

Luis Jiménez: Descubre la ciencia de la motivación para tomar acción y optimizar tu rutina diaria

[1:23]

Tania: Andres Martín es un privilegio poder compartir contigo unos minutos y platicar sobre este tema tan importante y a veces tan escondido detrás de las prisas, de los pendientes y del ajetreo de la vida diaria, el mindfulness. Así que gracias de corazón por tu tiempo.

Andrés: Bueno un placer Tania siempre siempre es bonito charlar con con las personas que se ocupáis de la salud y poder aprender yo también de lo que tú haces

Tania: hay muchas gracias, pues más adelante Andrés que es un reconocido investigador y experto de mindfulness nos va a explicar cómo empezar con la práctica bien fácilmente para cultivar esta mente más saludable que todos queremos, así que a poner atención desde ya y practicar el mindfulness

Andrés: la verdad es que hay muchas evidencias sobre las ventajas del mindfulness para cultivar una mente bella y sana y eficaz pero bueno es sencillo de explicar pero es difícil de hacer porque requiere fuerza de voluntad y cambiar los hábitos y esa es la parte más complicada

Tania: Pero, no es imposible así qué te parece si empezamos con algo positivo

Andrés: para mí el día de hoy que es un día radiante y que además tengo muchas cosas interesantes como por ejemplo esta esta conversación que tenemos luego tengo una comida con un amigo y la verdad es que me siento afortunado

Tania: Entonces qué momento esta mañana disfrutaste más plenamente

Andrés: bueno he tenido un despertar muy dulce he estado desayunando con mi mujer charlando con ella, y como te decía hoy tengo un día bastante tranquilo para ocuparme de mi salud he estado en el dentista y el dentista me ha dicho que que una intervención larga que me había hecho ha ido muy bien y me ha dado el alta, así que yo creo que esos han sido los dos momentos cumbre de esta mañana al desayuno con mi mujer y cuando el dentista me ha dicho que mis dientes están bien y que me da la alta

Tania: pues enhorabuena y me encantaría que nos hables un poquito más de ti, tal vez podrías contarnos un poco de tu entrada al mindfulness. ¿es cierto que renunciaste a tu trabajo y le diste un giro completo a tu carrera?

Andrés: Más que renunciar a mi trabajo digamos que tuve una crisis profesional en la cual perdí el trabajo que tenía y recibí una indemnización como directivo y entonces me planteé si quería volver otra vez al mundo de las organizaciones y seguir luchando por los beneficios de la empresa o quería hacer algo distinto con mi vida y pensé que era el momento de hacer un cambio y me cogí como un año sabático con el dinero que me habían dado y me dí como una beca para ver si podía construir un trabajo del que no me quisiera jubilar nunca y bueno me llevo un poco de tiempo pero en eso estoy, estuve haciendo primer acompañamiento a enfermos terminales, hice retiros de meditación, yoga, iba a muchas conferencias busqué la inspiración y al final esa inspiración me llevó al centro médico de la Universidad de Massachusetts a una clínica de reducción de estrés que había fundado Jon Kabat-Zinn y allí me cogieron como residente y allí aprendí el oficio luego volví a España empecé a impartir programas en hospitales y poco a poco pues fui desarrollando esta nueva profesión y ahora tengo la suerte de liderar un equipo de 10 personas y y el año pasado dimos programas de Mindfulness a más de 3300 personas así que todo esto está llevado 14 años se no es de un día para otro 14 años investigando y trabajando en cómo llevar mindfulness a la sociedad

Tania: Es una labor muy gratificante y es autor Andrés de 2 bueno de varios libros de hecho pero hoy vamos a hablar un poco más sobre uno especial que tiene un título muy bueno y los contenidos pues son excelentes también y se llama *plenamente* y la verdad es que me encantó desde la página número uno porque yo siento que te anima sin juzgar y sin presionar a comenzar con la práctica no, te invita a desarrollar esta mente saludable eso me gustó mucho de tu libro, pero antes yo creo que deberíamos estar todos en la misma sintonía y habrá gente que no sepa que es exactamente el mindfulness ¿cómo se podría definir concretamente?

