



# YOGA Y MEDITACIÓN PARA PRISIONES

Estefania Valls Urquijo

MÉTODO



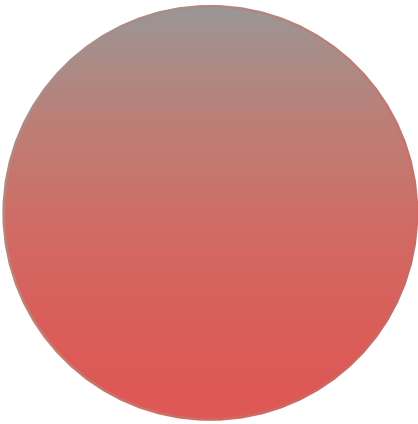
MANUAL DE APOYO PARA ALUMNAS GUARDIAS  
AÑO 1 - NIVEL 1



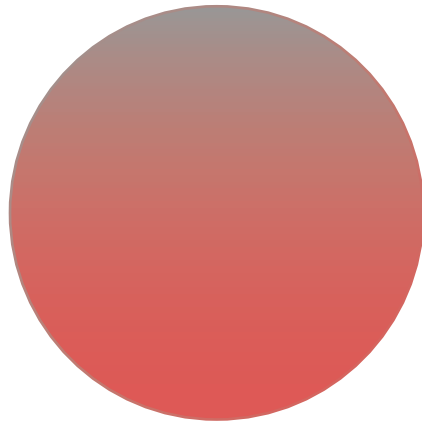
**CERTIFICADO POR**



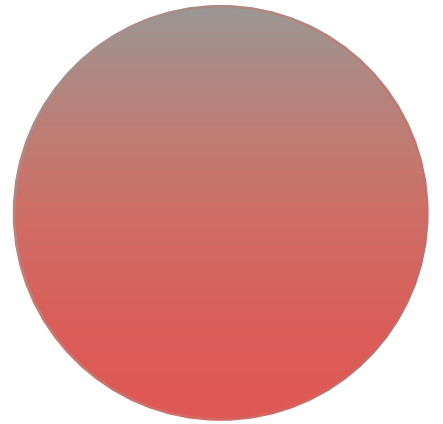
Fundación sin ánimos  
de lucro, trabajando por  
rehabilitar y reinserir a  
privados de libertad.



Certificado 2



Certificado 3



Certificado 4

# ¿POR QUÉ YOGA Y MEDITACIÓN?

**Uno de los grandes problemas de la vida en prisión, es la falta de silencio y espacio privado. Con meditación aprendemos a encontrar este silencio y esta paz, dentro de cada uno de nosotros, sin necesitar de aislarnos físicamente.**

La disciplina dentro de la clase, la puntualidad y la constancia son requerimientos básicos para poder recibir el curso, de esta manera conseguimos crear nuevos y buenos hábitos de vida y convivencia.

El ejercicio físico en esta clase está enfocado en el estiramiento y relajación, generar una buena condición física, mejorar la salud y disminuir el deterioro físico de la inmovilidad. Cada clase se inicia tocando un tema emocional, psicológico y de desarrollo humano. La guía para maestros da todas las herramientas para que sean capaces de plantear y conversar con los alumnos, de una manera sencilla pero clara.

## SALUD DE MENTE, CUERPO Y ALMA

**Son las tres dimensiones en las que nos enfocamos en el método de yoga y meditación de CARE.**

El enfoque de estas clases es dar herramientas para encontrar el silencio y la paz interior. La mente, el cuerpo y el alma están conectados, si relajamos el cuerpo, la mente se conecta y el alma se relaja. La tensión externa genera una tensión interna que se refleja en el cuerpo, y por consiguiente en la mente y el alma.

## YOGA

La metodología de este curso está basada en la técnica de Hatha Yoga, simplificada y adaptada para que los estudiantes puedan iniciarse en la práctica del yoga, desde posturas y ejercicios básicos y eficientes. El curso base dura un año, después del cual pasarán a niveles de Yoga medio, de una manera segura.

La metodología busca que ellos puedan replicar estos ejercicios a su vida diaria, sin necesidad de equipo específico o mucho espacio, y así su práctica sea parte de sus vidas dentro de prisión. Los ejercicios prácticos van acompañados de un marco teórico, donde se les dan herramientas psico-sociales.

El yoga les enseña a desconectar de la tensión exterior usando la respiración, y con ejercicios muy simples, lograr soltar la tensión que se genera en el cuerpo, consiguiendo una salud física estable y duradera.

Dentro de los centros penitenciarios, el silencio es un valor que no existe, con la meditación es posible llegar a un espacio donde consiguen estar en completa quietud y paz.

# MEDITACIÓN

Este curso estudiará las tradiciones del yoga, incluida la meditación guiada y su énfasis en la no violencia. También sumergirá a los estudiantes en la meditación, a través de la filosofía y la ética.

En esta clase exploramos la vida interior o mística tal como se articula en la vida y práctica de varias tradiciones que incluyen la meditación como método de búsqueda de paz interior.

---

## MÉTODO CARE

**CREADO PARA TRABAJAR EN CENTROS PENITENCIARIOS EN DOS MODALIDADES:**

### 1. MAESTROS

Los maestros son los privados de libertad, escogidos dentro de la población de cada centro penitenciario, que voluntariamente quieren ser capacitados por un experto en el método CARE. Ellos imparten las clases teóricas y prácticas, tanto a privados de libertad como a guardias del centro donde cumplen con su condena.

#### Beneficios

- Diplomado como maestro de yoga y meditación por Fundación CORE.
- Reconocimiento de buen comportamiento y colaboración.
- Acreditación de reducción de pena, en base a acuerdo previo con el sistema penitenciario.
- La posibilidad de trabajo al salir en libertad.

### 2. ALUMNOS

- Privados / as de libertad
- Guardias de centros penitenciarios

#### Niveles

- Primer nivel - 1 año de duración.
- Segundo nivel - 2 años de duración.

#### Diploma

El diploma se entregará en base a:

- Obligada participación en el 90 % de las clases.
- Avances significativos.
- Evaluación al finalizar las 37 semanas lectivas.



# MARCO TEÓRICO

## 38 TEMAS - 37 SEMANAS LECTIVAS + CIERRE

1. CONEXIÓN CUERPO-MENTE

2.-3. PAZ INTERIOR

4. MINDFULNESS

5. SILENCIO

6. RESPIRACIÓN

7. QUÍMICA DEL CEREBRO

8.-9. AUTOESTIMA

10.-11.-12. RENDICIÓN

13.-14. LAS EMOCIONES

15. ANSIEDAD

16. ENOJO

17. DOLOR

18. TRISTEZA

19. MIEDO

20. CULPABILIDAD

21. ALEGRÍA

22. ACCIÓN O REACCIÓN

23. RESPETO

24. EMPATÍA

25. MENTE POSITIVA

26. Y 27. DAR Y RECIBIR

28. DESAPEGO

29. ACTITUD

30. RESPONSABILIDAD

31. VÍCTIMA O PROTAGONISTA

32. AUTODISCIPLINA

33. LOS 4 ACUERDOS

34.-35. KARMA

36. EL PODER DEL AHORA

37. LA LEY DE LA ATRACCIÓN

BONO: LIBERTAD

## 1. CONEXIÓN CUERPO-MENTE

**ENTENDIENDO LA CONEXIÓN CUERPO-MENTE: SI ALGUNA VEZ HA SENTIDO NUDOS EN EL ESTOMAGO ANTE UNA SITUACIÓN TENSA, DE PRESIÓN, DE PREOCUPACIÓN, SE PUEDE IMAGINAR QUE EXISTE UNA CONEXIÓN ENTRE LA MENTE Y EL CUERPO. EL CUERPO REACCIONA CUANDO UNA PERSONA ESTÁ BAJO MUCHO ESTRÉS, SUFRE DE ANSIEDAD O ESTÁ DEPRIMIDA.**

Algunas personas ven las cosas de manera más positiva, logran manejar mejor el estrés y las presiones de la vida, estas normalmente tienen un círculo de amigos y familiares que les brindan ayuda, tienen grupos de apoyo, hacen deporte, practican Yoga o meditación, y gracias a esto sufren menos enfermedades y se recuperan más rápido al enfermarse. Algunas personas ven las cosas de manera negativa, no manejan bien el estrés, hay pocas personas a su alrededor para ayudarles, no tienen la disciplina del deporte, no conocen los beneficios del Yoga y la meditación, y por esto tienden a enfermarse más seguido, sufrir más afecciones físicas y no mejoran igual de rápido.

A continuación, presentamos algunas formas sencillas para mantener su mente y su cuerpo en sincronización.

- **Busque el lado positivo de las cosas.**
- **Calme su mente y cuerpo con meditaciones (momentos de silencio) y respiraciones profundas.**
- **Ejercite su cuerpo: caminar y hacer yoga son magníficos ejercicios.**



## 2.-3. ¿QUÉ ES LA PAZ INTERIOR?

**EL CONCEPTO PAZ INTERIOR SE HA INTENTADO DEFINIR DE MUCHAS FORMAS DISTINTAS. ALGUNOS EJEMPLOS:**

- **Sentimiento de bienestar y felicidad** que se experimenta a nivel interno.
- **Estado mental de relajación, tranquilidad y bienestar** que se experimenta de forma continuada en el tiempo.

Sentimiento de dicha completa independiente de los estímulos internos y externos. Meta a la que aspira el ser humano que desea encontrar ese equilibrio físico y espiritual que le permita estar bien consigo mismo. Tranquilidad absoluta, calma interior, relajación, bienestar, equilibrio emocional.

¿Cómo podemos alcanzar la paz interior? La paz interior es una cuestión muy personal. Lo primero que tenemos que saber para poder alcanzar la paz interior es que cada persona es un mundo. No existe un único método para alcanzar ese equilibrio emocional que se traducirá en paz interior.

Métodos que funcionan: Meditación guiada, Yoga relajante.

No existe el sistema mágico e infalible, pero podemos probar diferentes técnicas hasta dar con aquella o aquellas que nos ayuden a mantener ese delicado equilibrio emocional que nos permita vivir en paz con nosotros mismos y con los demás.

### CONSEJOS:

#### 1. EVITA LAS PERSONAS TÓXICAS

Seguro que te has encontrado más de una vez con una persona tóxicas. Me refiero a esas personas - padres, madres, hermanos, primos, amigos, novios, esposos, hijos, vecinos...que absorben nuestra energía vital y rompen nuestra paz interior. Así, huir de las personas tóxicas, de los vampiros emocionales, es el primer consejo que debes seguir para poder construir una paz interior fuerte, sólida y duradera.

## 2. ACEPTA TUS DEFECTOS

Nosotros somos las únicas personas de las que no podemos huir hasta el momento de pasar a mejor vida. Hablamos de que para alcanzar la paz interior es preciso que nos obliguemos a aceptar esos pequeños defectos que todos tenemos. Que no nos machaquemos todo el día porque no somos buenos en tal o cual disciplina, porque no conseguimos ser tan ordenados como nos gustaría... Aceptar esas pequeñas deficiencias que no somos capaces de cambiar.

