



knowsquare .

BEGOÑA CARBELO BAQUERO

11 DE MARZO DE 2013

RESUMEN DEL TALLER KNOW SQUARE

“CREANDO UN PRESENTE
ÓPTIMO”

FACILITADO POR

BEGOÑA CARBELO BAQUERO
ADALBERTO PACHECO GALVÁN

CELEBRADO EL 18 DE DICIEMBRE DE 2012

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa de los
Autores y Know Square S.L.



RESUMEN DEL TALLER “CREANDO UN PRESENTE ÓPTIMO”

Resumen

El Taller “Creando un Presente Óptimo” presentado el 18 de diciembre de 2012 en el Centro de Innovación del BBVA, parte de las reflexiones de los autores en torno al libro “El Arte de Concienciarte” del que se presentó una [reseña](#) en Know Square con el objetivo de familiarizarnos y potenciar la atención consciente en todos los ámbitos de nuestra vida, desde el punto de vista tanto teórico como práctico, y conocer cómo funciona la mente potenciando nuestras capacidades para enfocar mejor la atención.

Introducción y Objetivos

La crisis ha supuesto una fragilidad adicional en el ya difícil mundo de la canalización de emociones. Imaginar, meditar o visualizar son pilares que repercuten en la superación de obstáculos, alcance de metas, éxito personal y profesional, y también, y más importante, en la satisfacción con la vida, la motivación, asunción de valores, adaptación a los cambios y calidad de las relaciones.

El Universo es mental

La materia, no existe. Según el principio básico de la física cuántica expuesto hace más de noventa años, y que ha sido ratificado en numerosos experimentos, el observador humano modifica la realidad; si esta se puede entender como las infinitas posibilidades de ser quedaría reducida a una sola bajo el influjo de la observación humana o lo que es lo mismo la conciencia. Este fenómeno viene a poner de relieve la posibilidad real de que el Universo tal y como lo conocemos es en esencia, mental.

Cómo funciona el cerebro

La mente o conciencia individual funciona dentro del marco de la polaridad sujeto-objeto, nosotros y el mundo. Esta mente se compone a su vez de dos tipos: condicionada y creativa. Cuando funciona de una manera condicionada se le denomina mente reactiva, mientras que cuando funciona creativamente se habla de mente creativa. En la mayoría de las personas la mente reactiva funciona constantemente, mientras que la mente creativa se utiliza muy poco. La mente reactiva es re-activa, es decir, es activada por un estímulo y éste estímulo normalmente es percibido por los cinco sentidos. Por ejemplo, al ver un anuncio de televisión entra en nuestra mente la percepción visual y somos activados de una manera

condicionada porque reaccionamos basándonos en modelos predeterminados que subyacen en nuestro subconsciente. Por eso esta mente es simplemente mecánica. Y de esa manera cuando este tipo de acción-reacción de nuestra mente se encuentra en situaciones o experiencias particulares responde de una forma automática y predecible. Cuando aceptamos una idea o creencia, sin darnos cuenta de ella ni reflexionarlas, la incorporamos al subconsciente de manera que al activarse en un futuro, responderemos al estímulo siempre de la misma manera. Por ejemplo cuando nos enfadamos, habitualmente es una acción-reacción de nuestra mente que sin ser consciente reacciona automáticamente a la acción que haya puesto en marcha el enfado. Una manera original y creativa de responder al enfado diferente del automatismo sería elevar nuestro nivel de autoconciencia de forma que podamos elegir no enfadarnos.

El pensamiento realmente original en cualquier tipo de respuesta ante estímulos exteriores es muy poco común, en este contexto la palabra “original” no significa diferente sino más bien lo que uno crea desde su propio interior sin importar si coincide o no con lo que automáticamente siempre hemos respondido. En muchas situaciones que parece que respondemos de forma original o creativa, en realidad estamos siendo determinados por un objeto exterior, por ejemplo dinero, poder, sexo u otros. Es decir, actúa la conciencia condicionada. Al estar condicionados por necesidades y por estímulos en gran parte inconscientes la mente responde a los mismos estímulos de la misma forma. Debido a éstas características de la mente reactiva, la vida humana se compone de hábitos fijos y rutinarios. Esta mente es la mente sin conciencia, también llamada también red neuronal por defecto, RND.