Andrés: Bueno, mindfulness es un tipo de atención especial es una atención que engloba a la persona lo que está haciendo esa persona y cómo se siente con lo que está haciendo y es un tipo de atención que implica cariño y afecto hacia la realidad que se está viviendo podríamos decir que es una atención universal que tiene el ser humano, también es una atención que se puede entrenar y desarrollar porque son circuitos neuroplásticos y es un tipo de atención que facilita la armonía, la armonía con la persona y la armonía con el entorno

Tania: y ¿es lo mismo que meditar o es diferente?

Andrés: bueno meditar hay distintos tipos de meditación hay un tipo de meditación que sí es la práctica de mindfulness que sería como el entrenamiento deliberado de este tipo de atención pero, no es el único tipo de

meditación que hay. Por ejemplo hay meditaciones de tipo concentración que concentran la atención en un objeto y hay otras meditaciones de tipo devocional donde llevan la atención a un dios diosa a una divinidad en la práctica de mindfulness la atención está en el momento presente y en cómo se va relacionando la mente con ese momento presente buscando una relación basada en la apertura, la aceptación y él no juzgar simplemente contemplar la realidad momento a momento

Tania: Sí, dices en tu libro *El único momento en el que vives es ahora y entonces porque no estar aquí por qué no estar presente* me encantó esa parte ¿tú crees que es posible ser consciente de estar presente todo el tiempo?

Andrés: hombre por ser posible sí lo es pero tampoco creo que eso sea necesario ahora sabemos que más o menos el 50% del tiempo lo dedicamos a pensar en cosas del futuro cosas del pasado, pueden ser fantasías o pueden ser planificar cosas, yo creo que por ejemplo los monjes que se dedican a la actividad monjes o monjas que se dedican a la actividad contemplativa ellos sí pueden estar a lo mejor la mayor parte del tiempo en el momento presente pero si uno lleva una vida normal con una familia, un trabajo no es posible porque todas estas actividades cotidianas requieren proyectar planificar recordar o memorizar y luego las conversaciones con las personas en gran medida que están basadas en ese moverse al futuro y al pasado, lo que es necesario es dedicar un tiempo al día a cultivar la mente en el momento presente, como una forma de desconectar de las preocupaciones y las culpabilizaciones y esa actividad si dura entre media hora y una hora al día ya tenemos evidencias que eso afecta positivamente a la salud. Así que digamos que mi intención es divulgar una práctica de entrenamiento de una mente sana que esté entre media hora y una hora al día y que sea sostenible para una persona que tiene una vida normal

Tania: Totalmente porque a veces no se puede y ahora que lo pienso ahora que mencionas el tiempo ¿Hay algún mínimo de tiempo que podemos comenzar?

Andrés: Sí podemos comenzar por cualquier tiempo lo que ocurre es que la evidencia así como cualquier tipo de práctica digamos 2 minutos o 5 minutos o 10 minutos vale para empezar, la evidencia científica está limitada a unas prácticas que son más de 20 minutos al día porque hay como un efecto dosis no, si lo llevamos a aprender a tocar un instrumento musical o a aprender un idioma pues hombre si uno le dedica cinco días cinco minutos al día pues algo aprenden en 5 minutos pero el ritmo va a ser muy lento

Tania: Sí es cierto y la verdad es que 20 minutos no es tanto se escucha pero no es tanto

Andrés: 20 minutos no es tanto y yo lo que digo a las personas que se acercan a esta técnica es que seguro que te mereces 20 minutos al día de tranquilidad y tiempo para cuidarte. Así que desde esa actitud es desde lo que hay que hacerlo.

Tania: Y tengo curiosidad ¿tú cómo le haces para ser constante con el trabajo, con los viajes, la familia? Hay algún tip...

