

10 minutos al día...



*...Para Mejorar Tu Atención de
Forma Natural*

La Guía Rápida de Mindfulness Para Adultos con TDAH

Juan Sanguesa

¿Por qué Mindfulness para el TDAH?

Si tienes TDAH -ya sea que hayas recibido el diagnóstico oficial o no- y debes hacer grandes esfuerzos cada día para enfocar tu atención en lo que tienes que hacer, probablemente estás buscando una solución a este problema (o si no fuera así, no estarías leyendo esto ahora, ¿cierto?).

Bueno, precisamente de *este problema* surgió mi interés -tanto personal como profesional- en la práctica de la Atención Plena (una de las traducciones al español más usadas de Mindfulness).

En primer lugar, en el contexto profesional, la gran mayoría de mis pacientes con TDAH suelen presentar además otras condiciones asociadas (lo que en jerga médica se conoce como "comorbilidad").

Y esto complica mucho las cosas a nivel de manejo farmacológico...

Por ejemplo, si además de TDAH tienes síntomas de ansiedad, depresión o inestabilidad del ánimo, es MUY probable que tu médico ni siquiera te recete alguno de los fármacos indicados para el TDAH.

¿Por qué?

Porque los fármacos para el TDAH pueden exacerbar los síntomas de esas otras condiciones (y, se sabe, más de un 60% de adultos con TDAH presentan alguna comorbilidad).

Por otra parte, aunque los fármacos pueden servir de gran ayuda para muchos y muchas, hay por lo menos un 30% de personas con TDAH que no obtienen beneficios significativos al tomar estos medicamentos (este grupo es conocido, de nuevo en la jerga médica, como *non responders*).

Además, hay muchas personas que simplemente *no quieren* depender de un psicofármaco para funcionar adecuadamente por el resto de su vida.

Y por último, a nivel personal, tengo que decir que los problemas asociados a la falta de concentración y la dispersión (y un laaaaargo etcétera) no eran desconocidos para mí... ;-)

Por el contrario, las características principales de eso que hoy conocemos bajo la desafortunada y engañosa etiqueta de TDAH han contribuido de forma importante a la trama que constituye el tejido de mi identidad y mi deambular existencial.

Pero este eBook no es sobre mí (ya te contaré más sobre mi historia personal si me acompañas en alguno de mis próximos webinars), sino que es sobre TI...

...sobre **cómo puedes aprovechar el entrenamiento mental por medio de Mindfulness para mejorar tu atención de manera natural.**

Una de las razones que explican esto es que al hablar de Mindfulness podemos estar haciendo a referencia a una de 3 cosas:

1. Estado (*Mindfulness state*)
2. Rasgo (*Mindfulness trait*)
3. Entrenamiento (*Mindfulness training/practice*)

1. Estado.

¿Has tenido la experiencia de estar completamente presente en algún momento especial en tu vida (por ejemplo el nacimiento de un hijo, en medio de la naturaleza, al visitar un lugar desconocido y fascinante, o al enamorarte)?

¿Cómo te sentiste en ese momento?

Apuesto a que MUY bien... ¿verdad?

Bueno, ese es el *estado* Mindfulness: cuando nos sentimos totalmente conectados con nuestra experiencia, con nosotros mismos y con los demás.

Se trata de un estado que generalmente ocurre de forma involuntaria, sin que lo provoquemos intencionalmente... Y una de las ventajas del entrenamiento en Mindfulness (ver abajo, punto número 3) es que, con un poco de práctica, podemos aprender cómo crearlo a voluntad.

2. Rasgo

Acá la idea es que diferentes personas pueden tener la predisposición a estar en ese estado con mayor frecuencia que otras, lo que indicaría un rasgo (o aptitud) más desarrollado que otras... O sea que habría personas que son, por naturaleza, más *mindful* que otras...

Y este rasgo sería susceptible de ser modificado por el entrenamiento y la práctica.

Lo que nos lleva al tercer aspecto.

3. Entrenamiento

Este es el componente de la práctica.

Se trata de ciertos ejercicios, por medio de los cuales podemos generar un estado de Atención Plena y que, al mismo tiempo, nos ayudan a desarrollar el rasgo o predisposición, de modo que podamos permanecer más tiempo en ese estado de presencia, calma y claridad mental que son los "marcadores" subjetivos de Mindfulness.