## 3. CUIDA TU CUERPO

El ser humano tiene un plano emocional y un plano físico, dos mitades que conforman un único ser y están fuertemente unidas en la misma trayectoria de la vida. ¿Recuerdas la frase “Mente sana en cuerpo sano”?

Hay muchos ejemplos de personas que sufren dolor crónico y tienen una paz interior envidiable. Pero atención: esas personas disfrutaban de paz interior porque han aceptado su situación física, han minimizado sus limitaciones y han mimado su cuerpo en lugar de odiarlo.

¿Es sencillo cambiar el chip y aceptar el cuerpo que nos ha tocado en suerte? Por supuesto que no, pero es fundamental para poder disfrutar de esa paz interior que todo el mundo necesita para sentirse bien consigo mismo.

## 4. TRABAJA TUS PENSAMIENTOS POSITIVOS

¿Cómo ves siempre la botella? ¿Medio llena? ¿Medio vacía? Trabajar los pensamientos positivos es esencial para nuestro bienestar interior.

**Trabajar a diario tu positividad, proyectar en tu mente imágenes positivas y relajantes no te hará daño, más bien, es un bienestar que te acercará un pasito más a esa paz interior.**

## 4. MINDFULNESS

La palabra MINDFULNESS significa : Atención Plena.

### DEFINICIÓN

**El Mindfulness es la atención en el momento presente, centrándonos en lo que está sucediendo “aquí y ahora”. Concentrarse en lo que sucede en nosotros, y saber renunciar al ruido y a las distracciones.**

La presencia plena es fundamental para reducir el estrés y la ansiedad, para mejorar los niveles de concentración y nuestra memoria, para evadir los pensamientos destructivos y para la mejora del dolor.

En la práctica, lo que experimenta una persona con el Mindfulness es una conexión muy estrecha consigo mismo, con su cuerpo, con su mente y con sus emociones.

Al practicar Mindfulness te ves a ti mismo desde otra perspectiva, como si fueras un observador que ve todo lo que sucede en ti y en tu entorno, de modo que te haces más consciente de lo que sientes y piensas. Esto te dará mayor capacidad para alinear tus pensamientos y sentimientos con cualquier propósito que tengas en la vida.

### ¿EN QUÉ CONSISTE MINDFULNESS?

Las técnicas que nos pueden ayudar a conseguirlo son: hacer Yoga, practicar meditación, la respiración consciente.

Mindfulness es un estado que se alcanza a través de la práctica de la meditación, independientemente de que la persona sea o no religiosa.

El objetivo del Mindfulness es conseguir que nuestra conciencia se relaje y no juzgue nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos.

## 5. SILENCIO

### CÓMO FUNCIONA LA MENTE EN ABSOLUTO SILENCIO

*“El silencio es el elemento en el que se forman todas las cosas grandes”* —rn  
**Thomas Carlyle.**

En los últimos años, los investigadores han puesto de relieve el poder del silencio para calmar y subir el volumen de los pensamientos internos. Descubrieron que la ausencia de sonido produce más relax que la “música relajante”.

En 1960 se hicieron los primeros estudios de “contaminación acústica” y se vinculaba el ruido a mayores tasas de pérdida de sueño, enfermedades del corazón y la aparición del tinnitus.

El sonido funciona así: las ondas sonoras hacen vibrar los huesos del oído, esta convierte las vibraciones físicas en señales eléctricas que recibe el cerebro. El cuerpo reacciona de inmediato a estas señales, incluso en el medio del sueño profundo.

Los ruidos activan la amígdala, asociada con la formación de la memoria y la emoción. La activación provoca una inmediata liberación de hormonas del estrés, como el cortisol. Esto significa que las personas que viven en entornos ruidosos a menudo experimentan niveles crónicamente elevados de hormonas de estrés, puesto que están produciéndolas hasta mientras duermen.

Una bióloga de la Universidad de Duke, descubrió que a pesar de que todos los sonidos tienen efectos neurológicos a corto plazo, solo el silencio tiene un impacto duradero.

## 6. RESPIRACIÓN

### LA CONEXIÓN EMOCIÓN-RESPIRACIÓN

En el cerebro existe un grupo de neuronas que activan la inspiración y la expiración. Esta red está interconectada con el sistema nervioso, que es la que se activa con nuestras emociones.

El sistema nervioso autónomo -el cual controla las funciones y actos involuntarios- se divide en el sistema simpático y el parasimpático.

El sistema simpático se activa cuando estamos ante situaciones de estrés o emoción. Ejemplo: que se detenga nuestro tránsito intestinal o que aumente nuestra intensidad respiratoria.

El sistema parasimpático hace lo contrario: lo contiene.

El control de esto es complejo, se autorregula con la información que recibe de sensores ubicados en el pulmón. El conjunto de todo esto determina la frecuencia y duración de cada respiración.

La respiración impulsa todas las acciones que realizamos. El cerebro posee un marcapasos respiratorio que se activa y se puede ajustar, precisamente, respirando y manipulando el ritmo al que inhala y exhala.

**La respiración lenta y controlada disminuye la actividad de este circuito, influyendo en los estados emocionales.**

## 7. QUÍMICAS DEL CEREBRO

**EXISTEN CINCO QUÍMICOS EN NUESTRO CEREBRO QUE TE PUEDEN HACER SENTIR FELIZ: ENDOCANNABINOIDES, DOPAMINA, ENDORFÍNAS, SEROTONINA, ADRENALINA.**

**Endocannabinoides:** También conocidos como “la molécula de la felicidad”, es cannabis producido por nuestro organismo. Un estudio de la Universidad de Arizona señala que la producción de endocannabinoides aumenta luego de correr, causando el efecto de la “alegría del corredor”.

**Dopamina:** Esta molécula es responsable del comportamiento de recompensa y la búsqueda del placer. Cuando alguien busca algún tipo de recompensa, los niveles de transmisión de dopamina incrementan en el cerebro.

**Endorfinas:** Su nombre se traduce a “morfina auto producida” y tiene un efecto similar a los opiáceos. Este químico tiene propiedades analgésicas y es producido por la glándula pituitaria y el hipotálamo durante el esfuerzo físico intenso, relaciones sexuales y el orgasmo.

**Serotonina:** Un alto nivel de serotonina puede impulsar la autoestima de una persona, disminuyendo la sensibilidad al rechazo, e incrementando los sentimientos de amor propio.

**Adrenalina:** También conocida como epinefrina, este químico ocasiona un incremento en energía, aumentando el ritmo cardíaco y presión sanguínea. Podemos conseguir una subida en adrenalina al estar en situaciones de angustia o peligro, como aventándose de paracaídas.

## 8.-9. AUTOESTIMA

### LA DIFERENCIA ENTRE LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO

La autoestima se fundamenta en el auto concepto.

#### ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es el resultado emocional que surge si aceptamos y nos gusta nuestro auto concepto. La autoestima surge de observarnos con objetividad y sobre todo de estimar y aceptar nuestro auto concepto. La autoestima, no es estable, es cambiante en función de nuestras circunstancias y se va modificando a lo largo de nuestra vida.

#### ¿QUÉ ES EL AUTOCONCEPTO?

La idea que tenemos de nosotros mismos forma un concepto mental de quien y como somos. Todos tenemos una imagen mental de nosotros mismos, es decir, una idea de cómo somos tanto física como psicológicamente. Nos formamos esa imagen a lo largo del tiempo, empezando en nuestra infancia. Esta idea de nosotros mismos puede coincidir con la idea que los demás tienen de nosotros o no, incluso esta idea puede coincidir con la realidad o no. Cuanto más realista sea el auto concepto, más nos aceptaremos a nosotros mismos, mayor será nuestra capacidad de crecimiento personal y más sólida será nuestra autoestima.

#### ¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA?

Podemos afirmar que la autoestima es la base de nuestra salud psicológica. Si nuestra autoestima es adecuada, podremos interactuar con el mundo de forma sana, podremos afirmarnos en cualquier situación y defender nuestros derechos sin alteración. Con una autoestima sana seremos inmunes o poco vulnerables a los ataques emocionales del entorno y actuaremos con tranquilidad en cualquier situación, aceptándonos incondicionalmente, lo que hará que estemos satisfechos de nuestras reacciones y conductas. Una autoestima sana previene enfermedades psicológicas como la depresión o la ansiedad. Es también una de las bases de las relaciones humanas, y, por lo tanto, afecta de forma directa a nuestra manera de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás.

**Nada en nuestra manera de pensar, de sentir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima. Una autoestima saludable nos permite tener una serie de conductas y actitudes que tienen efectos beneficiosos para la salud y la calidad de vida.**

Por ejemplo, una persona con una autoestima sana:

- Está dispuesta a defender sus derechos personales incluso aunque encuentre oposición o ataques emocionales.
- Se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificar su opinión o su criterio, si la experiencia le demuestra que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según su propio criterio, y sin sentirse culpable cuando a otros no estén de acuerdo con su proceder.
- No pierde el tiempo preocupándose en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado, ni por lo que le pueda ocurrir en el futuro. Aprende del pasado y planifica el futuro, pero vive con intensidad el presente.
- Confía en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por fracasos y dificultades, y cuando realmente lo necesita, está dispuesta a pedir la ayuda de otros.
- Como persona, se considera y siente igual que cualquier otro, ni inferior, ni superior; sencillamente, igual en dignidad; y reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Reconoce que puede ser interesante y valiosa para otras personas.
- No se deja manipular, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí misma diferentes sentimientos y emociones, tanto positivos como negativos, y está dispuesta a revelárselos a otra persona, si le parece que vale la pena y así lo desea.



- Es capaz de disfrutar con una gran variedad de actividades.
- Es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás; respeta las normas sensatas de convivencia.
- Entiende que no tiene derecho —ni lo desea— a divertirse a costa de otros.

**Como conclusión, podemos afirmar que una autoestima sana nos aportara grandes beneficios en todos los aspectos de nuestra vida.**

## 10.-11.-12. RENDICIÓN

### La posibilidad de cambiar la manera de afrontar la situación.

Rendirse, para muchas personas, es abandonar, tirar la toalla, dejar que los acontecimientos te pasen por encima y arruinar tus sueños, tus metas y tu vida. Rendirse, también, significa aceptar las cosas y conectar con la experiencia que hay en cada dificultad sobre la que no tengo ningún tipo de control.

Esto significa que en todas las cosas que vivimos a diario, tenemos al menos dos opciones: ser víctimas o ser protagonistas.

### LA FORTALEZA APARECE EN MOMENTOS DE CRISIS

**“Cuando nada es seguro, todo es posible”.**

Todas las grandes crisis por las que atravesamos como seres humanos nos fortalecen, si así lo eliges. Esta capacidad la tenemos todas las personas, porque, en esencia, todos somos resilientes. La resiliencia es esa gran fuerza invisible que aparece para ayudarnos a atravesar enormes dificultades. Cuando tenemos experiencias cercanas a la muerte, cuando todo parece haberse destruido en un segundo, incluso cuando la vida se nos presenta negra y oscura, tenemos la enorme oportunidad de empezar a aprender de esa experiencia y “ver” qué hay más allá de ese mal momento que estamos transcurriendo. Allí aparece un componente básico y estratégico de la fortaleza interna para no rendirse: la responsabilidad total sobre mí mismo. Hay que estar consciente la enorme influencia que tiene el poder de la actitud.