Andrés: Bueno yo tengo algunas ventajas, la primera ventaja es que en mi trabajo guío meditaciones así que parte de mi trabajo es como un preparador físico no, pues el preparador físico ya hace ejercicio en el gimnasio porque tiene que guiar ejercicios, otra de las ventajas que tengo es que mi pareja y mis hijos también meditan así que podemos eso introducirlo en algunas actividades familiares. Y bueno y otra de las ventajas que tengo la más importante es que me apasiona y me encanta por lo tanto yo si un día no lo he hecho lo hecho en falta y el siguiente día ya voy buscando el momento para hacerlo, lo mejor es tener una rutina mi rutina es hacerlo cuando me levanto a la mañana, media horita cada día y luego en algunos otros momentos hago otras otras prácticas más cortas a veces informales realizando otra actividad o a veces formales así que la rutina ayuda

Tania: Sí mucho mucho y bueno el mayor beneficio de los que yo he notado personalmente de meditar unos minutos de forma constante al día ha sido pues como que aprender a saber qué pensamientos pensar como qué ese nudo de la cabeza como que lo vas deshaciendo y sabes qué pensamientos elegir y créanme que se nota

Andrés: Sí digamos que aparte de elegir los pensamientos es establecer una relación diferente con los pensamientos y de esa relación hay una mayor claridad mental y una capacidad de tomar mejores decisiones

Tania: Hablando de decisiones en ese momento ¿cómo el mindfulness nos puede ayudar a decidir mejor? ¿es cierto que te ayuda como a tomar decisiones más positivas para ti?

Andrés: Digamos que yo no lo distinguiría entre decisiones positivas y negativas sino más bien decisiones con las que luego te sientes cómodo o no cómodo. Y el mindfulness te ayuda como cualquier otra actividad que te aporte serenidad y calma, las decisiones tomadas desde la calma y la serenidad son de mejor calidad que las tomadas desde la prisa o desde la alteración emocional esto lo sabe todo el mundo, entonces mindfulness es una actividad que qué aporta esa calma esa serenidad y por lo tanto mejora la toma de decisiones en el sentido que la decisión que toma una persona está más alineada con sus valores y con su momento vital

Tania: Y te da más satisfacción porque a veces las decisiones te generan culpa y arrepentimiento

Andrés: Sí correcto son decisiones con las que vas a estar más cómodo, aunque hay algunas decisiones en la vida que son difíciles y qué y que nunca son placenteras pero por lo menos sabes que que la has tomado desde el mejor estado mental posible

Tania: Porque como lo que tú dices *el mindfulness expresa la calidad de la presencia el grado de conexión que tenemos con lo que está pasando mientras está pasando y mientras está pasando* y mientras más enchufados estemos en el momento pues la decisión es y todo va a fluir y va a ser mucho más certero, mucho más asertivo y por eso, recuerdo un ejemplo que das que me gusta mucho de cuando vas a una fiesta y alguien se presenta enseguida olvidas el nombre y no por que tengas memoria de teflón si no porque tenemos un hábito de desconexión y eso lo tenemos todos en mayor o menor medida pero ¿hay alguna forma de ver si nuestra mente necesita urgentemente un entrenamiento mindfulness?

Andrés: Digamos que eso no lo sabemos es cómo hacer una terapia a un proceso de coaching o ir al gimnasio no cuando cuando sabe uno que necesita urgentemente hacer algo de esto pues cuando tiene un problema de salud pero cuando tiene un problema de salud ya es como tarde no, es verdad se puede hacer y funciona pero entonces uno piensa y cómo no me di cuenta antes, por lo tanto nosotros lo que nos damos cuenta es que es importante que las personas sepan que esto existe no igual que cuando una persona sabe que existe un gimnasio se puede plantear ir al gimnasio de forma rutinaria para tener un cuerpo sano y y esto pues no existía hace años pues porque probablemente la gente ya tenía actividad física en su vida cotidiana y la salud del cuerpo no era tan importante como lo es ahora en los últimos años la salud del cuerpo está bastante bien atendida por los avances de la medicina y los avances en la higiene pero la salud de la mente se está deteriorando por el estilo de vida que desarrollamos y por eso empieza a ser interesante el tener una rutina que me mantenga la mente sana porque el estilo de vida desgasta las facultades mentales

Tania: y más ahora que ya hay muchos avances y podemos ver, se ha podido ver que la meditación y obviamente la práctica cambia literalmente la estructura física del cerebro y que impresionante, que impacto entonces Imagínate