Sin embargo, cuando interviene la otra parte de la mente que es la creativa, no depende ni es determinada por ningún estímulo; al contrario es activa por cuenta propia funcionando espontáneamente. Se puede decir que la mente creativa más que reaccionar, “crea” una situación nueva. Esta es la llamada red orientada a tareas, ROT. Esta es la mente que puede surgir cuando uno se pregunta a sí mismo ¿Qué quieres?, y puede elegir una opción nueva. Se puede decir que mientras la mente reactiva es en esencia pesimista, al estar limitada por las experiencias pasadas, la mente creativa es profunda y radicalmente optimista. Este optimismo persiste incluso ante la presencia de estímulos adversos y en condiciones que no favorecen el optimismo. Un buen ejemplo de lo que comentamos está en el libro de Victor Frankl cuya [reseña](#) se encuentra en Know Square, “El Hombre en Busca de Sentido”. Esta forma de funcionamiento de la mente, es especialmente interesante ya que crea donde aparentemente no hay posibilidad de crear y construye un marco de posibilidades allá donde resulta difícil.

En resumen: la mente reactiva depende del exterior, es mecánica y repetitiva. La mente creativa, en contraposición depende de nuestro interior y es capaz de elegir, es como la libertad misma para poder elegir emociones positivas más acorde con una vida más feliz.

Cómo empezar a aumentar la autoconciencia

Para profundizar en la comprensión del término conciencia se debe examinar su significado original: significa “recuerdo”. Cuando hay un estado de conciencia es como acordarse de nosotros mismos. Una manera eficaz y fácil es el seguimiento consciente de la respiración, al que se debe prestar atención, varias veces al día. Esta práctica hace más firme a la propia persona y sobre todo, menos susceptible a los pensamientos dolorosos, emociones desagradables y a los eventos externos que pueden convertir la mente en más reactiva y más sujeta al exterior. La progresión de esta práctica permite estar más atentos a lo que hacemos y cultivamos más la positividad emocional. Un breve ejercicio para comenzar la

práctica se describe a continuación. La idea es convertirse en un “observador consciente”. Como resulta difícil controlar el mundo de “ahí fuera”, se puede ser más efectivo con el mundo de “aquí dentro”. Con la práctica de forma cotidiana, cambia el estrés, proporciona mayor armonía y creatividad para experimentar y responder a los acontecimientos de la vida. La verdadera felicidad es estar presente en cada momento de nuestra vida y hacer las cosas de una en una.

La respiración es la principal fuente de energía del organismo y nos acompaña toda la vida, surgiendo siempre en el momento presente. En momentos de ansiedad o miedo, el observar conscientemente la respiración ayuda a estar centrados en el presente, serenando el ritmo personal, disminuyendo el miedo, la tristeza y respondiendo más eficazmente a los enfados, por ejemplo, eligiendo no enfadarse.

Sentados, en una postura con la espalda recta, las manos en el regazo o sobre los muslos. Cerrando los ojos y llevando la atención a la respiración, y atendiendo a la sensación cuando entra el aire por los orificios de la nariz, respirando de forma natural, y permitiendo que la inspiración y la exhalación, fluyan tranquilamente. Al inspirar noto que estoy inspirando y al exhalar siento que estoy exhalando. Manteniendo la atención en el flujo de la respiración, dejando que la respiración oscile en un ir y venir tranquilo. Inhalando, exhalando.

Si notamos que la mente se distrae fácilmente quizás sea bueno contar mientras se respira, de forma que al inhalar mentalmente y en silencio, contad: 1, 2, 3, 4, 5... y al exhalar... 1, 2, 3, 4, 5... Esto puede ayudar a que la mente no se distraiga con tanta facilidad. Al inhalar sé que estoy inhalando, inspirando y al exhalar, sé que estoy exhalando. Cada vez que notamos que nuestra mente se distrae, que se va hacia algún pensamiento u otro lugar, sin agobiarnos, ni juzgar que no lo hacemos bien, dejamos ir los pensamientos y traemos de nuevo la atención a la respiración.

Inspirando, exhalando. Un vaivén presente en el que no hay ningún lugar donde ir, nada para hacer, sencillamente respirar, ser, estar en el aquí y el ahora. Al inspirar sé que estoy inspirando y al exhalar sé que estoy exhalando. De nuevo si la mente se distrae, con suavidad, con gentileza la invito a que se centre en el flujo de la respiración.

Para terminar, abrir los ojos. Practicar todos los días.

Bibliografía

Henry RC. The Mental Universe. Nature; 2005; vol 436/7: 29

Brewer JA et al. Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. PNAS 2011; 108: 20254-9

© Begoña Carbelo Baquero

© Know Square 2013