

El piloto automático.

Si has realizado la meditación de conciencia plena al comer (el ejercicio de la pasa) habrás descubierto como el acto de comer se suele hacer con poca atención y de modo automático. Normalmente no nos detenemos a saborear realmente la comida. No nos paramos a percibir el aroma, la textura, los cambios de matiz en el sabor que se van dando conforme masticamos el alimento.

Es muy probable que en tu día a día no puedas comer siempre de este modo tan contemplativo porque estás ocupado en más cosas, pero quizás podrías, por ejemplo, hacerlo al menos durante cinco minutos, mientras te tomas un té, un café o una pieza de fruta. Hacerlo de modo que toda tu atención se centre en el acto de comer, sin añadir ninguna tarea más como ver la tele, mirar el móvil, leer el periódico o pensar en tus asuntos.

Pero como ya te habrás dado cuenta, el piloto automático se extiende al resto de nuestras actos cotidianos: ducharnos, lavarnos los dientes, vestirnos, caminar. Actividades que pasamos por alto al considerarlas triviales y que en si mismas, si se realizan con atención plena, pueden consistir en una experiencia muy gratificante.

Imagina por ejemplo el acto de caminar por un parque en actitud mindfulness. Sentir la tierra bajo los pies, el viento acariciando la piel, el cielo despejado, la luz atravesando las hojas de los árboles, el coro de voces de los pájaros, los perros que juegan en libertad... Todo ello te puede pasar completamente inadvertido si vas en piloto automático pensando en tus asuntos.

Aparte de perderte toda esta riqueza de sensaciones el hecho de funcionar en piloto automático te lleva a estar en la **divagación mental** lo que está muy relacionado con los niveles altos de estrés.

Te **asaltan pensamientos inconscientes que pueden provocarte estrés**: pensar en que tienes que entregar un trabajo la semana que viene y que lo tienes que hacer perfectamente porque así es como te lo exigen. En lugar de pensar de modo más realista y hacer un trabajo simplemente aceptable pues no dispones de mucho tiempo.

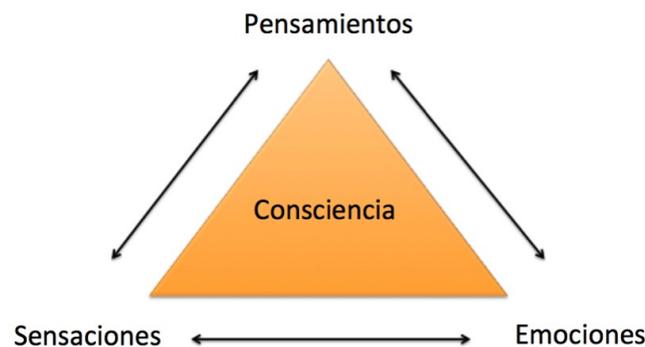
Reaccionas automáticamente ante las emociones. Siguiendo con el mismo ejemplo, podrías no ser consciente del miedo que te provoca la posible reprimenda de tu jefe al presentar un trabajo mediocre. Sin ser consciente de ese miedo y de lo que hay detrás (que tu jefe te rechace) podrías engancharte con esa emoción y entrar en una espiral negativa de pensamientos de preocupación que no te llevan a resolver el problema, sino a estar más estresado. La práctica de la atención plena te podría poner en contacto con ese miedo y poco a poco darte cuenta de que patrones y situaciones lo activan (miedo al rechazo de una figura de autoridad, por ejemplo). Al ser consciente, dejarías de engancharte automáticamente en ese patrón de dolor y en su lugar, tendrías la opción de generar pensamientos de autocompasión y de confianza hacia ti mismo, aprendiendo también a aceptar el hecho de que no siempre se pueden cumplir las expectativas (ajenas y propias) y que tu valor como persona no va a resultar disminuido por no cumplirlas.

Inconsciencia frente a las sensaciones y necesidades corporales. Puede que tu cuerpo esté excesivamente cansado y en lugar de darle el merecido descanso, te criticas a ti mismo por no estar lo suficientemente en forma y te tomas un café más para hacer

frente al agotamiento. O puede que tus mandíbulas estén muy apretadas por toda la tensión a la que estás sometido y ni siquiera eres consciente de ello hasta que te duelen. Si fueras más consciente podrías tratar de relajarla evitando que esa tensión vaya a más.

Tu **conducta** puede resultar impulsiva y reactiva. Por ejemplo, vas de camino al trabajo en coche y pitas y te cabreas con el conductor de delante porque se ha detenido dos segundos con el semáforo en verde. Prevés un día muy atareado y esa anticipación te está estresando incluso antes de llegar al trabajo, llevándote a comportarte de un modo reactivo ante la irritación

Pensamientos, emociones, sensaciones corporales y conducta no son partes independientes sino que se influyen y retroalimentan mutuamente de un modo dinámico y complejo. En la respuesta al estrés todas estas partes entran en juego y si no prestas atención detenidamente puedes mantenerte atrapado en un patrón reactivo del que es difícil salir. El mindfulness nos permite tomar conciencia de cada parte en concreto y de cómo se relacionan entre sí. Esta consciencia nos ofrece la posibilidad de salir de ese bucle y responder de modo diferente y más inteligente ante los retos de la vida.



En el curso veremos detenidamente como estos componentes se afectan mutuamente para mantener el estado de estrés y cómo podemos responder de un modo sabio y compasivo ante las presiones que la vida trae consigo.



Este obra cuyo autor es [Andrés Parejo Herrera](#) está bajo una [licencia de Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional de Creative Commons](#).

Creado a partir de la obra en <https://www.serapia.es/>