Es en las malas cuando se presentan los desafíos.

En el aspecto de la actitud, hay un tercer espacio, entre medio, que es la actitud neutral. Esto no significa que te quedarás sin hacer nada, sino que, por el momento, vas a detener todo tipo de acción, y solamente te dedicarás a pensar y a procesar lo que está sucediendo. Vas a observarlo desde distintas perspectivas, y a pensar en posibles opciones de acción.

## 8 IDEAS PARA NO RENDIRTE

### 1. Explora tu auto consciencia

La auto consciencia es quién eres , en qué se apoya tu valía, tu coraje, tu determinación y tus motivaciones. Haz trabajo personal.

### 2. Evita definir a los errores como un fracaso

Cada vez que a tu mente le dices la palabra “fracaso” la energía disminuye; y en momentos desafiantes necesitas contar con la mayor dosis de potencia interna posible, simplemente porque la necesitarás. Entonces, evita definir un simple error -todos los cometemos- como un fracaso; arregla lo que te sea posible y sigue.

### 3. Mantén en vista el objetivo final

Otro comportamiento frecuente en los momentos difíciles es que esa emoción que se siente inunda todo el ser. Entonces el panorama se ve completamente negro, o gris en el mejor de los casos. Para superar esta tendencia, mantén en tu visión interna, con tu imaginación creativa: visualízate alcanzando el objetivo final. Aunque en medio de la crisis parezca que jamás llegará, es esa visión la que te irá fortaleciendo paso a paso, bajará tu ansiedad y te conectará con la auto confianza y una mayor serenidad.

### 4. Recuerda qué es lo que te motiva

Este es el momento para enfocarte en tus más grandes motivaciones. Vuelve a lo pequeño, a lo que hace sentido para ti y que te conecta con experiencias de motivación y auto liderazgo. Allí encontrarás propósito y energía extra para recargar las pilas.

### 5. Descubre el sentido oculto de la experiencia que estás viviendo

En este punto necesitas convertirte en un detective de tus emociones, para detectar rápidamente qué estás sintiendo.

¿En qué parte del cuerpo sientes esta emoción? Y ¿de dónde viene? Preguntarnos el porqué de las cosas, solo nos hace volvernos víctimas. Pregúntate: ¿para qué estoy viviendo esto?

### 6. Analiza tus puntos fuertes y potenciales

Puedes descubrir tus puntos fuertes usando el método llamado **F.O.D.A.:** haz una cruz en una hoja de papel, dividiéndolo en 4 espacios. Escribe en

uno espacio: **Fortalezas**, en otro: **Oportunidades**, en otro: **Debilidades**, y en el último: **Amenazas**.

Pon en cada cuadrante lo que piensas respecto a ti y tu fortaleza; y sigue con el siguiente cuadrante. Esta será una radiografía bastante precisa de aquello con lo que cuentas, y lo que podrías hacer para completar lo que falta.

### **7. Incorpora el pensamiento lateral**

Esta frase tiene mucho sentido común: “Hay dos modos de afrontar las dificultades: cambias las dificultades o te cambias a ti para hacerles frente.” Por esto, dos personas en las mismas condiciones reaccionan de formas completamente diferentes a la misma situación. Pensar en el desafío de una manera diferentes te conecta con el infinito mundo de posibilidades que pueden estar disponibles; sólo que quizás aún no las habías visto.

### **8. Cambia la palabra “problema” por “asuntos a resolver”**

Aquí tenemos otra formulación del lenguaje interno con el que nos hablamos: cada vez que utilizas la palabra “problema” para definir alguna situación que sucede, la mente subconsciente tiende a cerrarse, y justamente lo que necesitas es abrirse a opciones y alternativas. En cambio, te invitamos a cambiarlo por: “aquí hay algo por resolver”, “ si puedo resolverlo”, “haré absolutamente todo lo que esté a mi alcance” - vas a ver como la neuro plasticidad del cerebro va a hacer todo a tu favor.

## 13. EMOCIONES

**LAS EMOCIONES SON REACCIONES QUE TODOS EXPERIMENTAMOS: ALEGRÍA, TRISTEZA, MIEDO, IRA... UNA EMOCIÓN ES UN SENTIMIENTO QUE EXPERIMENTAMOS, UNA REACCIÓN A LO QUE SUCEDE.**

Las emociones tienen una función adaptativa a lo que nos rodea. En el ser humano la experiencia de una emoción involucra un conjunto de actitudes y creencias sobre el mundo, y las utilizamos para valorar una situación.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes. Pero las emociones, indican estados personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos.

Apenas con unos meses de vida ya aprendemos emociones básicas como: el miedo, el enfado o la alegría.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores.

Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear consecuencias e incluso la enfermedad.

### **EXISTEN 6 CATEGORÍAS BÁSICAS DE EMOCIONES:**

**MIEDO:** Anticipación de un peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

**SORPRESA:** Sobresalto, asombro, desconcierto.

**AVERSIÓN:** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

**IRA:** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

**ALEGRÍA:** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.

**TRISTEZA:** Pena, soledad, pesimismo.

**TIENEN DIFERENTES FUNCIONES:**

**MIEDO:** Tendemos hacia la protección.

**SORPRESA:** Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.

**AVERSIÓN:** Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.

**IRA:** Nos induce hacia la destrucción.

**ALEGRÍA:** Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

**TRISTEZA:** Nos lleva a analizar y cambiar.

## 14. CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES

**Actrices y actores manipulan sus emociones por medio de la respiración. Al manejar la respiración estás manejando la frecuencia cardíaca, y también qué hormonas y neurotransmisores están funcionando.**

La respiración impacta directamente en la fisiología del cuerpo y nos permite controlar los estados de ánimo.

Manejar la respiración nos permite controlar los estados de ánimo. Ser conscientes de nuestra respiración y preocuparnos de hacerlo más lento y profundo en situaciones de estrés, ayuda a calmarnos, a retomar el control de la situación, y evitará algunos de los síntomas que ocurren cuando respiramos rápidamente.

## 15. ANSIEDAD

**La ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que nos sentimos amenazados por un peligro externo o interno.**

Habría que diferenciar entre el miedo y la ansiedad:

**El miedo:** el sujeto conoce el objeto externo que le amenaza y se prepara para responder.

**La ansiedad:** el sujeto desconoce el objeto, siente una amenaza interna.

La ansiedad no es normal cuando es desproporcionada y demasiado prolongada para el estímulo que la provocó. A diferencia de la ansiedad relativamente leve causada por un evento estresante, los trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses y pueden empeorar si no se tratan.

**Existen distintos cuadros clínicos en los que la ansiedad es el síntoma fundamental:**

- Trastorno por crisis de angustia, en el que la ansiedad se presenta como palpitaciones, sensación de ahogo, inestabilidad, temblores o miedo a morir.
- Trastorno de ansiedad generalizada, con un estado permanente de angustia.
- Trastorno fóbico, con miedos específicos o inespecíficos.
- Trastorno obsesivo-compulsivo, con ideas intrusivas y desagradables que pueden acompañarse de actos rituales que disminuyen la angustia de la obsesión (lavarse muchas veces por miedo, comprobar las puertas o los enchufes, dudas continuas).
- Reacciones de estrés agudo o postraumático.
- Trastornos de adaptación a situaciones.

**¿Cuáles son los síntomas más habituales?**

- Palpitaciones
- Sensación de ahogo
- Angustia
- Fobias



## 16. ENOJO

### ¿Qué es el enojo?

El enojo es una emoción humana natural, como otras, que nace de la percepción del entorno y la reacción física. El enojo es como una señal de emergencia para el cuerpo. Para resolver esta emergencia, el sistema nervioso activa y prepara al cuerpo para responder a ella o huir.

### ¿Qué pasa en el cuerpo cuando nos enojamos?

- Se acelera la respiración
- El corazón bombea más rápido
- Sube la presión arterial
- Sudamos
- Las pupilas se dilatan
- Las manos se ponen frías
- Posibles temblores

Enojarse conlleva una alteración emocional: irritación, rabia y/o afán de revancha o venganza. Muchas veces se refleja en una agresión verbal o física hacia aquel que lo provocó.

### ¿Qué pasa en el cerebro cuando nos enojamos?

La parte de nuestro cerebro que responde cuando nos enojamos es el lóbulo frontal, el cual interviene en la toma de decisiones, resolución de problemas y control de nuestro comportamiento. Cuando el enojo llega, la sangre inunda la corteza frontal y nubla el pensamiento racional. El lóbulo frontal derecho de nuestro cerebro es el encargado de controlar las emociones negativas y el izquierdo las positivas. Cuando nos enojamos el lóbulo frontal derecho de nuestro cerebro se activa haciendo que la racionalidad se pierda. Esto eleva los niveles de dopamina generando que las zonas del cerebro que nos permiten auto controlarnos se inactiven, por eso al estar enojados cometamos actos que no hacemos en estado normal.

## 17. DOLOR

**La filosofía budista cree que la única manera de sobreponerse al dolor que acarrea nuestra existencia, este “valle de lagrimas”, es renunciar al deseo.**

Varios filósofos han escrito sobre el sufrimiento humano.

El mindfulness es un método eficiente para alejarse de lo material hacia ese interior que a todos nos iguala y nos convierte en una diminuta porción del todo Universal.

La iluminación no está bajo los focos del éxito o la popularidad sino en el desapego de lo individual en beneficio de lo general, “el bienestar de la mayoría debe estar por encima del bienestar de la minoría”.

## 18. TRISTEZA

### ¿Qué es?

Una reacción ante una pérdida o situación adversa por la que nos vemos superados.

### ¿Qué nos causa tristeza?

Los desencadenantes más comunes de la tristeza suelen ser:

- La pérdida de una persona, objeto u objetivo valioso.
- La vivencia de una situación adversa.

Estos mismos desencadenantes son compartidos por otras emociones de carácter negativo como pueden ser la ira o la rabia. El hecho de que una persona ante una determinada situación experimente tristeza o rabia dependerá fundamentalmente de si considera que todavía se puede hacer algo, en cuyo caso las emociones que sentirá pueden ser ira, rabia, etc. Si, por el contrario, esa persona considera que no se puede hacer nada para mejorar la situación entonces, se sentirá realmente triste.

### ¿Qué factores determinan la intensidad de esta emoción?

Es bien conocido, el hecho de que ni todas las personas se ponen tristes ante una misma situación. Ni todas ellas, reaccionan con la misma intensidad ante estas situaciones.

Los moduladores más comunes de esta emoción son: la personalidad y el entorno social.

Entre los patrones de personalidad, conviene saber que una persona nerviosa tiene mayor probabilidad a sentirse triste, ya que este rasgo normalmente va asociado con una baja autoestima, una gran facilidad para sentirse culpable y un alto grado de exigencia consigo misma.