Y a partir de la práctica es posible expandir los efectos de Mindfulness en nuestra vida y desarrollar esta capacidad de estar más presentes en nuestra experiencia, de fortalecer nuestra atención y lograr un mayor equilibrio emocional.

En suma, Mindfulness es una capacidad que todos los seres humanos tenemos y que tiene que ver con la atención (nuestra capacidad de dirigirla intencionalmente a nuestra experiencia en el momento presente) y la consciencia (nuestra habilidad de darnos cuenta de lo que nos sucede).

Y lo mejor de todo es que, con entrenamiento y práctica, podemos desarrollar esta capacidad y obtener los beneficios que la investigación científica ha mostrado que nos puede ofrecer.

¿Y cuáles son esos beneficios, Juan?

Bueno, ahora te voy a dar un breve resumen de algunos de ellos.

Beneficios de Mindfulness

Este listado es, por razones de espacio, muy breve y resumido, pero he incluido los beneficios que cuentan con mayor apoyo de la evidencia empírica (estudios publicados en *peer review journals* de Neurociencias, Psiquiatría, Psicoterapia y Medicina).

Además, estos beneficios son sumamente relevantes para nosotros porque tienen todo que ver con los principales problemas que causa el TDAH.

1. Mejoramiento de la Atención
2. Reducción del Estrés
3. Fortalecimiento del Sistema Inmune
4. Mayor Equilibrio Emocional

5. Reducción de la Ansiedad
6. Prevención de Recaídas en Depresión

Vamos a revisar brevemente cada uno de estos puntos para que veas por qué tienes que comenzar a practicar ALTIRO (expresión típicamente chilena que significa "ahorita" o "de inmediato")

1. Entrenando y Fortaleciendo tu Atención

El primer y más obvio beneficio de Mindfulness para las personas con TDAH es la posibilidad de mejorar la atención de manera natural.

De hecho, la base de las distintas prácticas y ejercicios de Mindfulness es el entrenamiento de la atención...

Tal cual.

El entrenamiento de la atención.

Todos los ejercicios básicos de Mindfulness (ya te voy a explicar en qué consisten) apuntan a desarrollar la habilidad de dirigir, enfocar y sostener la atención en un objeto determinado durante un período de tiempo.

Y diversos estudios científicos han mostrado que, efectivamente, estos ejercicios mejoran la atención de los practicantes.

De hecho, mi propia investigación de postgrado consistió en un estudio sobre los efectos de la práctica de Mindfulness en la

atención sostenida (la capacidad de sostener la atención en el tiempo) de las personas que participaron en el estudio (todos adultos con TDAH).

Y los resultados mostraron una mejora significativa a partir de la práctica...

Puedes revisar estos resultados en el póster con el que ganamos el primer lugar en el Congreso Nacional de la Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía.



"La dimensión humana de las neurociencias"

LXVII

CONGRESO CHILENO
NEUROLOGÍA, PSIQUIATRÍA Y
NEUROCIROLOGÍA

1 al 4 de Diciembre 2012

Hotel Villa del Río, Valdivia

Comité Organizador del Congreso
Presidente: Dr. Sergio Castillo
Encargado de negociaciones: Dr. David Rojas Z.
Coordinador de Neurología: Dr. Pablo Venegas
Coordinador de Psiquiatría: Dra. Daniela Gómez
Coordinador de Neurocirugía: Dr. Guillermo Figueroa



Mindfulness en el Manejo del Déficit Atencional del Adulto

Dr. Sebastián Medeiros¹, Ps. Juan Sangüesa², Diego Cosmelli Ph.D.^{1,3}

(1) Profesor Escuela de Psicología Universidad Católica (EPUCh), (2) Tesista de Magister Psicología EPUCh, (3) Centro Interdisciplinario de Neurociencias UC

Introducción

Mindfulness (Mf) puede definirse como la capacidad para **prestar atención** a la experiencia del momento presente (pensamientos, emociones y sensaciones corporales): de forma intencional, momento a momento, y sin establecer juicios de valor(1). Mf está siendo incorporado en intervenciones protocolizadas demostrando beneficios en diversas condiciones clínicas(2,3), así como cambios cerebrales funcionales y estructurales(4). Mf también comienza a ser estudiado en el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), sugiriendo mejoramiento en regulación atencional, emocional y conductual(5).

Objetivo

Evaluar la utilidad de un entrenamiento intensivo en mindfulness en el manejo sintomático y en el desempeño neuropsicológico en adultos con diagnóstico de TDAH, sin tratamiento farmacológico.