Tania: Sí es igual que cuando vamos a un gimnasio también desarrollamos musculatura y afirmamos el cuerpo quemamos grasa y desarrollamos una relación diferente con el cuerpo, lo mismo ocurre con la mente en un plazo de

8 semanas podemos engrosar determinadas zonas del cerebro y ese engrosamiento se traduce en unas facultades mentales, emocionales, cognitivas diferentes

Tania: Es decir que también se modifica nuestra forma de ser y nuestra personalidad al mismo tiempo

Andrés: Sí, la modificación de la personalidad lleva un poco más de tiempo pero también ocurre eso también lo sabemos con el cuerpo no el tener un cuerpo sano y fuerte pues aporta la persona seguridad sí misma en el desarrollar una disciplina de entrenamiento también le ayuda a generar una disciplina en la mente, una resiliencia una capacidad de sostener el esfuerzo toda esta relación cuerpo y mente funciona en los dos sentidos.

Tania: Ya que estamos hablando del gimnasio, se me ocurre de que muchas veces vemos el antes de la persona y un poquito sin tono muscular y el después de ir al gimnasio ya bien fuerte, bien marcado y si pusiéramos una foto de ti hace 15 años y ahora en la parte mental ¿Cuál es uno de los mayores beneficios que has notado con a través de estos años?

Andrés: Bueno yo he notado que ahora soy más resiliente tengo mayor capacidad de tolerar la adversidad de convivir con la adversidad de no tomarme las cosas tan en serio y y no sufrir tanto con lo que pasa, esa es una de las áreas donde he notado mejora, otra de las áreas que he notado mejora es en mi capacidad de estar presente en escuchar una conversación en atender a lo que ocurre sin querer pasar rápidamente a lo siguiente porque yo tengo una tendencia a la impaciencia y siempre estoy como persiguiendo el siguiente tema así que en esto soy más ahora soy más paciente y también soy más selectivo elijo mejor aquellas cosas en las que quiero involucrarme; la tercera habilidad que he notado es más amabilidad y generosidad me intereso más por las otras personas de lo que me interesaba antes y tengo más vocación de servicio y, la cuarta tendría que ver con el talante tengo un siempre tenido buen talante pero pero creo que ahora mantengo el buen talante que tenía cuando era de joven mientras que veo que otras personas con la edad su talante se va un poco envejeciendo si quieres no. Así que esas serían 4 ámbitos donde creo que la práctica del mindfulness ayuda y a mí me ha ayudado en la presencia, en la resiliencia, la amabilidad y en el talante

Tania: Una transformación completa

Andrés: Yo no diría una transformación completa diría una evolución en el ser humano yo he ido evolucionando también en mi trabajo de un trabajo más orientado a los objetivos cuando era directivo de una multinacional a un trabajo más orientado al servicio a otras personas

Tania: es bonito claro y se nota y también se nota en tu libro y en tu trabajo. Así que tienen que seguirlo porque van a aprender un montón y se van a dar cuenta de que sí posible cambiar y evolucionar como dices nuestra forma de ser, de hecho, si pensamos en *dory* no en la en la famosa película de *Buscando a Nemo* y este pescadito qué súper bueno pez más bien que súper distraída y que ya veces pensamos que somos como *dory* y que no hay nada que podamos hacer al respecto para cambiarlo para estar más presente para poder ser más resilente para todas estas ventajas que has mencionado, para entrenar este superpoder pero de verdad que sí se puede, sí podemos practicar poco a poco todos los días e ir transformando, ir mejorando ciertos aspectos de nuestra rutina diaria y por eso aquí viene la pregunta que todos queremos a saber ¿hay alguna forma de empezar con el mindfulness paso a paso simple?