Por ejemplo una persona pesimista, piensa que otra persona es la responsable y causante de todo aquello negativo que le ocurre en la vida, cuando los hechos afortunados son sólo producto del azar o la suerte.

## Expresión corporal de la tristeza

La cara de una persona triste se caracteriza por:

- Elevación de la parte interior de las cejas.
- Descenso de la comisura de los labios.
- Ascenso de los pómulos y estrechamiento de la apertura de los párpados.
- Inclinación de la cabeza.
- Mirada hacia abajo.

En cuanto al resto del cuerpo se observa una mayor lentitud del movimiento. Una de las cosas más características de las personas afligidas por la tristeza es su tono de voz que disminuye notablemente al igual que la fluidez verbal.

### ¿Para qué sirve la tristeza?

- Atenuar el nivel funcional de la persona.
- Centrar la atención en un mismo.
- Provocar la búsqueda de apoyo social y promover la empatía por parte del entorno.
- Facilitar la introspección y el análisis de la situación que ha generado el conflicto.

## 19. MIEDO

### ¿Qué es?

El miedo es la reacción que se produce ante un peligro inminente.

### ¿Qué nos produce miedo?

La variedad de estímulos que genera esta emoción en nosotros tan extensos, que se nos hace imposible enumerarlos. Cualquier cosa puede provocar miedo en una determinada persona.

### Procesamiento del miedo

Cuando sentimos miedo creemos que tenemos una baja capacidad de control y de predicción. No obstante, consideramos que necesitamos hacerle frente de manera inminente y para ello, movilizamos toda una serie de comportamientos. Siempre evitamos y/o escapamos de aquello que nos produce ese temor.

### ¿Para qué sirve el miedo?

Fundamentalmente, nos sirve para “reaccionar “y escapar eficazmente de cualquier peligro inminente.

### Efectos físicos

El miedo nos paraliza y nos hace fijar toda nuestra atención en el estímulo desencadenante. Además, en aquellos casos en los que sea necesario nos facilitará las conductas defensivas. Entre otras reacciones fisiológicas se encuentran las siguientes un aumento de la presión cardíaca, sudoración, dilatación de pupilas, descenso de la temperatura corporal, aumento de conductancia de la piel, aumento del tono muscular llegando incluso al agarrotamiento. Además, hay veces que cuando el estímulo se produce de forma repentina, genera en nosotros una respuesta de sobresalto.

## Efectos subjetivos

Los principales efectos subjetivos del miedo son: una gran sensación de malestar, preocupación, y en un gran número de ocasiones, la sensación de pérdida total del control.

## Consecuencias del miedo

Como hemos visto es una emoción que resulta muy útil a la hora de escapar de peligros o potenciales peligros. Sin embargo, no hay que olvidar que también es una barrera que te impide vivir la vida. En caso, de que sea excesivo: “El miedo nos paraliza, nos bloquea emocionalmente y nos dificulta disfrutar en muchas ocasiones de los pequeños o grandes placeres de la vida”.

**El miedo, da lugar a una enorme cantidad de trastornos psicológicos. Entre ellos cabe destacar:**

- Trastornos obsesivos compulsivos.
- Trastornos de ansiedad.
- Ataques de pánico.
- Síndrome de estrés postraumático.
- Fobias.

**Para que algo se considere una fobia deben darse en las siguientes características:**

- Evitar inevitablemente el estímulo o la condición desencadenante.
- La sensación de miedo es desproporcionada en comparación con el peligro real de la misma.
- No podemos controlarlo.
- Producen un cierto grado de desasosiego y malestar.
- No existe una justificación real a ese sentimiento.

La psicología clínica es un recurso a veces necesario para superar estos trastornos ya que la persona afectada se ve muy limitada en su día a día. En aquellos casos donde la gravedad sea extrema la medicación consigue efectos muy beneficiosos. No hay que olvidar, que nunca podemos auto medicarnos.

## 20. CULPA / CULPABILIDAD

**Es importante diferenciar entre la culpa y el sentimiento de culpabilidad.**

Solemos confundir la culpa con el sentimiento de culpabilidad, aunque la realidad es que no están relacionadas.

Por un lado, la culpa hace referencia al “darse cuenta” de que se ha hecho algo que no está bien. Por otro lado, el sentimiento de culpabilidad nos hace sentir “un cierto dolor o malestar” por haber hecho algo negativo.

Ni la culpa, ni el sentimiento de culpabilidad son negativos en sí mismos. Lo que los convierte en “negativos” es la manera desproporcionada en la que a veces los experimentamos.

Es cierto que la culpa, puede “golpear” un poco nuestra autoestima. Para evitarlo, es conveniente asumir desde la confianza, que mi valor como persona no depende de lo bien o mal que haga las cosas. Así podremos vivirlos de manera sana y aprender de nuestros errores.

**Tanto la culpa, como el sentimiento de culpabilidad, pueden ser una herramienta positiva para aprender a relacionarnos con los demás.**

## 21. ALEGRÍA

**Alegría es un estado de ánimo producido por un acontecimiento favorable que suele manifestarse con signos exteriores como la sonrisa, un buen estado de ánimo y el bienestar personal.**

La palabra alegría proviene del latín *alicer* o *alecris* que significa “vivo y animado.”

El término alegría puede utilizarse como sinónimo de: contento, júbilo, animación, entusiasmo, felicidad, diversión, esparcimiento, gozo, agrado, entre otros.

La alegría como valor se manifiesta desde el interior del alma, y se refleja a través de sensaciones de bienestar. La alegría es un sentimiento positivo causado por una emoción placentera, o por la proximidad con alguna persona o cosa que exterioriza este tipo de emoción y la transmite hacia las demás personas.

El amor es la causa más profunda y común para la alegría.



## 22. ACCIÓN Y REACCIÓN

### CAUSA Y EFECTO

**Otra forma de expresar la ley de causa y efecto podría ser: “al final, lo que recibes es igual a lo que diste”.**

Según esta ley, todo lo que recibimos es la respuesta a todo aquello que expresamos.

Usted tal vez pensará que esta ley no está funcionando, ya que a veces usted recibe reprimendas, o quejas, o críticas que usted considera injustificadas, no merecidas. Tal vez le parezcan injustas, con respecto a su pensar y sentir actuales, pero seguramente son la respuesta que corresponde a lo que usted viene expresando desde hace años, consciente o inconscientemente. Piénselo.

Recuerde que si usted no manejó ni está manejando su comunicación de manera consciente, entonces usted está y ha estado transmitiendo una comunicación involuntaria, con seguridad descuidada, a veces desconsiderada, o incluso sarcástica, burlona, crítica, punzante o agresiva. Y el mundo, recuerde, simplemente responde a lo que usted expresa; no responde a lo que usted piensa, o siente, o a lo que usted en realidad quiso y no pudo, o no supo, expresar.

**El mundo simplemente responde a los que usted le expresa, consciente o inconscientemente.**

Si pudiéramos ver claramente todo lo que emitimos hacia el mundo y, sobre todo, lo que hemos emitido toda la vida, y sus impactos en otras personas, entonces podríamos ver claramente como todo lo que nos termina sucediendo es la respuesta exacta a nuestras acciones previas. Pero para esto es necesario tomar mayor conciencia. Volvemos más conscientes.

Si usted no entiende o no le gusta lo que recibe del mundo, no se enoje, no proteste, no se altere, no se indigne. Simplemente trate de observar qué tipo de señales está enviando, es decir, qué le está diciendo usted al mundo en primera instancia, y qué le viene diciendo desde hace años.

Después de un tiempo de observarse y meditar, usted podrá empezar a ver que lo que recibe no es ni más ni menos que la respuesta lógica del mundo a lo que usted había estado enviando. Pero no a lo que usted está diciendo ahora, ni a lo que dijo ayer, sino a lo que usted viene diciendo desde siempre. La ley funciona en el largo plazo, a lo largo de la vida. No hace balance cada minuto, ni cada hora, ni cada día.

Entonces, si todos los días, desde hace años, usted sale a recorrer la ciudad con cara de “bull-dog”, entonces no se pregunte porque no recibe cariños, ni sonrisas, ni lindas miradas por parte de otra gente. Si todos los días sale a torturar gente con sus ladridos, desde hace tiempo, no espere que el mundo lo trate bien, se acuerde de usted, y le haga hermosos regalos de cumpleaños. Si usted, desde hace años, trata mal, presiona y amenaza a sus hijos, no espere que cuando sean independientes ellos vengan a usted con regalos, sonrisas y agradecimiento por la infancia recibida.

## 23. RESPETO

**La palabra “respeto” proviene del latín respectus, que traduce ‘atención’, ‘consideración’, y originalmente significaba ‘mirar de nuevo’, de allí que algo que merezca una segunda mirada sea algo digno de respeto.**

El respeto es un valor y una cualidad positiva que se refiere al aprecio y reconocimiento por una persona o cosa. El respeto es uno de los valores morales más importantes del ser humano, pues es fundamental para lograr una armoniosa interacción social. El respeto debe ser mutuo y nacer de un sentimiento de reciprocidad. Una de las premisas más importantes sobre el respeto es que para ser respetado es necesario saber o aprender a respetar, a comprender al otro, a valorar sus intereses y necesidades.

El respeto también debe aprenderse. Respetar no significa estar de acuerdo en todos los ámbitos con otra persona, sino que se trata de no discriminar ni ofender a esa persona por su forma de vida y sus decisiones.

Respetar es también ser tolerante con quien no piensa igual que tú, con quien no compartes tus mismos gustos o intereses, con quien es diferente o ha decidido diferenciarse. El respeto a la diversidad de ideas, opiniones y maneras de ser es un valor supremo en las sociedades modernas que aspiran a ser justas y a garantizar una sana convivencia.

Muchas religiones abordan la cuestión del respeto hacia los demás, porque es una de las reglas esenciales para tener una relación sana con el prójimo. Los valores morales son principios creados por la sociedad y la tradición con el fin de definir pautas correctas de comportamiento general.

**Sin respeto no tendríamos en cuenta la vida, opiniones y creencias de los demás. Todo esto generaría caos y sería un paso atrás para la sociedad.**

Por eso, cada vez que actuamos con respeto estamos contribuyendo a crear un mundo mucho más justo y amable para vivir. Respetar al otro solo por el hecho de ser humano, considerarlo un igual, aunque se vea, se exprese, o piense diferente es una de las más altas expresiones de respeto como valor moral.

## 24. EMPATÍA

**La palabra empatía es de origen griego empáttheia que significa “emocionado”.**

La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones del otro, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente.

La empatía hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruismo - el amor y preocupación por los demás - y la capacidad de ayudar.

Cuando un individuo consigue sentir el dolor o el sufrimiento de los demás poniéndose en su lugar, despierta el deseo de ayudar y actuar siguiendo los principios morales.

**La persona empática se caracteriza por tener afinidades e identificarse con otras personas. Es saber escuchar a los demás, entender sus problemas y emociones.**

Por otro lado, la empatía permite a una persona comprender, ayudar y motivar a otra que atraviesa por un mal momento.