Metodología

Muestra

N=17, Edad X: 34a (25-45), 70% mujeres.

Procedimiento:

Resultados

- 13/17 completan con 87% de asistencia.
- Mejoría en **sintomatología** y en el **rol social**.
- Mejoría en habilidades Mf: capacidad de **describir** la experiencia, mayor **atención (awareness)** y menor **reactividad**.

OQ-45



FFMQ: Total



FFMQ: habilidades Mf



CPT (% Error x comisión)



- Disminución del % de errores por comisión (medida de **impulsividad**).

n = 11; (*) P < .05; (**) P < .01

Y muchos otros investigadores han mostrado resultados similares, en personas con y sin TDAH, observándose mejoras notables en la atención (registradas por medio de diversas pruebas neuropsicológicas y también por medio de neuroimágenes, que muestran los cambios producidos a nivel cerebral).

www.deficitatencionaladulto.cl/blog

De hecho en un estudio reciente realizado en Holanda, se encontró que la práctica de Mindfulness generó efectos cerebrales similares a los efectos de los medicamentos para el TDAH.

No nos vamos a detener a revisar estos estudios porque no es mi propósito con esta guía, pero si quieres saber más puedes revisar las publicaciones científicas al respecto en pubmed.com (la base de datos de ciencias de la salud).

Y también puedes revisar los resultados de mi estudio de forma más detallada en mi blog.

Bottom line: puedes entrenar y mejorar tu atención por medio de la práctica de Mindfulness (y ya te voy a decir cómo puedes comenzar)...

2. Reducción del Estrés

No por nada el programa pionero en la aplicación de Mindfulness en el campo de la salud en occidente es el famosísimo MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), desarrollado por Jon Kabat-Zinn a fines de los años 70.

Y el estrés es *íntimo amigo* del TDAH...



Junto a Jon Kabat-Zinn en Berkley. Febrero, 2013

Claro, porque cuando el TDAH hace de las suyas, las consecuencias suelen ser bastante estresantes...

Si has tenido la experiencia de no lograr concentrarte en lo que debes realizar, o de olvidar cosas importantes que tenías que hacer, o postergar un trabajo importante hasta última hora, o tener que correr todo el día para no llegar atrasado/a a todas partes, ya sabes cuanto estrés pueden causar estos "síntomas" del TDAH.

Y Mindfulness es un excelente antídoto para el estrés por dos razones:

- La práctica en sí (los ejercicios) ayudan a calmar la mente, "bajar las revoluciones" y darnos un descanso en medio del ajetreo del diario vivir.
- Al desarrollar la habilidad de estar más presentes y atentos a nuestra experiencia, podemos actuar también con mayor consciencia y claridad mental, evitando caer en la espiral del caos y la confusión que suelen acompañar a las situaciones que generan estrés.

3. Fortalecimiento del Sistema Inmune

En un estudio pionero, el equipo liderado por el destacado Neurocientífico Richard (*Richie*, para los amigos) Davidson, PhD., se observó un efecto potenciador del sistema inmune y su capacidad de combatir las enfermedades, solo después de 8 semanas de entrenamiento.



Richard Davidson, PhD

¿Qué tal?

Nada mal para un período tan breve de práctica...

Y... yo no sé tú, pero yo sería feliz si pudiera reducir al mínimo las veces en que me enfermo :-) (¡odio estar enfermo!)

4. Mayor Equilibrio Emocional

La práctica de Mindfulness, este llevar la atención de forma consciente a nuestra experiencia, tiene el poder de modificar la misma forma en que nos relacionamos con nuestra experiencia y con nosotros mismos.

Y esta dimensión, que a partir de los estudios publicados puede tomar un poco más de tiempo que las mejoras observadas en la atención, es algo realmente digno de ser tomado en cuenta.

Especialmente cuando tomamos en cuenta que una de las características del TDAH es la falta de *regulación emocional*...

¿Te ha pasado que a veces sientes las emociones, especialmente las emociones difíciles (o “negativas”) de forma más intensa que los demás?

Rabia, pena, ansiedad, frustración, impaciencia, desaliento...

¿Y luego has notado que a veces reaccionas de manera impulsiva frente a estas emociones?

Bueno, eso es a lo que los profesionales y los investigadores en salud mental llamamos “problemas de regulación emocional”.

