,10% de VAS, es el volumen de alcohol en sangre cercano al que tendría una persona de 70 kg cuando se hubiera tomado 3 tragos de whisky seguidos.
- Estudios neuropsicológicos, Eddy (2005), muestran que en trabajadores de la salud post-turno se presentan alteraciones en las siguientes funciones mentales, que son aún peores que las de los efectos del alcohol:
 - Alteraciones en el razonamiento verbal, matemático y abstracto.
 - Disminución en la coordinación motriz.
 - Disminución en la concentración.
 - Disminución en el nivel de alerta.
 - Comportamiento desinhibido (pobre evaluación del riesgo).
 - Déficits para la toma de decisiones.
 - Disminución de los reflejos.
 - Disminución de la coordinación visual y de la visión de profundidad.
 - Disminución de la sensibilidad táctil.
 - Disminución de la memoria de trabajo.

Tips para dormir mejor en medio del COVID

1. Bájale a tu estrés y ansiedad globalmente, los 9 tips de los módulos anteriores indudablemente te ayudarán a dormir mejor.
2. De ninguna manera induzcas tu sueño con alcohol, benzodiacepinas ni hipnóticos 'Zetas' (zopiclona, etc.), deteriorarás aún más la arquitectura del sueño y tendrás graves problemas cognitivos y motrices al día siguiente.
3. No te desesperes por dormir, la desesperación espanta al sueño.
4. Haz ejercicio físico, tiene un valor trascendental en esta pandemia, el ejercicio saca el estrés de tu cuerpo y te ayuda a inducir el sueño.
5. Evita estimulantes (café, té, gaseosas) sobre todo después de las 3 de la tarde. Ni se te ocurra tomar Vive 100 o Red Bull para ir a trabajar.
6. Procura que tu habitación y tu cama sean cómodas, un entorno oscuro con poco ruido.
7. Cena mesurada y sanamente. Las comidas pesadas, abundantes, demasiados carbohidratos y salsas, antes de dormir, desvelan.
8. Usa la cama solo para dormir o hacer el amor, no veas TV en la cama, mires redes sociales o comas en tu cama.
9. Haz estiramientos y yoga suave antes de dormir. Al final de este módulo encontrarás links de videos de YouTube con posturas de yoga para dormir mejor.
10. Después de estos ejercicios, acuéstate boca arriba y haz primero el ejercicio del espagueti (módulo VIII) por 4 o 5 minutos,

11. Continúa con el ejercicio de body scan lento (módulo IV) que puede durar 10 o 15 minutos, o tal vez menos, porque seguramente vas a quedarte dulcemente dormido(a) antes que lo termines.
12. Entonces, acomódate como más te gusta y ¡Hasta mañana!
13. En raros casos, algunas personas siguen con dificultades para dormir a pesar de lo anterior, en tal caso, es aconsejable realizar lo siguiente, (que también lo puedes hacer si te despiertas a media noche y se te dificulte dormir de nuevo):
 - No te desesperes. **La desesperación es el peor enemigo del sueño. Tómallo con calma.**
 - Usa la ternura, manéjate con tu sueño y contigo, tal como lo harías con uno de tus hijos o a un niño pequeño que no puede dormir, consiente a ese niño(a), trátalo con dulzura, con cariño, acarícialo, léele un cuento o cuéntale una historia tranquilizante que lo ayude a dormir.
 - Intenta, con mucho cariño, un nuevo body scan y una respiración consciente arrulladora, permite que tu respiración te arrulle, te calme.
 - Si Morfeo aún no acude a tu encuentro, sal de la cama, camina suave y brevemente, siéntate por 10 minutos en una silla al lado de tu cama, lee una lectura aburrida, luego haz unos estiramientos, yoga suave y sigue nuevamente los pasos del 9 al 12.
14. Mientras realizas los pasos anteriores puedes repetir mentalmente una y otra vez, sin desesperación sino muy lenta, suave y amorosamente, como un arrullo, frases como “sueño mío, amigo mío”, o “duermo tranquilo”, “descanso suavemente” y evocar visualizaciones en las que duermes plácidamente en un lugar bello y acogedor.