Andrés: Sí a ver yo yo suelo proponer el que quiere empezar 2 actividades una de las actividades consiste en coger una actividad rutinaria que una persona hace con piloto automático como por ejemplo ducharse y tomar la ducha como un momento de cuidado hacia el cuerpo y de cuidado hacia sí misma y vivir la ducha como si fuera un lujo, como si fuera un acontecimiento extraordinario con la atención en el agua, en el cuerpo, en el masaje, en el jabón sintiendo esa experiencia con plenitud. No usando la ducha para ir corriendo a los siguiente y estar pensando en lo que viene después sino tomar la ducha para ducharse plenamente y, luego hay una práctica formal que es sencilla y qué consiste en atender a la respiración buscar un lugar tranquilo ponerse una alarma con él con el reloj de 5 o 10 minutos dejar que la respiración fluya de forma natural con los ojos cerrados intentar que la atención está en la respiración cuando la atención se va, se lleva de nuevo y y ver cuál es el efecto que tiene esos 5 o 10 minutos en el estado emocional de la persona

Tania: No es fácil, pero es posible

Andrés: Es fácil de explicar pero luego en la práctica es difícil de hacerlo ahí te ahí está la gracia.

Tania: También mencionabas que a veces es bueno aprovechar las transiciones en tu día para poder no sé prácticar el mindfulness, a lo mejor cuando vas de trabajo a la casa te tomas s un momento de decir okay ya acabé el trabajo...

Andrés: Pero es un poco más difícil las dos prácticas que te he dicho antes esas son las más fáciles para empezar de ahí podemos ir a otras como por ejemplo las transiciones del trabajo a casa y de casa al trabajo podemos ir a otra que es la práctica de conectar antes de empezar una actividad y conectar con la intención, es decir, luego hay distintas prácticas formales o informales que se pueden hacer pero pero yo sí tengo que recomendar dos para empezar para el que no ha hecho nada recomendaría estas 2

Tania: pues ya saben a tomar nota porque apartir de ahora de acabar de escuchar en la siguiente ducha ya podemos hacerlo con calma concentrarnos en el cuerpo y además la verdad es que es un lujo ducharnos a veces lo olvidamos pero sí es un lujo así que hay que tomar en cuenta de esto y ya que estamos hablando un poquito de cómo empezar yo creo que un obstáculo que generalmente encontramos es la falta de tiempo no todo mundo dice *es que no tengo tiempo* y yo leí en tu libro que de alguna forma es como una paradoja porque él mindfulness nos puede ayudar a gestionar mejor nuestro tiempo ¿cómo es que esto ayuda?

Andrés: Bueno en realidad el tiempo es el que es y la sensación de tener tiempo o no tener tiempo no depende de la cantidad de tiempo sino depende de cómo dedica el tiempo una persona por ejemplo, si una persona tiene más cosas que hacer el tiempo del que dispone tiene una sensación de falta de tiempo vale esa sensación en realidad viene manifestada porque aquellas cosas que la persona hace no son las que quería ser porque cuando una persona aunque tenga muchas cosas que hacer pero tiene menos tiempo el que necesita aquello que hace es lo que le parece prioritario tiene una sensación de que ha utilizado bien el tiempo y por lo tanto se siente satisfecha. Así que para mí la gestión del tiempo consiste más en decir ¿cómo utilizó yo el tiempo, utilizo yo el tiempo de forma satisfactoria, hago aquello que me parece prioritario la mayor parte de los días o dedico mi tiempo a hacer muchas cosas que me parece que no lo merecen o que me parece que no me aportan tanto y ¿cómo puedo ir yo organizando mi vida para que haya tiempo para lo que es importante Y no estar siempre corriendo detrás del urgente? así que el mindfulness hace que la gestión del tiempo no sea una cuestión de cronómetro sino una cuestión de brújula ¿de qué tipo de vida quiero vivir? ¿Hacia dónde quiero ir? ¿qué es lo que voy a hacer con el tiempo que se me ha dado? y eso cambia radicalmente cómo uno ve el tiempo

Tania: totalmente cambia la perspectiva o lo cuidas más o te das cuenta de las las dos cosas de cuánto lo ha desperdiciado o de cómo lo has aprovechado también es parte de gestionar tu atención de una mejor forma, así que bien, voy a cambiar un poquito el tema para regresar un poco a la parte de los pensamientos y es que hay un artículo en habitualmente sobre [higiene mental](#) yo lo investigué no soy experta pero lo traté de investigar y me sorprendió que ha tenido como más de 25,000 shares o sea quiere decir que la gente tiene gran interés en aprender cómo manejar los pensamientos negativos ¿qué estrategia podemos seguir para aprender a controlar los pensamientos negativos o quizás es al revés y sería empezar a cultivar la amabilidad a uno mismo? ¿qué opinas tú cómo lo ves?