Y Mindfulness es una forma excelente de desarrollar una mayor regulación emocional.

Pero eso no es todo...

Varios estudios señalan que Mindfulness no solo reduce las emociones negativas sino que además aumenta las emociones positivas en los practicantes.

O sea que, no solo puedes aprender a manejar mejor las emociones “negativas” (y actuar con mayor inteligencia y habilidad, aun en su presencia), sino que además puedes sentirte mucho más feliz :-)

5. Reducción de la Ansiedad

Esto es algo MUY importante a tener en cuenta ya que más de un 60% de los adultos con TDAH presentan también trastornos de ansiedad (he aquí la “comorbilidad” de nuevo).

De hecho **la ansiedad es el trastorno que con mayor frecuencia se presenta en asociación con el TDAH en los adultos.**

Y este fue uno de los principales hallazgos de mi investigación.

Los participantes de mi estudio recibieron 2 programas diferentes: Mindfulness y Terapia Conductual/Cognitiva.

Ambos programas fueron beneficiosos para los participantes y no se observaron grandes diferencias entre ellos...

Excepto en una cosa: los niveles de ansiedad.

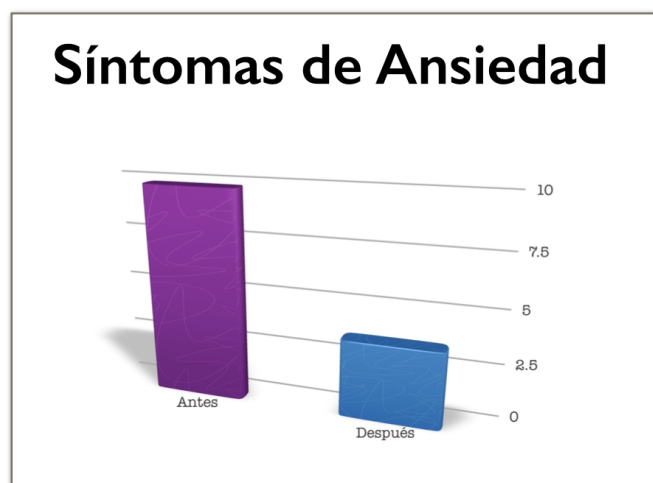
A partir de la Terapia no hubo cambios en el nivel de ansiedad de los participantes.

Nada... Cero.

En cambio, con Mindfulness, la ansiedad se redujo en un 63%.

¡¡¡UN 63%!!!

En este gráfico puedes comparar los puntajes de ansiedad antes y después del entrenamiento.



6. Prevención de Recaídas en Depresión

Ya está bastante establecido que la práctica de Mindfulness puede ser tan eficaz como los antidepresivos para evitar las recaídas en la depresión.

De hecho hay un programa específicamente diseñado para este propósito llamado MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*), desarrollado por Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale (quienes se basaron a su vez en el trabajo de Jon Kabt-Zinn).

Este punto también es muy importante para nosotros ya que la depresión es también una frecuente compañera del TDAH.

He aquí el testimonio de una alumna de mi Entrenamiento Online **Aprendiendo a Controlar mi TDAH**, que describe de esta manera su experiencia a partir de la práctica de Mindfulness:

"En marzo hice mi primer curso de mindfulness con Juan. Es sorprendente!! como el mindfulness esta presente en mi vida diariamente..... lo practique ese día o no. Ya lo tengo incorporado!!! .. es muy simple, es muy útil. Me dio la cuota de aceptación y amabilidad hacia mi TDA que estaba necesitando, me permitio dejar de tomar antidepresivos desde hace 2 meses, me ayuda y en mi desregulacion emocional"

Ya. Vamos a dejar los beneficios hasta ahí por ahora, porque quiero que pasemos lo más rápido posible a la parte práctica.

Y para ello, primero tenemos que ver cuáles son los distintos tipos de práctica.

Tipos de Práctica

La práctica de Mindfulness suele incluir ejercicios de meditación, aunque no se limita a este tipo de práctica sino que abarca una amplia gama de ejercicios y aplicaciones para la vida cotidiana...

Y en este sentido podemos hacer una división preliminar de las prácticas en 2 tipos:

- A. Práctica formal (aquí es donde se incluyen los ejercicios de meditación, entre otros)
- B. Práctica informal (todas las aplicaciones cotidianas de Mindfulness en que cultivamos la atención plena y la presencia en distintas situaciones de nuestra vida diaria: al comer, en una conversación, al caminar, etc...)