## 25. MENTE POSITIVA

### SIEMPRE USA PALABRAS POSITIVAS

¿Cuántas veces nos encontramos a nosotros mismos quejándonos de todo? Por eso es importante recordar que nuestras palabras reflejan nuestros pensamientos y, mientras más busquemos cosas positivas para decir, más llenaremos nuestros pensamientos de una actitud positiva.

### HAZ UN ESFUERZO PARA COMPROMETERTE A TENER SIEMPRE UNA MENTE POSITIVA.

Te sugiero el siguiente ejercicio: cada día cuando te despiertes ten una conversación contigo mismo y pregúntate: ¿qué quiero lograr?; ¿cómo evitaré los pensamientos negativos? Comprométete en ese momento a evitarlos y substituirlos por pensamientos constructivos y positivos. A la mañana siguiente revisa qué tanto lograste expulsar los pensamientos negativos en tu día anterior y ¡comienza de nuevo!

### ENFÓCATE EN EL MOMENTO PRESENTE

Normalmente hacemos que los problemas parezcan más grandes de lo que realmente son. Esto puede convertirse en un hábito. Pero enfocándote en el presente harás más pequeñas tus preocupaciones y miedos sobre lo que podría fallar. Ser positivos no significa pensar que todo es perfecto, aceptar que las cosas no siempre pasarán como lo esperas te dará paz interior, tranquilidad y te enfocará positivamente hacia el futuro.

Muchas situaciones se encuentran fuera de nuestro control, y en vez de gastar energía generando emociones negativas por esto, mejor acepta que las cosas no salieron como querías y enfócate en qué podrías hacer mejor de la próxima vez.

### CONVIVE CON PERSONAS POSITIVAS

¡Dime con quién andas y te diré quién eres! Nos parecemos a las personas que nos rodean: mientras más tiempo pases con gente que tenga una mente positiva empezarás más y más a pensar/actuar positivamente.

### CONTRIBUYE A TU COMUNIDAD

Una de las mejores maneras de ser más positivo (y de hecho sentirte mejor), es contribuir con tu comunidad de alguna manera. Es maravilloso ayudar a otras personas.

## **SÉ AGRADECIDO**

Una vez por semana aparta unos minutos de tu día para agradecer por todo lo que tienes de bueno en tu vida. Recordar todas aquellas razones por las cuales te sientes agradecido, te ayuda a mantener el enfoque positivo para enfrentar cualquier situación de tu vida. Ser agradecido convertirá la ira y la frustración en sentimientos más positivos.

## **¡MEDITA!**

La meditación nos ayuda a generar pensamientos positivos.

## 26. Y 27. LA LEY DE DAR Y RECIBIR

**Dar y recibir son dos importantísimas capacidades presentes en nuestra vida que, durante mucho tiempo, han sido sumamente "malinterpretadas" por la sociedad. Todos tenemos bastante claro el valor que tiene dar a los demás, pero nadie habla de recibir. La capacidad de dar debe llevar unida la capacidad de recibir para crear relaciones sanas y equilibradas entre las personas.**

Pero, esta parte nos suele costar algo más, ¿por qué ocurre esto? Las creencias sociales y religiosas nos dicen que tenemos que dar amor, apoyo y cariño. Y nos recuerdan lo importante que es ser generoso y compartir con el prójimo.

Durante años, a las mujeres se les educó y preparó para esto: para cuidar, querer, apoyar, y se les dijo que esto era el amor. A los hombres se les preparó para dar respuestas y soluciones, para dar seguridad a la familia y se les dijo que eso era amor. Por eso, durante años, y poco a poco, en nuestras mentes hemos ido formando una idea errónea sobre lo que es el amor de verdad.

Creíamos que para que nos quisieran teníamos que ser serviciales, entregarnos a pesar de olvidarnos de nosotros mismos, y sin nunca pedir nada a cambio. Sin embargo, eso es un gran error porque cuando lo hacemos, estamos creando relaciones asimétricas y sin equilibrio; y de ese modo, aunque a corto plazo nos sentimos bien, a la larga, nos hace sentir inferiores e insatisfechos.

El amor verdadero es el que da, pero también, el que pide y acepta lo que recibe. Cuando damos nos sentimos valiosos para la otra persona, y cuando pedimos, es la otra persona quien se siente digna de nuestra confianza y valiosa para nosotros. Lo que permite una relación equilibrada y de iguales.

La capacidad de recibir está muy relacionada con nuestra capacidad de ser agradecidos y humildes. También con el "merecimiento", porque no vamos a recibir nada que no pensemos que nos merecemos. Agradecidos cuando alguien nos brinda su ayuda. Humildes para pedir y reconocer que necesitamos ayuda y que estamos abiertos a recibirla. Merecedores de todo

ello porque a todos nos gusta querer y ser queridos y porque todos nos merecemos esa felicidad.

## **EJERCICIO:**

**Nos haremos estas preguntas:**

### **- Cuando doy**

¿Me entrego, para qué lo hago?

¿Quiero conseguir algo a cambio?

¿Doy lo que necesito recibir o, por el contrario, doy lo que el otro necesita o se merece?

### **- Cuando recibo**

¿Me siento merecedor de ello? ¿Lo agradezco o por el contrario le resto importancia o incluso lo rechazo?

¿Estoy recibiendo en la medida que doy?

¿Me siento inferior si recibo?

**Las respuestas a estas preguntas estarán determinando la calidad de tu vida y de tus relaciones.**



## 28. DESAPEGO

**Todos buscamos la felicidad y tener una vida plena, libre de sufrimiento. Y todos empleamos cada uno de nuestros recursos para lograrlo.**

Esto es aplicable a cada una de las facetas de nuestra vida, desde la sentimental hasta la profesional. Todas ellas son importantes para nuestra felicidad.

¿Cómo es posible ser feliz si estás sufriendo emocionalmente?

EL desapego es una herramienta valiosísima para conseguir la felicidad.

### **¿QUÉ ES EL APEGO?**

El apego (del verbo apegarse) es sinónimo de aferrarse, de atarse e incluso de establecer dependencia u obsesión hacia algo o alguien.

Cuando te apegas a un objeto, idea, actividad o persona, acabas generando con ellos fuertes vínculos. Tan fuertes que puedes volverte adicto a ellos. Y, cuando eres adicto a algo, tu vida acaba por girar entorno a esa adicción. No tiene nada de malo tejer y alimentar vínculos con personas, ideas, actividades e incluso objetos. El problema de las adicciones es que suelen acabar por limitar tu vida, e incluso por dominarla.

### **Efectos colaterales:**

- La ansiedad - amiga íntima del estrés.
- El miedo - primo-hermano de la ira y la violencia.
- La frustración, la decepción o la depresión.

Lógicamente, todo ello te aparta de tu camino y hace que te sientas infeliz y perdido en la vida.

### **¿HASTA CUANDO VAS A APEGARTE?**

El desapego siempre está llamando, pero no es fácil escucharlo, porque el ego se resiste. Se resiste porque no quiere cambiar, no quiere que cambies. Cambiar lo mataría, y el ego, como cualquier ser vivo, tiene su propio instinto de supervivencia.

El ego hace que te apegues a todo aquello que te mantiene dentro de tu zona de confort. Para lograrlo, utiliza a todos sus secuaces: el miedo, la dependencia, la pereza, la inseguridad...

Pero la zona de confort es un lugar donde no hay progreso, crecimiento personal o evolución de cualquier tipo. Es un lugar que (como la misma palabra indica) es cómodo. Y ese lugar te va bien para descansar, para tomar una pausa o para digerir experiencias pasadas. Pero no para pasar la vida entera ahí metido.

Por ello, cuando llevas demasiado tiempo en esa zona de confort, empiezas a sufrir, a degradarte y a sentir el daño y los efectos colaterales de los que hablamos anteriormente.

## 29. ACTITUD

**La actitud es el resultado de tus elecciones personales. Ante cualquier situación solo puedes tener dos posturas: VÍCTIMA o PROTAGONISTA.**

**Las víctimas** quedan enfocadas en el afuera; siempre sueñan con que viene una persona a resolverle todos los problemas Su actitud es negativa.

**Los protagonistas** asumen el reto de mantenerse en un estado equilibrado inteligente, con una mayor positividad. Afrontan los problemas y los resuelven. Se ocupan en vez de preocuparse. Tienen la cualidad de la gratitud permanente.

Todo esto se liga con la responsabilidad personal, que es tuya y no la puedes entregar ni delegar a nadie más. Responsabilidad es la habilidad para responder ante las situaciones que te ocurren. Sólo depende de ti, y de nadie más.

### 5 preguntas para pasar a ser protagonista de tu vida

- ¿Cómo puedo trabajar con constancia y persistencia para lograrlo?
- ¿Qué quiero de verdad en la vida?
- ¿Cuál es la elección de actitud que puedo tomar para que mi vida vaya mejor?
- ¿Qué resultados he obtenido con mi actitud negativa? ¿Cómo podrían ser si cambio a actitud positiva?

## 30. RESPONSABILIDAD =RESPONS+HABILIDAD

**La palabra responsabilidad significa: la habilidad de responder.**

En otras palabras, responsabilidad significa cuidar de sí mismo y de los demás. Cuando somos responsables, estamos expresando el sentido de comunidad y de compromiso que asumimos con los demás. La responsabilidad es un valor y una práctica ética, ya que impacta en la vida familiar, laboral y ciudadana. Una persona responsable cumple con sus deberes de manera oportuna y eficiente.

Por ejemplo, es responsable una persona puntual en su trabajo, que lleva a cabo las tareas y objetivos asignados de la mejor manera posible. También se dice que alguien es responsable cuando asume las consecuencias de sus acciones. Por ejemplo, cuando una persona daña accidentalmente un objeto ajeno y se dispone a repararlo o sustituirlo por uno nuevo.

Cuando alguien no es responsable, no solo afecta su propio crecimiento, sino que perjudica a los demás. En la sociedad, se espera que las personas actúen de forma responsable, ejerciendo sus derechos y desempeñando sus obligaciones como ciudadanos. Por ejemplo, cuando un padre abandona a un hijo, afecta su crecimiento emocional y lo expone a una vida más difícil. Pero cuando cuida de él con cariño, el niño crece con autoconfianza y desarrolla mejor sus habilidades.

Del mismo modo, cuando el presidente de un país y su equipo de gobierno no cumplen con sus obligaciones, se desata una crisis social. Al contrario, cuando obran con responsabilidad, el país avanza.

## 31. VÍCTIMA O PROTAGONISTA

**En la vida, ante cualquier situación, solo dos posturas se pueden tomar: víctima o protagonista.**

Los que asumen ser protagonistas de su vida - planifican, desarrollan y utilizan su intuición, se marcan metas y sueños; sin embargo, las personas víctimas parecen transcurrir sus días con el freno de mano puesto, por miedo, creencias y paradigmas, y esto los dejan estancados y paralizados.

El poder de la intención, entonces, es el gran activador interior. La acción es consecuencia directa de la intención.