Andrés: Bueno yo lo primero que diría es que no se puede controlar los pensamientos, en el sentido de que el pensamiento aparece lo que sí puedo es

regular la atención que le doy yo a los pensamientos o o si quieres incluso controlar la atención, así que la práctica del mindfulness está orientada no a controlar el pensamiento distinguir pensamientos positivos y negativos sino a enfocar la atención en aquellos pensamientos que me aporten armonía, beneficio, eficacia, que sean positivos en el sentido que tú lo has dicho y y no dedicarle atención aquellos pensamientos que desvalorizan, que critican, que deprimen, que me generan angustia, y elegir hacia dónde voy a orientar mi atención por lo tanto, puede haber distintos pensamientos pero no todos van a recibir la misma atención hay un cuento que se cuenta a los niños que a lo mejor lo conoces que es hay un anciano de una tribu estos en los indios norteamericanos que le explica a su nieto: Mira hay en la mente hay pensamientos que son como lobos negros y que lo que te traen es sufrimiento y hay pensamientos que son como lobos grises que lo que te van a dar es fuerza y energía y estos lobos luchan entre sí, y entonces el nieto le dice al abuelo y ¿quién gana? y dice el abuelo gana aquel que tú le alimentas con tu atención. Así que la idea es alimentar unos pensamientos con la atención y con el cariño y y dejar que los otros tenga menos atención y cariño

Tania: Me gustó el cuento creo que lo conocía pero se me puso hasta la piel chinita porque sí es cierto es súper valioso aprender a través de las historias y yo creo que es un excelente ejemplo sobre lo que tenemos en la cabeza, pero realidad me encantó la parte o me llamó mucho la atención en el libro que mencionas todo en torno a la palabra *aceptar* que la vida normal pensamos que cuando aceptamos algo es renunciar resignarnos ser débiles y etcétera pero en realidad sufrimos por no aceptar, por la culpa, por la autoexigencia. Así que aceptar es transformar así que bonito eso que escribes y en base de eso me surge una pregunta ¿será que es cierto que el mindfulness nos hace ser personas más felices?

Andrés: Es cierto, el mindfulness no es únicamente sino el estar presente nos hace ser personas más felices sabemos que las personas distraídas son más felices también sabemos que las actividades que nos dan más satisfacción son aquellas en las cuales la atención está presente por lo tanto, el entrenamiento del mindfulness nos lleva a entrenar la felicidad, yo uno de los estudios que hice hace años creo que lo publicamos en 2010, queríamos saber cuáles eran los mecanismos de la mente por los cuales la práctica de mindfulness generaba bienestar en las personas y lo que descubrimos es que las personas dejaban de rumiar, rumiar es como comerse la cabeza es agobiarse con pensamientos darle atención a pensamientos obsesivos y angustiosos pueden ser preocupaciones del futuro, culpabilización es del pasado entonces el disminuir la rumiación que se alcanzaba como un 30% de disminución de la rumiación, en 3 meses correlacionaba con la mejora en la sensación de felicidad de las personas.

Tania: Claro es que obvio porque te ayuda a sentirte más satisfecho con la vida y eso obviamente se refleja en sentirte más pleno y feliz

Andrés: Sí correcto, parte de la felicidad o infelicidad que tenemos tiene que ver con el tipo de pensamientos que se cultivan ya que el 50% del tiempo estamos con la atención los pensamientos.

Tania: Es decir rumiando viene también de la palabra esa de las vacas que están todo el rato masticando no estamos ahí todo el rato masticando el mismo bocado pero es un pensamiento ahí todo el rato así que el mindfulness es un excelente estrategia para salir de esto y hay un capítulo sobre el budismo del libro que yo me fui de viaje contigo porque nos llevas a los orígenes de la meditación y todo y me gustó mucho y ahí justo mencionas que la meditación se inicia precisamente como una actividad interesada en la felicidad del ser humano.