Práctica Formal

La práctica formal puede incluir distintos tipos de ejercicios de distintas tradiciones...

Básicamente se trata de aquellos momentos en que decidimos que "vamos a practicar".

Tal como cuando vamos al gimnasio a entrenar, se trata de un tiempo especial que destinamos al único propósito de entrenar nuestra atención y cultivar la presencia plena intencionalmente.

Y, siguiendo con la analogía del gimnasio y el entrenamiento, hablar de meditación es como hablar de deportes...

Hay cientos de deportes distintos, tan diferentes entre sí como lo son el ajedrez del golf, o el rugby de la natación...

Las distintas tradiciones de meditación incluyen muy diversos tipos de prácticas que tienen también propósitos muy diferentes.

Como mi objetivo aquí es entregarte una guía lo más clara y resumida posible, voy a agrupar los distintos tipos de ejercicios de Mindfulness en 3 categorías:

1. Prácticas de Concentración
2. Prácticas de Monitoreo Abierto
3. Prácticas para Cultivar Emociones Positivas

1. Prácticas de Concentración

En este tipo de ejercicios, que constituyen la base del entrenamiento en Mindfulness, practicamos la habilidad de dirigir la atención a algo que está sucediendo en el momento presente y de lo cual somos conscientes.

Típicamente se usa la respiración (o alguna otra sensación corporal) como “ancla” de la atención, como objeto de la concentración.

Y aquí es muy importante subrayar que la práctica no consiste tanto en sostener la atención en el objeto sin distraerse, sino que más bien *en darse cuenta* de cuando la atención se ha ido para otra parte y re-dirigir la atención al objeto inicial.

Uno de mis profesores en la UCLA, Jeremy Hunter, PhD., nos decía en clases que él prefería hablar de *Returning to attention practices* en vez de ejercicios de “concentración”, ya que así derribaba, de un plumazo, la idea -errónea- de que la práctica consiste en “no distraerse”.

Por eso, cuando me refiero a este tipo de práctica, yo hablo de “re-dirigir la atención”, ya que precisamente en ese movimiento, en esa transición atencional, en que nos vamos y volvemos, una y otra vez, es donde se produce el fortalecimiento de la circuitería cerebral que hace posible el control de la atención (para ver gráficamente de lo que hablo puedes mirar [este video en el blog](#)).

2. Prácticas de Monitoreo Abierto

En este tipo de prácticas, un poco más avanzadas que las prácticas de concentración, se prescinde totalmente de un objeto para enfocar la atención y, en cambio, se practica el

observar de manera imparcial, cualquier experiencia que vaya surgiendo en el momento presente.

No me voy a adentrar mucho en esto ahora porque realmente hace falta tener al menos un poco de práctica con los ejercicios básicos para intentar esto.

De cualquier forma, tengo que decir que estos ejercicios son realmente fascinantes y pueden producir estados mucha calma y quietud, además de una sensación de claridad y un sentimiento de ecuanimidad muy poderosos.

3. Prácticas para Cultivar Emociones Positivas

Este grupo de prácticas son increíblemente positivas y además muy entretenidas.

Para muchos no forman parte de lo que se conoce como Mindfulness propiamente tal, pero sí se consideran un excelente complemento a las prácticas básicas.

El objetivo de estas prácticas es, tal como su nombre lo indica, generar y promover emociones positivas.

¿Cuáles?

Bueno, al interior de este grupo hay distintos tipos de ejercicios que apuntan a cultivar emociones como la amabilidad (*Loving-*

Kindness), la compasión, el goce, la gratitud, la alegría y la ecuanimidad, entre otras...

Lo más interesante de todo es que ya hay varios estudios científicos que documentan que estas prácticas también tienen efectos MUY positivos para nuestra salud mental y nuestro bienestar en general.

Por esa razón, la mayoría de los programas de Mindfulness incluyen, de una forma u otra, este tipo de prácticas en sus clases.

Muy bien. Con eso estamos listos... Ahora ha llegado el momento de comenzar a practicar.

¿Estás lista/o?

5 Pasos Para Entrenar y Fortalecer tu Atención con solo 10 minutos al día...

Hasta ahora te he explicado el *qué* y el *porqué* de Mindfulness, pero no el *cómo*...

Así que ahora te voy a mostrar cómo puedes comenzar a practicar.