Los protagonistas saben que se manifiesta y concreta sólo aquello que hay en su interior. Incluso si lo que surge en la realidad es distinto de lo que anhelan, aprovechan esa vivencia colocándose en la posición de un aprendiz, listo por hacerla realidad y evolucionar.

La víctima generalmente se queda en la primera etapa, la del sueño. Cuando no ocurre la que ellos quieren, se quejan, paralizan, y postergan, por lo que se rinden sin volver a intentarlo.

**¿Sabías que la inmensa mayoría de las personas se rinden sólo en un primer intento?**

**Los protagonistas son distintos: se levantan de los tropiezos y desafíos, y siguen adelante.**

## 32. AUTODISCIPLINA

**La autodisciplina es la capacidad de seguir reglas impuestas personalmente, con orden y constancia, usando solo la fuerza de voluntad.**

La autodisciplina es una virtud que se adquiere con constancia. Ser una persona disciplinada implica enfocarse en las metas que se desean alcanzar. La capacidad de auto disciplinarse requiere de la transformación de la disciplina en hábito.

### ¿Cómo adquirir autodisciplina?

Para adquirir autodisciplina es necesario tener determinación y practicarlo cada vez que sea posible, para que se vuelva un hábito.

**Para ello, es importante tener en cuenta estos puntos para empezar a fortalecer esta virtud:**

- Usar bien el tiempo: debemos programar nuestras actividades para conseguir nuestros objetivos diarios.
- Identificar nuestras fortalezas: es importante reconocer lo que sabemos hacer para usarlos a nuestro favor.
- Conocer las prioridades: es necesario tener claro cuál es el orden de importancia de nuestros quehaceres.
- Rodearse de personas que nos apoyen: esto ayudará a generar más motivación.
- Elegir actuar: entre hacer o no hacer, es siempre preferible lo primero.
- Anotar todo: es un mecanismo que nos ayuda a no olvidarnos de nada.
- Dejar de ser perfeccionista: el hábito de la disciplina necesita de tiempo, por lo tanto, si dejamos de ser perfeccionistas, evitamos estar siempre nerviosos y poder actuar.

## **33. LOS 4 ACUERDOS** (MIGUEL RUIZ)

**El sistema de creencias es un sistema muy poderoso. Desde que naces las personas te tratan de moldear en base a lo que ellos creen que es correcto y lo que no.**

**Sin darte cuenta al crecer empiezas a moldear tu vida, o felicidad, en base a estas creencias, por lo que terminas viviendo una vida que no elegiste, sino la que te programaron.**

Cada actitud es reforzada por castigos y recompensas, si te portas bien te premian y si no, te castigan. Gracias al miedo de ser castigados o de no recibir la recompensa poco a poco las personas empezaban a fingir algo que no son para complacer a los demás. Es por eso que los seres humanos ven normales temas como el sufrimiento, vivir con miedo y tener dramas emocionales. Cada vez que miras la sociedad en la que estas, compruebas que es un lugar complicado de vivir porque está gobernado por el miedo.

Sin embargo, no es necesario que tu sueño sea una pesadilla, porque puedes disfrutar una vida agradable. El problema es que pasamos la vida buscando belleza, justicia o felicidad. Hasta el punto en el que olvidamos que todo está dentro de ti, y son tus creencias actuales no te permiten ver lo que tienes enfrente.

### **PRIMER ACUERDO: SÉ IMPECABLE CON TUS PALABRAS**

Este acuerdo es uno de los más importantes y complicados. Se trata de manejar de forma correcta tus palabras. Aunque suene simple, muchas veces solemos decir cosas sin pensar y herimos a otros (aunque esa no sea nuestra intención).

¡Las palabras son tan poderosas! y la forma en que las uses te puede liberar o encarcelar. Es decir, tus palabras o pensamientos tienen tanto poder que pueden cambiar una vida o destruirla. Piensa en la persona que llevo al mundo a una guerra mundial solo usando sus palabras, solo con eso pudo convencer a cientos y miles de personas a que hicieran actos horribles. Las palabras de Hitler, creadas por el miedo, fueron tan poderosas que crearon

caos en el mundo... Imagínate que tu mente es como un campo donde cada palabra, idea y opinión es una semilla de donde saldrá una planta. Debes considerar sembrar semillas de amor y no de odio ya que eso es lo que tendrás en tu vida. Tus palabras construyen o destruyen.

Cada palabra tiene la capacidad de entrar a la mente y cambiar para bien o para mal todas las creencias. Ser impecable con tus palabras es usar tu energía de la forma correcta, es no ir en contra de ti. Cuando eres impecable puedes asumir la responsabilidad de tus actos sin culparte.

Por ejemplo, si crees que ofender a alguien no es ir en contra de ti piénsalo dos veces. Lo que resulta de ese ataque es que la otra persona te odie y ese odio no es bueno para ti.

### **Un ejemplo:**

**Una madre cansada después de un día de trabajo quiere llegar a su casa y disfrutar de un tiempo de silencio. Pero cuando llega encuentra a su hija cantando a todo volumen. Este comportamiento hace que el dolor de cabeza aumente y le grita a su hija “Ya silencio, ¡Tienes una voz horrible!”. En ese momento a la madre no le importa si su hija tiene una voz fea o bonita, lo único que quiere es un poco de silencio. Al escuchar estas palabras, la hija decide crear un acuerdo con ella misma y no volver a cantar, porque cree en las palabras de su madre y que molestará a cualquier persona que la escuche.**

Si puedes entender y aplicar este primer acuerdo verás la cantidad de cambios que tendrá tu vida. Estos beneficios los podrás ver en la forma en la que tratas a los demás y hasta a ti mismo. Viendo el poder que tiene el primer acuerdo, debes enfocarte a decir y pensar cosas positivas, ya que así puedes llenar tu jardín de experiencias y emociones que le den un beneficio a tu vida.

## **SEGUNDO ACUERDO: NO TE TOMES NADA PERSONAL**

Este acuerdo es sobre la importancia de no tomarte las cosas de manera tan personal. Lo que dicen los demás son solo palabras, tu eres el que controla el significado que tienen en tu vida.



Por ejemplo, si un extraño te detiene en la calle y te dice que estas gordo ¿que pensarías?. Esta persona lo que intenta hacer es enviarte sus creencias, ideas y opiniones. Pero al final tu eres el que decide si tomas estas palabras como algo personal o si dejas que pasen sin que te afecten. Cuando no te tomas las cosas de forma personal te vuelves inmune a todo el veneno que las personas intentan meter a tu vida, esa inmunidad es un don de este acuerdo.

Pero por desgracia muchas veces las personas suelen creer que son responsables de todas las cosas que suceden. El motivo por el que terminas con este tipo de pensamientos se llama importancia personal.

Miguel Ruiz menciona que la importancia personal es la expresión más grande de egoísmo, ya que piensas que todos y toda gira a tu alrededor.

Para liberarte de estos pensamientos debes entender que nada de lo que hacen los demás se relaciona contigo. Incluso en situaciones que pueden parecer muy personales en donde alguien te insulta a la cara, tampoco tiene que ver contigo.

Lo que las otras personas dicen, hacen o piensan se basan en los acuerdos que han establecido en su mente. Cuando sabes lo que eres y lo que vales no necesitas buscar esta información por otra parte o tratar de que te acepten. Si sabes esto nada de lo que te digan podrá afectarte. Al convertir este segundo acuerdo en un hábito en tu vida, es cuando te empiezas a sentir más libre que nunca, porque poco a poco estas rompiendo docenas de pequeños acuerdos que te hacen sufrir.

Recuerda que tu eres el dueño de tu película tu decides como te sientes, lo que te afecta y lo que no. En este momento tienes el control y debes aprovecharlo.

### **TERCER ACUERDO: NO HAGAS SUPOSICIONES**

Todas las personas en algún momento terminan haciendo suposiciones sobre cualquier cosa en su vida. El problema es que, al hacerlo, crees que lo que supones es cierto y terminas creando un drama de la nada.

No por nada dicen que hacer una suposición es buscar un problema. Si te pones a repasar todas tus tristezas y malos ratos te darás cuenta de que siempre surgen por algún tipo de suposición. Creer que todo el mundo piensa y actúa como tu es lo que te termina causando una gran decepción cuando te das cuenta de que las cosas no son de esta manera. Para evitar este tipo de situaciones lo mejor que puedes hacer es preguntar y dejar a un lado todas tus suposiciones. Ya que cuando le preguntas a las personas cuáles son sus intenciones o instrucciones, evitas confusiones o conflictos innecesarios. Esto se aplica para cualquier aspecto ya sea laboral, de pareja, familiar o hasta contigo mismo.

No te preocupes si necesitas hacer más preguntas para tener las cosas claras ¡Hazlo sin miedo! ya que mientras más preguntas hagas, más cerca estarás de encontrar la verdad. Este acuerdo se enfoca en la forma en la que te comunicas con las personas, con este cambio tus relaciones no se verán afectadas por suposiciones equivocadas.

#### **CUARTO ACUERDO: HAZ SIEMPRE TU MÁXIMO ESFUERZO**

Miguel Ruiz dice que este acuerdo permite que los otros 3 se vuelvan un hábito en tu vida. El cuarto acuerdo se enfoca en: dar tu mejor esfuerzo sin importar las circunstancias o el resultado. Seguro alguna vez has escuchado la frase “Haz lo mejor que puedas”. ¿Pero sabes lo que significan esas palabras?

Antes que nada, debes saber que como seres cambiantes puedes encontrar que tu máximo esfuerzo va a ser distinto algunas veces. Habrán días en donde te sientas desanimado o hasta enfermo, por lo que es normal que tu desempeño no sea el mismo que cuando te sientes bien. Aquí está la ventaja de este acuerdo, “cuando das lo mejor de ti en cada situación eliminas los remordimientos o los sentimientos de culpa” porque diste lo mejor de ti.

Cuando entregas tu máximo esfuerzo puedes vivir una vida con gran intensidad en todos los aspectos, desde tu trabajo o hasta con tu familia. El dar tu máximo esfuerzo significa actuar porque amas hacerlo no porque esperas una recompensa. En el momento que empieces a amar lo que haces, dar lo mejor de ti no será una obligación sino una reacción natural.

Disfruta lo que haces. Muchas personas solo trabajan para tener una recompensa cada 15 días o al mes (su sueldo), como esta es su única motivación terminan con una resistencia al trabajo. Se encuentran impacientes, deseando que llegue la hora de irse o que sea fin de semana. Estas personas no dan su máximo esfuerzo ya que solo hacen las cosas porque se sienten obligados para poder mantener su estilo de vida. En el momento que llega el fin de semana intentan alejarse de toda responsabilidad porque no están felices con el rumbo que toma su vida.

Mientras tanto las personas que se mueven por el placer de hacerlo y ven su sueldo como algo adicional, terminan logrando más de lo que alguna vez pensaron. Si disfrutas lo que haces siempre darás tu máximo esfuerzo y te encontrarás disfrutando tu vida. Aunque este acuerdo no es fácil de mantener, es el que te hace sentir en verdad libre, porque cuando se convierte en una creencia en tu vida comienzas a aceptarte mientras aprendes de tus errores. Pero es importante que tampoco te vayas a los extremos: Si tratas de dar más de tu máximo esfuerzo, solo terminarás gastando tu energía sin ninguna necesidad.