MANEJO DE LAS PESADILLAS

En una situación **traumática**, desde muchos puntos de vista, como la que estamos teniendo, es muy normal y, hasta conveniente, tener pesadillas. Los sueños y las pesadillas son las formas como nuestro inconsciente elabora las situaciones traumáticas. No hay que dejarse asustar demasiado por ellos, vuelve y juega la nombrada aceptación. Si una pesadilla te despierta, en medio de la noche, es mejor que te levantes, tomes un poco de agua escribas o dibujes en un papel rápidamente lo que más te impresione y sigas las recomendaciones del punto 13 de despertarse en medio de la noche. Al día siguiente tienes que contarle la pesadilla, con pelos y señales, a alguien que te escuche con atención y compasión, de ese modo irán desapareciendo.

RECURSOS ADICIONALES

[Video mindfulness para dormir mejor](#) (50 min)

[Guía para dormir mejor](#) (90 min)

[Mindfulness e insomnio](#) (15 min)

Adendum

RECURSOS VARIOS

A continuación expondremos un breve listado de otros recursos, con evidencia científica, que, además de los 10 anteriores, también te ayudaran a mantener el equilibrio emocional y a bajar el estrés, aunque estos últimos no se relacionen tan estrechamente con mindfulness y autocompasión, es cuestión de la actitud **cómo** los realices.

EJERCICIO FÍSICO

Todos conocemos los enormes beneficios que hacer ejercicio trae para la salud. Estamos viviendo momentos de trauma psicológico, un trauma que, muchas veces, por ser tan rápido y repetido, se queda sin ser expresado en palabras, y tiende a acumularse en el cuerpo, primero, y en la mente, después. Por esto es muy importante que practiques, por lo menos 30 minutos cualquier tipo de ejercicio físico. De esa manera no solo sacas el trauma de tu cuerpo, también mejoras la calidad de tu sueño, tus funciones cognitivas, tu autoestima y tu sistema inmunológico, entre otros.

Un ejercicio tanto físico como mental, sumamente relajante, es el yoga. Además, el ejercicio físico regular adaptado tiene un papel fundamental en la calidad de vida relacionada con la salud y esperanza de vida del mayor (Blain et al., 2000, Katula et al., 2008, Poon y Fung, 2008, Vogel et al., 2009).

Otros Recursos para el ejercicio físico

[Efectos psicológicos del ejercicio](#)

PRACTICA T.R.E

TRE (Tension and Trauma Realising Exercises), (Ejercicios para la Liberación de la Tensión y el Trauma), es una técnica simple por la que, mediante ciertas posturas y ejercicios físicos, se genera un estado de “temblor” reduce el estrés negativo o la tensión que acumula el cuerpo cotidianamente, y también da una posible resolución al estrés corporal, psíquico y emocional generado por la vivencia de situaciones puntuales difíciles o prolongadas en el tiempo. La técnica se compone de seis ejercicios físicos de fácil ejecución, destinados a liberar la tensión profunda del cuerpo mediante un proceso autodirigido de vibración denominado temblor muscular neurogénico. Este temblor se origina en el centro del esquema corporal a nivel de las cadenas musculares profundas, sobre todo de los músculos psoas, y reverbera hacia el exterior a lo largo de la columna vertebral, liberando la tensión desde el sacro hasta el cráneo.

Usualmente se realiza en una sesión inicial de calentamiento seguida de una sesión en la que la persona se pone literalmente a “temblar” sacando el estrés de su cuerpo.

Otros Recursos para el TRE

[Sistema TRE para controlar el estrés](#)

[¿Qué es TRE?](#) (Ejercicios para la Liberación de la Tensión y el Trauma), duración de 7 minutos

CANTA

Seguro que no te parece increíble que cantar te aporta beneficios psicológicos y físicos, porque lo has experimentado. La música mitiga la ansiedad y la depresión., cuando tú elevas tu voz cantando, de inmediato te sientes más segura de sí misma. Del mismo modo, estimulas tu autoconsciencia y el contacto con los demás. El gran músico Stephan Koelsch (2010) , músico, psicólogo y neurólogo, es enfático en afirmar que nada influye tanto, tiene un impacto tan trascendental sobre el cerebro, como la música.