En esta sección vas a aprender una receta muy simple que te ayudará a comenzar el entrenamiento y que vas a poder aplicar a cualquier ejercicio básico de concentración (...errr, quiero decir de *re-dirigir* la atención).

Estos son los pasos:

- 1. Elegir tu Ancla**
- 2. Enfocar tu Atención**
- 3. Sostener el Foco (*lo mejor posible...*)**
- 4. Identificar las Distracciones**
- 5. Re-dirigir la Atención al Foco**

Y ahora vamos a ver en detalle en qué consiste cada uno de estos pasos.

1. Elegir tu Ancla

El ancla es el "objeto" al cual vas a dirigir tu atención durante el ejercicio.

Generalmente se utilizan sensaciones corporales simples como la respiración, las sensaciones en la planta de los pies al caminar o también puedes usar los sonidos del ambiente.

Si te fijas, cada uno de estos "objetos" es algo relativamente neutral (léase: aburrido) y que está sucediendo en el momento presente.

No podemos observar la respiración que realizamos hace 10 minutos atrás, ni tampoco podemos sentir el apoyo del pie derecho en un paso que vamos a dar en 5 minutos...

Lo mismo vale para los sonidos. Solo podemos escuchar aquellos sonidos que están sonando ahora (¿qué sonidos puedes percibir en este preciso momento?).

Así que ahí está. Ese es el primer paso. Tienes que elegir un ancla para el ejercicio.

Nota: Para efectos de simplicidad en la exposición, en esta descripción me voy a basar en un ejercicio de atención a la respiración (que puedes realizar sentado/a, o de pie, o acostado/a, tanto con los ojos cerrados como semi-cerrados o abiertos. Lo más importante es que estés cómoda/o y que no te interrumpan). Puedes programar un *timer* y practicar por 5 minutos para comenzar (después puedes ir aumentando gradualmente la duración del ejercicio). También puedes obtener el ejercicio guiado en MP3 [haciendo click aquí](#).

2. Enfocar tu Atención

El segundo paso es MUY sencillo.

Vas a dirigir tu atención, intencionalmente, a propósito, al ancla elegida.

Tal cual. Vas a llevar tu atención *de la mano*, por decirlo de algún modo, y la vas a depositar sobre el objeto elegido...

¿Qué significa esto?

Muy fácil.

Tienes que encontrar las sensaciones físicas, palpables, de la respiración en tu cuerpo (en el abdomen, en el pecho, o en tus fosas nasales - donde puedas sentir las con mayor facilidad y nitidez).

No es visualizar, ni imaginar, ni pensar en la respiración...

Es algo mucho más fácil y directo: es *sentir* la respiración en el cuerpo.

3. Sostener el Foco (*lo mejor posible...*)

Vas a intentar sostener la atención, lo mejor posible, sobre las sensaciones (o los sonidos, si esa es tu ancla) que están ocurriendo, momento a momento.

Por ejemplo, la idea es acompañar cada nueva respiración desde su inicio hasta su fin...

Puedes probar a hacerlo ahora mismo, al leer el siguiente párrafo.

Fíjate cuando comienza la inhalación, y pon atención a las sensaciones que va produciendo (en tu abdomen, o en tu pecho, o en las fosas nasales) a medida que el aire va entrando en tu cuerpo... Y luego observa la transición que ocurre entre la

inhalación y la exhalación, para después acompañar la exhalación, notando cómo se sienten esas sensaciones que se van produciendo mientras el aire sale de tu cuerpo...

...

¿Qué tal?

En este paso, el objetivo es simplemente sostener la atención en el flujo constante y cambiante de sensaciones físicas que se van produciendo momento a momento a momento...

Lo que nos lleva al paso número 4.

4. Identificar las Distracciones

He aquí la fuente principal de frustración de la mayor parte de la gente que comienza a practicar por primera vez.

Al poco tiempo (tal vez segundos) de haber comenzado a practicar este ejercicio, vas a notar que tu atención se ha ido para otra parte...

De pronto -y sin darte cuenta de cómo sucedió- simplemente le perdiste la pista a la respiración y tu atención fue *secuestrada* por tu mente, que está muy entretenida en la planificación del paseo que vas a hacer mañana con tu familia (o en cualquier otro asunto importante).

Y aquí es donde muchas veces surge la frustración y, con ella, el pensamiento: "yo no puedo hacer esto, porque me distraigo mucho".