Si das menos de tu máximo esfuerzo, vas a terminar con un sentimiento de culpa y resentimiento.

**SI HACES TU MÁXIMO ESFUERZO POR EVITAR LOS MALOS HÁBITOS COMO: USAR MAL TUS PALABRAS, TOMARTE LAS COSAS PERSONALES Y HACER SUPOSICIONES ESTARÁN MENOS PRESENTES EN TU VIDA.**

**HAZ SIEMPRE TU MÁXIMO ESFUERZO POR MANTENER ESTOS ACUERDOS Y CON EL PASO DEL TIEMPO VERÁS QUE SE VUELVE MÁS SENCILLO LOGRARLO.**

## 34. Y 35. KARMA (SADHGURU)

### ¿QUÉ ES EL KARMA?

Lo que llamamos “mi vida”, es una cantidad de información que te convierte en un determinado tipo de persona. Desde el momento en que naciste hasta este momento, el tipo de familia, hogar, amigos, las cosas que hiciste, influyen en quién y cómo eres.

Cada pensamiento, emoción y acción provienen de las experiencias pasadas que has tenido. Estas deciden quién eres ahora mismo. La misma forma en que piensas, sientes y entiendes la vida es solo la forma en que has asimilado esta información. Esta información es tradicionalmente llamada “karma”, aquello que causa la vida.

### TIPOS DE KARMA

En aras de la comprensión, podemos hablar de las otras dos:

#### SANCHITA KARMA

Si cierras los ojos, te vuelves lo suficientemente consciente y miras dentro de ti mismo, conocerás la naturaleza del universo, no porque lo mires a través de tu cabeza, sino simplemente porque esta información está presente en la elaboración del cuerpo. Hay un almacén de información que se remonta a la creación.

Ese es tu sanchita karma. Pero no puedes tomar tu almacén y hacer negocios al por menor. Necesitas tener una tienda para hacerlo al por menor. Esa «tienda minorista», que es para esta vida, se llama “prarabudha”.

#### PRARABDHA KARMA

El prarabudha karma es una cierta cantidad de información asignada para esta vida. Dependiendo de la vitalidad de tu vida, la vida asigna para sí misma la cantidad de información que puede asumir. La creación es muy compasiva.

## ¡LIBÉRATE DEL KARMA!

Dependiendo del tipo de impresiones que hayas recibido —ya sea de odio e ira, o de amor y alegría—, tienes, en consecuencia, un determinado tipo de personalidad; por lo general, cada ser humano es una mezcla compleja de estas cosas.

¿Cómo lo haces? Una forma sencilla es romper el karma físicamente. Si tu karma es despertarte a las 8 de la mañana, pon tu alarma a las 5. El karma de tu cuerpo es que no querrá levantarse. Pero tú dices: “Me voy a levantar”. Incluso si se levanta, tu cuerpo querrá tomar café. Pero le das una ducha fría. Ahora, simplemente estás rompiendo el viejo proceso kármico al hacer algo conscientemente. Lo que te gusta lo puedes hacer inconscientemente, ¿no es así?

## 36. EL PODER DEL AHORA (ECKHART TOLLE)

### 1. Enfocarse únicamente en el presente e ignorar el pasado y el futuro mejora radicalmente la vida.

Tendemos a vivir quejándonos del pasado o soñando con el futuro, y no damos el valor suficiente al ahora porque damos por hecho que siempre habrá otra oportunidad. Cuando traemos recuerdos del pasado o sueños del futuro, los hacemos parte de un presente al que no pertenecen, desaprovechando la coyuntura de vivir cada momento como algo único que tenemos a nuestra disposición. Sólo importa el presente, deja de aferrarte al pasado y no tengas miedo del futuro. Resuelve todas las situaciones a medida que se van presentando y llena tu vida de esos pequeños momentos que dan forma a una vida feliz.

### 2. La mayoría del sufrimiento que sentimos es creado por nosotros mismos y, por lo tanto, se puede eliminar.

El sufrimiento no es otra cosa que la resistencia que oponemos para aceptar las cosas que nos incomodan y no podemos cambiar. Si no tomas medidas para reducirlo y manejar tus pensamientos, este se puede convertir en un círculo vicioso. A partir de ese momento, todo lo que no controlas se apodera de ti, te irritas y te frustras fácilmente, entonces conviertes al sufrimiento en parte esencial de tu vida. Haz frente a todas las situaciones en el momento que se presentan, acéptalas o haz lo necesario para cambiarlas, pero no dejes que se apoderen de ti.

### 3. El ego puede ser nuestro peor enemigo

¿Conoces personas que se autosabotean todo el tiempo? Son personas que parece que su única misión en la vida es ser miserables. Es muy probable que no lo sepan, pero el culpable de todo es el ego. El ego es esa parte de la mente que nos hace reaccionar de manera exagerada y poco ecuánime, entrar en discusiones absurdas, pretender controlar a otros y querer tener siempre la razón. El ego, como su nombre lo dice, pretende ser la parte central de tu vida y corromperla para ganar toda la atención. Aléjate de él, séparate de la mente y concéntrate en tu cuerpo. Pon atención a los senti-

mientos, las emociones que te provocan personas y situaciones y haz caso a tu instinto y corazonadas. Cada vez que juzgues a alguien o un pensamiento negativo se presente de manera recurrente, puedes estar seguro de que es el ego tomando control de tu vida. Ignóralo, escucha a tu cuerpo y continúa adelante.

#### **4. Vive alerta y dispuesto**

Si vives alerta y dispuesto a tomar las oportunidades que aparezcan en el momento que se presenten, estarás viviendo el ahora. Centra tu atención en ello y no permitas que la mente gobierne sobre ti. Cuando vives atento, la mente no tiene oportunidad de volar sin sentido, tu energía y enfoque están dirigidos a construir cosas reales que mejoran tu calidad de vida, elevan tu autoestima y tus niveles de bienestar. A pesar de que muchas personas piensan que vivir el presente es sinónimo de vivir una vida pasiva, es exactamente lo contrario, te obliga a fortalecer tu determinación y resolver problemas de maneras innovadoras.

#### **5. Vivir el presente no elimina el sufrimiento de manera absoluta, pero ayuda a manejarlo mejor**

No seamos ingenuos, vivir en paz y feliz no te hace inmune a todo tipo de sufrimiento. Aunque la mayoría del dolor que experimentamos es auto creado, por supuesto que existe dolor que no podemos evitar, como la muerte de un ser querido. Este es el ejemplo perfecto que vivir en el presente no pretende ignorar u ocultar el malestar de manera banal. La tristeza, la depresión y otros sentimientos y padecimientos destructivos son reales; existen, y es necesario reconocerlos y mejorar en su manejo. Vivir el ahora no elimina de golpe todos los padecimientos, pero te ayuda a atajarlos de inmediato disminuir sus efectos negativos.

**Para concluir, podemos decir que vivir pensando en el pasado o el futuro, sin dar el valor suficiente a las cosas grandes o pequeñas que nos pasan en el presente, es la ruta perfecta para el malestar, frustración y sufrimiento.**

### **¿CÓMO SE PRACTICA LA MEDITACIÓN DEL AQUÍ Y AHORA?**

En relación al tiempo, es recomendable empezar practicando varios minu-

tos al día e ir ampliando en función vayas adquiriendo la rutina hasta llegar al ritmo ideal de 30 minutos diarios. Hay que ser perseverante, no abandonar si no notamos cambios al principio e intentar no avanzar demasiado rápido. Ten paciencia.

**Encuentra tu momento tranquilo del día:** por la mañana justo después de despertarte, antes de acostarte al terminar la jornada, después de comer al medio día...

**Escoge un ambiente o sitio relajado:** libre de ruidos y/o distractores externos, con una temperatura adecuada y en el que nos sintamos muy a gusto: en tu cuarto, en la oficina, en un parque al aire libre, en el jardín...

**Ponte ropa cómoda y colócate:** también en una postura cómoda. Sentado en el suelo con la espalda recta para no obstaculizar la respiración o tumbado sobre una esterilla.

**Céntrate en tu respiración:** concéntrate en cómo el aire entre por tus fosas nasales hacia tus pulmones, cómo nutre de oxígeno todo tu cuerpo y cómo sale de nuevo por la nariz, llevándose con él todo lo malo y lo negativo. En cuanto tu mente se distraiga llévala de nuevo a la atención de tu respiración. Con la práctica, poco a poco irás mejorando la técnica y cada vez te llevará menos tiempo alcanzarlo.

**Deja que aparezcan libremente los pensamientos y emociones que vayan surgiendo:** Es imprescindible mantener una actitud neutral ante ellos, no juzgarlos como buenos o malos, simplemente percibirlos y observarlos de manera impersonal.



## 37. LA LEY DE LA ATRACCIÓN (JERRY HICKS)

**EL SECRETO:** Existe un secreto que pocos lo conocen desde hace miles de años. Muchos de los líderes poderosos lo conocían, pero preferían mantenerlo para ellos y no compartirlo. El gran secreto de la vida se llama la “ley de atracción”. Esta postula que las cosas similares se atraen. Por lo tanto, cuando usted tiene un pensamiento, este atrae hacia usted pensamientos similares.

Los pensamientos son una forma de energía magnética y tienen una frecuencia rotatoria. Cuando tienes un pensamiento, este es enviado hacia el universo, y magnéticamente atrae aquellas cosas que están vibrando en la misma frecuencia. En consecuencia, si quieres cambiar algo en tu vida, debes cambiar la frecuencia e intensidad del estado vibratorio y esto se logra al cambiar tus pensamientos.

Tus pensamientos actuales están creando tu vida futura en este preciso momento, y todo lo que sucede en ella en el futuro próximo. Aquello en lo que piensas más a menudo, aquello en lo que más te enfocas, aparecerá en tu vida de una u otra manera. Tus pensamientos se convertirán en cosas.

Las personas exitosas, las que han atraído la abundancia a su vida, han aprendido a usar la Ley de Atracción para hacerlo, en forma consciente o inconsciente, de todos modos, esta ley universal sigue funcionando. Ellos lo han atraído mantenido pensamientos de riqueza y abundancia, y no se permitieron tener ideas contradictorias en sus mentes.

Por el contrario, quienes no tienen lo que desean, es simplemente porque pasan más tiempo pensando en lo que no quieren o en lo que no tienen, que en lo que realmente desean. Nos demos cuenta o no, siempre estamos pensando. Para la mayoría, el único momento en el que no pensamos es cuando dormimos. Sin embargo, la Ley de Atracción sigue funcionando con el último pensamiento antes de ir a la cama. Asegúrese entonces que sus últimos pensamientos antes de dormir sean sueños y pensamientos positivos.

### **EL SECRETO (LEY DE ATRACCIÓN) EN POCAS PALABRAS:**

La ley de atracción es una ley universal natural, como lo es por ejemplo la ley de la gravedad. Como tal, es constante e imparcial.