Beneficios del canto

A través de la voz se es capaz de expresar sentimientos e impresiones que constantemente invaden al individuo, las que vienen de afuera y las que provienen del diálogo interno, escucharse a sí mismo modifica también la escucha a otros, por tanto esto es un punto a favor para el aspecto social, ayuda a liberar emociones:

- Relaja y ayuda a disminuir el estrés

- Descubres la fuerza de tu propia voz
- Mejoras la memoria y atención
- Inspiras a otros y despiertas sensibilidades
- Mejoras tu auto-confianza y elevas tu autoestima

Canta aunque no cantes

Canta siempre, pero en esta época del Covid 19, canta más, canta todo lo que puedas. Usando tapabocas cuando estés en público, canta a grito herido, canta a solas, canta en compañía de tus compañeros de trabajo al terminar un turno, canta en la ducha, canta en la calle, canta, canta, cantar reducirá tu estrés y despertará muchas benéficas sonrisas propias y de otros.

Otros Recursos para el canto

[Beneficios del canto en la salud](#) (2 minutos)

[Libro Brain and music de Stephen Koelsch \(2010\)](#)

BAILA

Casi siempre que uno canta, baila y casi siempre que baila, canta, la música en el cuerpo es una sola. Del mismo modo como ocurre con el ejercicio físico, la danza y el baile también son terapéuticos, mucho más allá de la parte aeróbica. Seguro que esto también lo has sentido. Es más, la curación por medio del ritmo y la danza, se utiliza en muchas culturas, lo has visto en muchas películas.

Los beneficios psicológicos de bailar se asemejan a los de cantar (mejora el estado de ánimo, ayuda a conectarte contigo mismo, contigo misma, disminuye la ansiedad y la depresión), además mejora la coherencia en los grupos de trabajo, mejora varias dimensiones de la inteligencia y retarda el envejecimiento cerebral.

Así que a tirar paso. Lo mismo que en el caso del canto y, como los bailaderos están cerrados, echa a volar tu imaginación y mira dónde, cuándo y cómo vas a bailar lo más seguido que puedas. Ideal si armas una coreografía con tus compañeros de trabajo, seguro será muy divertido.

Otros Recursos para el baile

[Psicología y mente, Los beneficios psicológicos de bailar](#)

[Video: Beneficios de Bailar para tu Salud y Vida - ¿Ya los Conoces?](#) (5 min)

ESCRIBE POESÍA

Estudios demuestran que escribir poesía es una forma de terapia, su lenguaje estimula diversas áreas cerebrales encargadas de la integración cognitiva y emocional. El investigador italiano Nicola Molinaro (2020), analizó cómo influyen en la actividad cerebral diversas figuras retóricas. De todas ellas, el oxímoron –recurso que consiste en unir dos conceptos que supuestamente tienen significados excluyentes o contradictorios, como “nieve cálida”–, es la que mayor actividad cerebral generó, sobre todo en el área frontal izquierda que se relaciona con el lenguaje y la creatividad. También se registró una gran actividad cuando se mezclan dos palabras que de forma natural no están relacionadas, que ellos llamaron “expresión incorrecta”, como “monstruo geográfico”.

Escribe poesía a menudo, no importa que no seas un Neruda, ni una Piedad Bonnett, no se trata de un concurso de literatura, no te preocupes por la forma, la estética ni la métrica, de lo que se trata es de que expreses y elabores emociones complejas. ¿Qué más dice la ciencia?

- La poesía enseña cómo lidiar con ideas complejas y reflejarlas de forma sencilla.
- Ayuda a desarrollar la compasión.
- Estimula la creatividad.
- Genera empatía.
- Facilita la honestidad emocional.
- Estimula la autoestima y el optimismo.
- Ayuda a procesar el dolor emocional.
- Ayuda a comunicarse de una manera más honesta y directa.