Pues bien, en el contexto del Entrenamiento de la Atención que estamos realizando, ese momento en que nos damos cuenta de este fenómeno, en que somos conscientes de que la atención se ha ido hacia otra parte, es CRUCIAL.

Claro, porque solo en ese momento -y no antes- podemos ejercitar la habilidad de re-dirigir la atención al ancla (paso 5), lo cual constituye el entrenamiento propiamente tal (ya te explicaré más sobre esto en el siguiente punto).

Un truco muy simple que te ayudará en este paso es usar "etiquetas mentales" para identificar aquello que ha atraído tu atención durante el ejercicio.

¿Cómo se hace?

Muy simple...

Cada vez que notes que tu atención está en cualquier otra cosa que no es el ancla, vas a usar una etiqueta mental para nombrar aquello que atrajo tu atención.

Algo así como un susurro mental (en silencio, sin usar tu voz) que nombra eso que ha surgido en tu experiencia: "Pensando"... "Imaginando"... "Recordando"... "Planeando"... etc...

Así de fácil. Y una vez que has etiquetado la distracción, pasamos al siguiente paso.

5. Re-dirigir la Atención al Foco

Acá es donde vas a ejercitar la capacidad de volver a dirigir la atención al objeto inicial, al ancla elegida.

Simplemente vas a volver a buscar las sensaciones que la respiración está produciendo en tu cuerpo en ese momento...

Y vas a intentar, nuevamente, sostener el foco allí, lo mejor posible, durante el tiempo que puedas, hasta que surja otra cosa que atrape tu atención y se repita nuevamente el proceso.

Es decir vas a volver al paso número 3 y vas a repetir el ciclo tantas veces como sea necesario hasta que termine tu período de práctica.

Y si esto te parece simple es porque lo es... (lo que no significa que sea *fácil*).

Ahora bien, cada vez que practicas estos 5 pasos estás en *realidad* ejercitando -literalmente- la circuitería cerebral que hace posible lo que los neuropsicólogos llaman el "control ejecutivo" de la atención (es decir tu capacidad de controlar tu foco de manera voluntaria en medio de las distracciones y otros estímulos que compiten por tu atención a cada momento).

Y esta es una habilidad crucial para que puedas terminar cualquier cosa que quieras hacer... desde un informe

profesional a un proyecto de negocios... desde la planificación de tu día de trabajo hasta sostener una conversación coherente con tu pareja... desde leer un libro a escribir el tuyo propio... en fin, cualquier cosa.

Y la investigación científica ha mostrado que por medio de la práctica de Mindfulness es posible desarrollar esta capacidad rápidamente...

De hecho, MUY Rápidamente.

¡¡¡Hay estudios que han mostrado mejoras en este sentido luego de solo 5 días de práctica!!!

Próximos Pasos

Muy bien, espero que con esta breve introducción a la práctica de Mindfulness puedas comenzar a entrenar y mejorar tu atención y obtener además los otros beneficios que la ciencia ha mostrado que este entrenamiento mental puede brindarte.

Y ahora quiero mostrarte cuáles son los próximos pasos que puedes dar para seguir adelante con este camino.

Lo primero que te voy a recomendar es que hagas un curso o taller formal de Mindfulness bajo la guía de un instructor calificado.

Si bien, las prácticas en sí son simples, como has podido apreciar, incorporarlas de manera constante a la rutina diaria no es algo tan fácil de hacer si lo intentas solo/a.

Esto es algo que conozco muy bien, ya que antes de hacer mi primer curso de Mindfulness, mis intentos de practicar casi siempre se desinflaban al cabo de unos pocos días...

Pero una vez que tuve la instrucción de Sebastián Medeiros (mi primer profesor) en el curso MBSR y pude sentir el tremendo apoyo y motivación que genera el practicar en grupo, logré *por primera vez* incorporar la práctica de Mindfulness de forma constante en mi vida.

Y ahora que yo mismo me he formado como instructor, también he podido comprobar este fenómeno con mis alumnos...