Andrés: Sí, a ver el mindfulness no es una actividad religiosa y eso es importante decir, si no es un entrenamiento de la mente y está abierto a personas con cualquier tipo de creencias nosotros en los cursos de mindfulness que hacemos hemos tenido sacerdotes y hemos tenido practicantes de distintas religiones, ahora bien, es como ir a un gimnasio es una actividad del cuerpo maifunes y el mindfulness es una actividad de la mente ahora igual que que los gimnasios y el cuidado del cuerpo es una actividad que ha nacido en occidente por una serie de razones, el deporte como lo entendemos pues nació en la Grecia antigua y es una actividad que nació en la zona de Europa pues la el entrenamiento de la mente que llamamos mindfulness nació en lo que ahora se llama la India y lo que quiere el libro es también conectar esto que hacemos ahora con cuáles son las fuentes y los orígenes porque da una perspectiva histórica interesante y también pues establece que los que hacemos esto no lo hemos inventado o que simplemente nos estamos nutriendo de unas practicas contemplativas que tienen siglos de tradición y por lo tanto han sido útiles al ser humano durante mucho tiempo y ahora tenemos la ciencia que válida y verifica por qué son útiles, antes la cultura estaba basada más en creencias y uno tenía que experimentarlo para verlo pero gracias al desarrollo científico nosotros podemos desarrollar la confianza en algo basado en la evidencia científica que genera y esto es muy importante porque ha permitido que mindfulness se divulgue en todo el mundo debido a la evidencia científica que ha generado.

Tania: Y que la gente realmente se sienta plena y feliz, y eso es lo más importante que vea el resultado y también tenemos curiosidad yo más ¿cómo se representa esa felicidad en tu vida diaria?

Andrés: Mi felicidad deriva en gran medida de que tengo un trabajo que me apasiona es un trabajo que me permite desarrollar mi dimensión creativa,

mi dimensión de servicio otras personas y una dimensión también de investigación por ejemplo ahora estamos en un proyecto de investigación para ver el efecto que tiene el mindfulness en las mujeres embarazadas no sólo cómo afecta a la mujer sino también cómo afecta el desarrollo del feto y es un proyecto financiado por una institución bancaria en España y que lo desarrollamos en el hospital clínico de Barcelona, es un proyecto muy ambicioso probablemente en el mundo lo más importante que se está haciendo para reducir el estrés de las mamás embarazadas, y también tengo otra felicidad en mi familia tengo la suerte de que mi mujer y mi hijo trabajan conmigo en este proyecto y eso pues también hace que tengamos una relación familiar y profesional junta y también tengo otra fuente de felicidad en el estilo de vida que llevo que me permite hacer deporte, ir a la naturaleza y vivir una vida bastante equilibrada, tengo salud y eso también es una gran fuente de felicidad.

Tania Pues qué bonito y qué bueno que también gracias a la práctica uno puede darse cuenta de eso no porque a veces estamos muy ensimismados en los problemas, en el ajetreo como decíamos al inicio, en las prisas y gracias a la práctica como que en realidad puedes salir un poco de ti y decir oye esto me da felicidad esto representa felicidad esto también y sentirte más satisfecho como como en conjunto no como viendo toda la fotografía de tu vida diaria, muchas gracias por compartir este pedacito de tu privacidad y de tu vida con nosotros y hablando de felicidad en el libro mencionas cuatro hábitos ¿Cuál te gustaría compartir o lo podemos decir brevemente los cuatro?