Otros Recursos para la poesía

[La neurología de la poesía](#)

[Artículo de Molinaro sobre la neurociencia de la poesía.](#)

BRIEFING

Estas dos últimas estrategias del Briefing y Defusing, aunque están dirigidas a los líderes de los equipos de salud, también se pueden utilizar a nivel individual o en pequeños grupos de colegas y amigos. El Briefing, (no confundir con el ‘Debriefing’, también utilizado en la psicología del trauma), es una puesta a punto, actualización del estado de las cosas al comienzo del turno de máximo 10 minutos. Tiene un elemento informativo de lo que está ocurriendo con la pandemia en el contexto general y en el contexto específico de la institución o del equipo de trabajo (pacientes recuperados, atendidos, estado general de ellos, fallecidos, procedimien-

tos realizados, existencias de equipos, etc.), este recuento debe concluir con el relato de una experiencia positiva generada por algún miembro o miembros del colectivo. Implica igualmente un elemento organizacional sobre asignación de tareas específicas y metas a los miembros del equipo. El líder debe aprovechar esta reunión de inicio de cada turno para motivar, apoyar y estimular a su gente, promover sus valores, energía y colaboración mutua para cumplir las metas propuestas. El modelo o el tono inspiracional y emocional puede ser el de un capitán de un equipo de fútbol a sus compañeros antes de salir a jugarse una final.

Otros Recursos para el briefing

[Briefing, una herramienta para detectar problemas de seguridad del paciente](#)

[Motivación de Mario Yepes a sus compañeros de la Selección Colombia](#)

DEFUSSING

El defusing es la versión de al final del turno del Briefing, la diferencia es que en aquí no se informa nada y se hace énfasis en la catarsis emocional, es una técnica de autocuidado afectivo grupal muy útil para ayudar al personal que interviene en un evento doloroso o traumático a que no se queden con él dentro de sus mentes y sus cuerpos. Se trata de minimizar los efectos de esa experiencia antes de regresar a las casas, se realiza al finalizar la jornada y se aconseja que no dure más de 15 minutos.

El ambiente es acogedor, compasivo, de escucha respetuosa y de expresión emocional no desbordante. Las personas del equipo expresan sus emociones relacionadas con su trabajo con los pacientes, se puede pedir, por ejemplo, que cada uno de los miembros exprese, en una palabra o frase muy corta, la emoción principal con la que termina su día laboral o la emoción más intensa que haya experimentado durante la jornada. El facilitador observa cuál es la emoción más frecuente y pide a alguno que la haya compartido que construya una breve narrativa sobre cómo surgió esa emoción y qué metáfora, otra historia, canción, película o meme podría representar esa emoción, el resto del equipo puede contribuir con esa breve asociación libre. Al final se realiza una respiración consciente compasiva y se termina la reunión. Como agregado no indispensable, alguien creativo o espontáneo puede sugerir que entre todos canten (con tapabocas) y bailen la canción sugerida.

Otros Recursos para el defusing

[Ref. Primeros Auxilios Psicológicos, Centro de crisis de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona.](#)

[Video de role playing La técnica del Defusing](#) (16 min)

GRUPO BALINT

El grupo Balint es una estrategia de estabilización afectiva a largo plazo para profesionales de la salud afectados emocionalmente a causa de su trabajo, por ejemplo con burn out o alto estrés laboral crónico. Contiene elementos del Briefing y el Defusing, pero, a diferencia de ellos, deben ser dirigidos por un profesional de salud mental, idealmente con entrenamiento en teoría psicodinámica. Las sesiones son más largas, entre una y dos horas, los grupos de máximo 15 personas son estables a lo largo del tiempo. En cada sesión uno de los participantes narra en detalle un episodio de su trabajo en el que se haya sentido afectado emocionalmente, los demás escuchan respetuosamente y pueden formular preguntas aclaratorias. En la segunda parte cada uno expresa una "asociación libre" personal sobre la historia que acaba de escuchar. Al finalizar el facilitador formula una interpretación sobre el conflicto inconsciente subyacente a la narrativa inicial y los relatos asociativos del grupo. Los elementos terapéuticos más destacados de los grupos Balint son la catarsis elaborativa en un ambiente contenedor, respetuoso y compasivo, el aprendizaje vicario, la ayuda entre pares y la comprensión de las dinámicas inconscientes subyacentes a los conflictos interpersonales.