Por ejemplo, mira lo que dice Soledad, una de las alumnas del curso de Mindfulness que realicé en Santiago de Chile:

“Este curso me ha abierto posibilidades que creí ya no eran para mi, sino para otros. Estoy aprovechando mis talentos y capacidades, para avanzar en el cumplimiento de mis objetivos laborales de emprendimiento, que estaban atrapados en mi mente desde hace mucho tiempo, sin poder concretarse. He bajado mi nivel de ansiedad y mejorado mi concentración, lo que me ha ayudado a concretar mis metas. Recomendando el curso y las técnicas de organización que Juan nos da como complemento. Soy una agradecida de Juan por compartir con nosotros sus

conocimientos y darnos valiosas herramientas (mindfulness y técnicas de organización) para mejorar nuestras vidas”

Tu Turno

Si estás interesado/a en dar los siguientes pasos para incorporar los beneficios de Mindfulness en tu vida, te invito a permanecer alerta a mis mails en el futuro (recuerda que por el solo hecho de haber descargado la Guía has obtenido una suscripción gratis a mi *Newsletter*).

Apenas programe algún curso, ya sea en versión online o presencial, te avisaré con tiempo para que puedas participar si así lo decides.

Bien. Eso sería todo por ahora.

Espero que te vaya muy bien y que comiences a experimentar los increíbles beneficios de Mindfulness en tu vida a partir de hoy.

Y no dejes de contarme cómo te va con eso...

Acá te dejo mi email personal en caso de que tengas cualquier pregunta o comentario: jssanguesa@gmail.com

¡Hasta la próxima!

Acercas del autor



Juan Sangüesa es Psicólogo Clínico, especialista Mindfulness y Déficit de Atención del Adulto. Recibió su formación de postgrado en el Magister en Psicología Clínica de la Universidad Católica de Chile y su entrenamiento como Instructor de Mindfulness en el *Mindful Awareness Research Center* de la Universidad de California en Los Angeles (UCLA).

Su interés en el TDAH del Adulto surgió al momento de elegir un tema para su tesis de pregrado. Debido a su interés por las Neurociencias y la relación entre los procesos psicológicos y cerebrales, el TDAH apareció como un fascinante campo de investigación.

¿Por qué en adultos?

Porque en esa época, hace ya varios años, casi nadie en Latinoamérica había escuchado hablar sobre el TDAH en adultos, de modo que se trataba de un tema novedoso e inexplorado.

Así, su primera investigación al respecto consistió en un estudio cualitativo sobre el efecto que el diagnóstico reciente había tenido sobre un grupo de adultos con TDAH que accedieron a participar en esta investigación.

Gracias a este estudio, Juan pudo comprobar de forma directa la importancia que el diagnóstico tenía para estas personas en términos de “re-escribir su historia”.

La mayoría de ellos y ellas habían crecido creyendo que eran ineptos, poco inteligentes, torpes y una larga serie de otros calificativos poco amables.

Lo peor es que la mayoría se culpaba por esto, creyendo que la razón de sus muchos tropiezos y fracasos era alguna falla en su carácter o en su personalidad.

Entonces, al recibir el diagnóstico, toda esta narrativa desmoralizadora se comenzaba a desmantelar... abriendo a paso a nuevas posibilidades.

Todo esto fue una revelación para Juan, quien en ese momento decidió dedicar su carrera profesional a ayudar a las personas que, con o sin diagnóstico de formal de TDAH, sufren por los problemas de inatención, desorganización e impulsividad, característicos de esta condición.

Así, se especializó en Terapia Conductual y Cognitiva para Adultos con TDAH y creó el primer blog en español dedicado en un 100% al TDAH del adulto, que es seguido por más de 7000 lectores de todo el mundo de habla hispana.

En la búsqueda de profundizar sus conocimientos y de conseguir nuevas y mejores herramientas clínicas, Juan ingresó el año 2010 al programa de Magíster en Psicología Clínica de la Universidad Católica de Chile. En el curso de este postgrado, realizó una investigación Neuropsicológica sobre los efectos de la Terapia Conductual y Mindfulness para adultos con TDAH.

Los resultados de esta investigación fueron muy positivos (puedes leer sobre ellos [acá](#) y [acá](#)), obteniendo el primer lugar en el Congreso 2012 de la Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía (SONEPSyN), junto con sus coautores (Dr. Sebastián Medeiros y Diego Cosmelli PhD). [Puedes revisar el poster acá.](#)

Ante los buenos resultados obtenidos, Juan decidió continuar su formación clínica en Terapias basadas en Mindfulness en EEUU. Entre éstas, ha recibido entrenamiento en Acceptance and Commitment Therapy por la Association for Contextual Behavioral Science junto a reconocidos trainers como Steve Hayes PhD, Jason Luoma PhD, Robyn Walser Phd y Benjamin Schoendorff, entre otros.