Andrés: Sí no son cuatro sino que son seis hábitos hemos hablado mucho del hábito de estar presente, eso ya lo hemos hablado la conversación también hemos hablado de la importancia de cuidar el cuerpo verdad, también hemos hablado, hemos hablado de la importancia de la amabilidad y la generosidad es es otro hábito que genera felicidad y también hemos hablado de la importancia de cuidar a los seres queridos dedicar tiempo de calidad y atención. Así que eso serían 4 hábitos que hayamos tratado hay otros 2 hábitos que me parecen muy interesantes y uno es el hábito de no quejarse y perdonar en el libro dedicó un capítulo al perdón. Me parece que el perdón es un es un entrenamiento que se debería enseñar en los colegios. En vez de tantas cosas que enseñan a los niños y a las niñas que no sirven para nada creo que él perdonar perdonarse y pedir perdón es fundamental para desarrollar una mente sana y desarrollar buenas relaciones interpersonales y luego otro hábito es el hábito de agradecer porque la agradecer nos permite saborear los buenos momentos de la vida y todos tenemos más buenos momentos que malos desde el momento que estamos vivos vivir es un milagro y en cualquier trabajo, ciudad o actividad que uno desarrolla hay más cosas que funcionan bien que las que funcionan mal Así que el sostener la atención y saborear aquello que

funciona bien y agradecerlo correlacióna con la felicidad de las personas porque activa

partes del cerebro de la corteza frontoparietal que es donde están las zonas de felicidad. Así que esos esos serían los dos hábitos que que quizá no hemos tratado suficiente en la conversación no la importancia de no quejarse y perdonar y la importancia de agradecer y saborear los buenos momentos de la vida

Tania: La felicidad no se obtienen con mucho esfuerzo y voluntad sino que es el resultado de causas y condiciones favorables dices el libro también y me encanta, oye pues antes de despedirnos te quiero hacer una última pregunta bueno de hecho son dos pero una es muy rápida, hablando del mindfulness todavía no vivimos en una época en la que todo busca capturar nuestra atención, en las redes en la calle en en todos lados, ni siquiera puedes ver una serie a gusto porque ya te están poniendo cosas sin que te des cuenta y ¿tú crees que el mindfulness puede ayudarte por supuesto que puede ayudarte a decidir mejor pero en este caso también te puede hacer más consciente y darte más poder hacia qué le das tu atención?

Andrés: Claro el mindfulness te rebaja el grado de ansiedad y el grado de ansiedad es lo que va medir tu predisposición a saltar de una actividad a otra inmediatamente a reaccionar a los estímulos, así que correcto con mindfulness menor reactividad

Tania: Yo también esyou de acuerdo de que te regresa el poder de tu atención y te hace valorarla, antes de despedirnos siempre les hago a los invitados una pregunta de estás originales... pues no cabe duda que entrenar el maifunes es como un súper poder o parece que es un superpoder no pero supón, supón que mañana llega a tu puerta un hada madrina y te da elegir un solo superpoder el que sea puede ser volar, ser invisible, hablar con los animales, lo que tú quieras ¿qué superpoder elegirías y por qué?

Andrés: Yo elegiría el poder de la sabiduría y y el súper poder de la sabiduría significa entender la vida como es entenderme a mí como soy y vivir en un estado de más no sé demás alineado con la vida y alineado con la realidad Así que mi práctica del mindfulness va orientada a conseguir el súper poder de la sabiduría.

Tania: Me gustó la respuesta, me gustó el poder así que bueno pues muchísimas gracias y él que nos esté escuchando y la que nos está escuchando si tienes una mente pues este libro es para ti no hay de otra. Es fácil de leer muy interesante basado en ciencia que eso también es como muy relevante y destacable del libro, así que que leerlo con atención, con calma, tomarse su tiempo

Andrés: y decir una cosa más Tania que con el libro uno se puede descargar algunas meditaciones si puede hacer un entrenamiento con los ejercicios que se proponen para introducirse en el mindfulness.

Tania: Eso también es importante que tiene como la parte práctica que es lo más importante y también tiene toda la información relevante acerca del curso de 8 semanas de si ya quieres entrar de lleno en la práctica, de cómo puedes contactar también con el experto. Y eso pues sí todo lo que aprendiste hasta aquí, crees o consideras que le iría bien algún amigo familiar pues hay que empezar por ti, eso lo dices también porque el ejemplo es el que arrastra no así que no pueden dejar de leer *plenamente*.

No pueden dejar de ir habitualmente.com/plenamente porque ahí Andrés y yo queremos saber ¿cuál fue el aprendizaje número 1?