REAL-LAX SAS

Empresa creada en 2010 por el **Dr. Ariel Alarcón Prada**, inspirada en los principios de la psicología positiva, mindfulness y autocompasión como motores de cambio y crecimiento individual y organizacional. Fue la primera empresa en facilitar talleres para el manejo del estrés basados en mindfulness en Colombia. En estos 10 años de trabajo consagrado, ético y basado en la evidencia científica, ha mejorado profundamente la calidad de vida de decenas de miles de seres humanos vinculados, por ejemplo, a ARLs como Positiva, Colmena, Bolívar, la Fiscalía General de la Nación, el Instituto Nacional de Cancerología, la Clínica de Marly, el instituto de Medicina Legal, El Cerrejón, ExxonMobil, FARPAG, decenas de otras empresas y miles de clientes y pacientes que, a nivel individual, gracias a sus programas, han reducido significativa y permanentemente sus niveles de estrés.

 [Real-lax Facebook](#)

 [Real-lax Instagram](#)

 [Real-lax Twitter](#)

 [Real-lax Youtube](#)



ARIEL ALARCÓN PRADA, M.D.

Es psiquiatra y psicoanalista de la universidad del Rosario, realizó un fellow en Medicina Psicosomática en la Universidad de Bonn (Alemania) ha sido docente de psiquiatría de las Universidades Rosario, Javeriana y Sanitas en Bogotá. Fue el jefe del servicio de psiquiatría de la Clínica Marly (2003 – 2010). Ha dedicado sus últimos 20 años de labores clínicas, como docente e investigador, al desarrollo de estrategias, de comprobada eficacia clínica, para la reducción del estrés. Es meditador habitual desde hace 18 años y ha participado en múltiples retiros, talleres y seminarios nacionales e internacionales sobre mindfulness y meditación. Creó hace 15 años el primer taller para la reducción del estrés basado en mindfulness que entró en vigencia en Colombia, con el que ha beneficiado a miles de pacientes y cientos de empresas aquejadas de estrés, principalmente empresas del área de la salud. Preside desde el año 2010 la organización '[Real-Lax](#)', orientada al estudio y tratamiento del estrés en ambientes organizacionales y clínicos. Es docente de psicopatología en el cine y de mindfulness para médicos en la Universidad del Rosario, Su amplia experiencia la ha plasmado en los libros:

- Vencer el Cáncer (Intermedio 2012);
- Vencer el Estrés - Manual para el estrés positivo (Intermedio 2013)
- Médicos bajo estrés (Javegraf 2017).
- Y múltiples artículos científicos y periodísticos sobre mindfulness y salud mental.

Es consultor, conferencista, psiquiatra y psicoanalista en la práctica privada.

BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón-Prada, Ariel (2018) MÉDICOS BAJO ESTRÉS. Editorial Javegraf. Bogotá.
 - Alarcón-Prada, Ariel (2013) VENCER EL ESTRÉS, Editorial intermedio Editores Ltda.
 - Bourguignon, Mathieu & Molinaro, Nicola & Lizarazu, Mikel & Taulu, Samu & Lallier, Marie & Carreiras, Manuel & De Tiège, Xavier. (2020). Neocortical activity tracks the hierarchical linguistic structures of self-produced speech during reading aloud. *NeuroImage*. 116788. 10.1016/j.neuroimage.2020.116788. Descargado de: https://www.researchgate.net/publication/340958486_Neocortical_activity_tracks_the_hierarchical_linguistic_structures_of_self-produced_speech_during_reading_aloud
 - González-García, Marian & López, Javier. (2017). Bases neurofisiológicas de mindfulness y compasión: una propuesta desde la teoría polivagal. *Mindfulness & Compassion*. 2. 10.1016/j.mincom.2017.09.002. file:///C:/Users/Real-lax/Desktop/Bases_neurofisiológicas_de_mindfulness_y_compasion.pdf
 - Janet McConville, Rachael McAleer, Andrew Hahne, Mindfulness Training for Health Profession Students—The Effect of Mindfulness Training on Psychological Well-Being, Learning and Clinical Performance of Health Professional Students: A Systematic Review of Randomized and Non-randomized Controlled Trials, *Explore*, Volume 13, Issue 1 (January–February 2017). <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1550830716301616?via%3Dihub>
 - Kabat-Zinn, J. (1990). Vivir con plenitud las crisis. Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Barcelona: Kairós.
 - Kabat-Zinn, J. (2005). La práctica de la atención plena. Barcelona: Kairós (2007).
 - Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological. *The Oxford handbook of compassion science*, 371. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2017/09/Neff.Germer.2017.pdf>
 - Nguyen, Jaclyn, et al. "Managing Stress and Coping With COVID-19." *Johns Hopkins Psychiatry Guide*, 2020. www.hopkinsguides.com/hopkins/view/Johns_Hopkins_Psychiatry_Guide/787387/all/Managing_Stress_and_Coping_with_COVID_19.
 - Porges, Stephen (2020) Guía de bolsillo de la teoría polivagal: El poder transformador de sentirse seguro, Amazon, marzo 11, 2020
 - Shapiro, Elan, EMDR and early psychological intervention following trauma, *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/ European Review of Applied Psychology*, 10.1016/j.erap.2012.09.003 https://www.researchgate.net/publication/257505449_EMDR_and_early_psychological_intervention_following_trauma
 - Simon, V. Alonso, M. (2019) Definición de autocompasión <https://msc.mindfulness.global/autocompasion/>
- OTRAS FUENTES CONSULTADAS**
- Barger, L. K., Cade, B. E., & Ayas, N.T. et al. (2005) Extended work shifts and the risk of motor vehicle crashes among interns. *N Engl J Med*. 352, 125-134
 - Dean, E. (2009) Physical therapy in the 21st century (Part II): evidence-based practice within the context of evidence-informed practice. *Physiother Theory Pract*. 25(5-6) 354-68.
 - Eddy, R. (2005) Sleep deprivation among physicians. *BC Medical Journal*. (47) 4.
 - Espie, C.A. (2009) "Stepped care": a health technology solution for delivering cognitive behavioural therapy as a first line insomnia treatment. *Sleep*. 32(12):1549-58.
 - Fahrenkopf, A.M., Sectish, T.C., & Barger, L.K., et al. (2008) Rates of medication errors among depressed and burnt out residents: prospective cohort study. *BMJ*. 336 (7642):488-491.
 - Khalsa, S. B. (2004) Treatment of Chronic Insomnia with Yoga: A Preliminary Study with Sleep-Wake Diaries. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. 29 (4).
 - Manjunath, N. K., & Telles, S. (2005) Influence of Yoga & Ayurveda on self-rated sleep in a geriatric population. *Indian J Med Res* 121, 683-690.
 - Morin, C. M., Culbert, J.P., & Schwartz, S.M. (1994) Nonpharmacological interventions for insomnia: a meta-analysis of treatment efficacy. *Am J Psychiatry* 151.
 - Morton F Reiser (2001) The dream in contemporary psychiatry. *The American Journal of Psychiatry*. 158 (3).
 - Otmani, S, Staner, C, Jacob, N., et al. (2007) Effects of prolonged-release melatonin, zolpidem and their combination on psychomotor functions, memory recall and driving skills in healthy middle aged and elderly volunteers. *Human psychopharmacology* 23(8), 693-705.
 - Susánszky, E., & Szántó, Z. (2012) How do physicians sleep and dream. *Lege Artis Med*. 22(1):53-8.