## BONO: LA LIBERTAD

### QUE IMPORTANTE, NECESARIA, Y RELATIVA ES LA LIBERTAD.

Significado en un diccionario:

- Estado o condición de la persona que es libre, que no está en la cárcel ni sometida a la voluntad de otro, ni está constreñida por una obligación, deber, disciplina, etc.
- Facultad y derecho de las personas para elegir de manera responsable su propia forma de actuar dentro de una sociedad. “la libertad es un derecho humano básico”

La libertad física o la libertad mental, las dos dependen de las emociones. Puedes vivir en el paraíso, y estar encarcelado en tu mente, puedes vivir encarcelado físicamente, y tener una mente libre. Esta capacidad o deficiencia depende de tu potencial emocional.

Las emociones, conectadas directamente a nuestra mente y a nuestro cuerpo, afectan y controlan nuestra calidad de vida. Si aprendemos a moderar y dirigir nuestras emociones, el cuerpo y la mente responderán, y seremos capaces de llevar nuestra vida a los niveles más altos de calidad. Podremos dejar de sobrevivir, y en cambio vivir plenamente.

**Una de las herramientas eficaces para conseguir un equilibrio entre cuerpo, mente y alma: la meditación.**







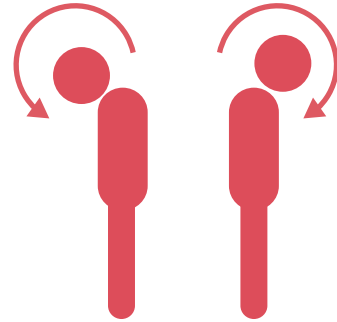
**YOGA**

## DE PIE - CABEZA Y HOMBROS

### 1. Cabeza - inclinación

- » Inhalar
- » Cabeza al frente
- » Exhalar
- » Enfoque en la espalda
- » Inhalar
- » Cabeza hacia atrás
- » Enfoque en estira el cuello

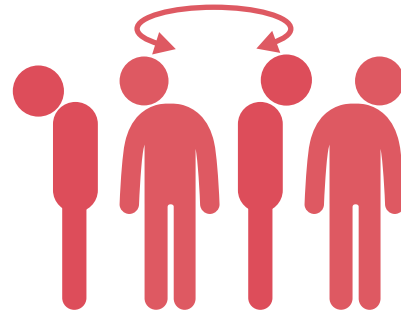
*Dos repeticiones*



### 2. Cabeza - círculos

- » Inhalar
- » Círculos de cabeza
- » 2 a la derecha
- » 2 a la izquierda

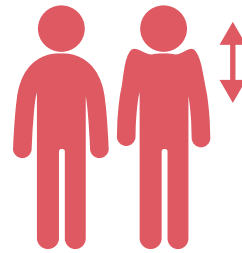
*Dos repeticiones*



### 3. Hombros - subir/bajar

- » Inhalar
- » Hombros arriba
- » Exhalar
- » Hombros abajo

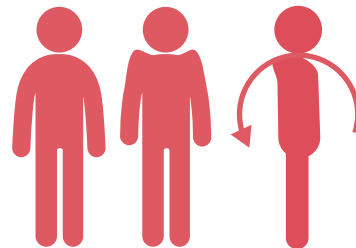
*Dos repeticiones*



### 4. Hombros - círculos frente

- » Inhalar
- » Círculos de los hombros
- » Empieza al frente
- » Exhalar al terminar

*Dos repeticiones*



### 5. Hombros - círculos atrás

- » Inhalar
- » Círculos de los hombros
- » Empieza atrás
- » Exhalar al terminar

*Dos repeticiones*



## ENROLLAR Y TORCER

### 6. Enrollar como el caracol

- » Pies separados, cuerpo relajado, brazos colgando
- » Inhalar
- » Empezar por la cabeza, bajar despacio, vertebra por vertebra
- » Llegar abajo hasta dónde se puede
- » Exhalar
- » Columpiarse derecha, izquierda
- » Despacios regresar a la posición inicial

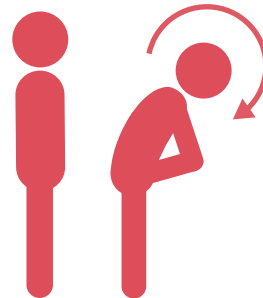
*Dos repeticiones*



### 7. Torción para atrás

- » Pies separados, cuerpo relajado, manos a la cintura
- » Inhalar
- » Cabeza hacia atrás, torcerse hacia atrás viendo la pared
- » Exhalando, regresar a la posición inicial

*Dos repeticiones*



## DE PIE - ESTIRAR

### 8. Estirar la espalda recta

- » Juntar las manos al frente
- » Inhalar
- » Estirando los brazos, halar hasta poner la espalda recta como una mesa.
- » Brazos estirados, espalda estirada, cabeza entre los brazos
- » Relajar y exhalar

*Dos repeticiones*



### 9. Estirar la espalda doblándose de frente

- » Juntar las manos en la espalda
- » Inhalar
- » Estirar brazos y colgar hacia el frente, subir los brazos hacia el techo.
- » Brazos estirados
- » Exhalar
- » Quedarse unos segundos. El peso de los brazos sobre los hombros.

*Dos repeticiones*



### 10. Estirar la cintura de lado derecho

- » Brazo izquierdo a la cintura
- » Inhalar
- » Estirar brazo derecho arriba, inclinarse al lado izquierdo, estirando el costado del cuerpo
- » Exhalando, regresar a la posición inicial

*Dos repeticiones*



### 11. Estirar la cintura de lado izquierdo

- » Brazo derecho a la cintura
- » Inhalar
- » Estirar brazo izquierdo arriba, inclinarse al lado derecho, estirando el costado del cuerpo
- » Exhalando, regresar a la posición inicial

*Dos repeticiones*





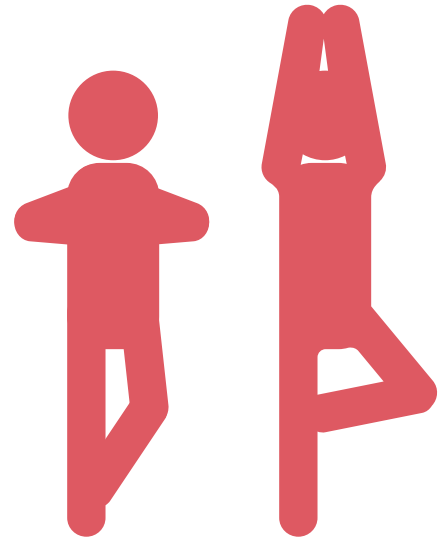
## DE PIE - POSTURA DEL ARBOL

### 12. Postura del arbol, pierna izquierda

» Poner el peso del cuerpo sobre la pierna derecha, y el pie izquierdo se apoya en el tobillo derecho

*Opción: apoya solo el talón izquierdo en el tobillo derecho, los dedos al piso para equilibrio*

- » Levantar el pie izquierdo completamente, apoyado en la parte interior de la rodilla derecha
- » Juntar las manos en frente del pecho
- » Inhalando, subir y estirar las manos
- » Exhalando, bajar las manos
- » Inhalar y exhalar despacio, bajar el pie

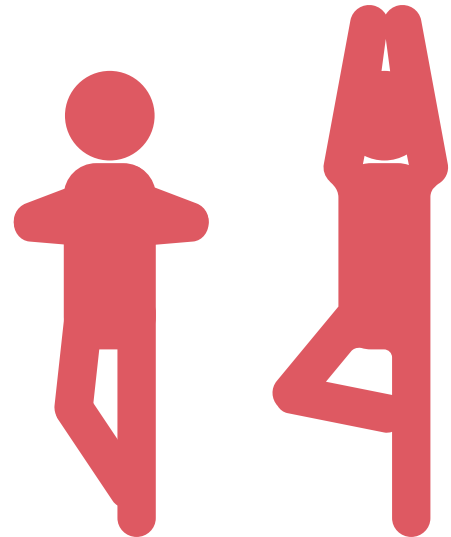


### 13. Postura del arbol, pierna derecha

» Poner el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda, y el pie derecho se apoya en el tobillo izquierdo

*Opción: apoya solo el talón derecho en el tobillo izquierdo, los dedos al piso para equilibrio*

- » Levantar el pie derecho completamente, apoyado en en la parte interior de la rodilla izquierda
- » Juntar las manos en frente del pecho
- » Inhalando, subir y estirar las manos
- » Exhalando, bajar las manos
- » Inhalar y exhalar despacio, bajar el pie

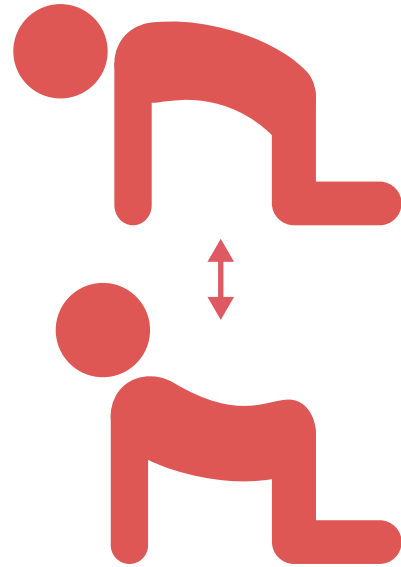


## DE RODILLAS / ACOSTADO

### 13. Gato / vaca

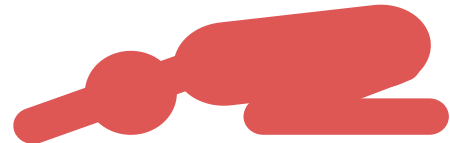
- » Apoyarse en rodillas y manos
- » Espalda recta como mesa
- » Inhalar
- » Curvar la espalda hacia arriba, cabeza entre los brazos, meter el abdomen
- » Regresar a la posición de mesa
- » Exhalar
- » Espalda recta como mesa
- » Inhalar
- » Curvar la espalda hacia abajo, cabeza viendo al cielo, glúteos hacia arriba
- » Regresar a la posición de mesa
- » Exhalar

*Dos repeticiones*



### 14. La pose de niño

- » Sentarse sobre los talones, separar las rodillas
- » Inclinar-se adelante, estirar los brazos, bajar la cabeza, estirar la espalda, crecer
- » Inhalar y exhalar despacio
- » Volver a la posición inicial



### 15. Perro viendo arriba

- » Acostarse bocabajo, manos colocadas de lados
- » Inhalando, elevar el torso apoyándose sobre los brazos rectos, viendo arriba, alejar los hombros de las orejas, pecho abierto, las rodillas elevadas del suelo, piernas estiradas
- » Inhalar y exhalar despacio

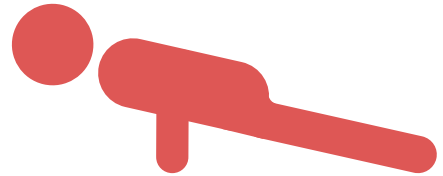


**16. Tabla**

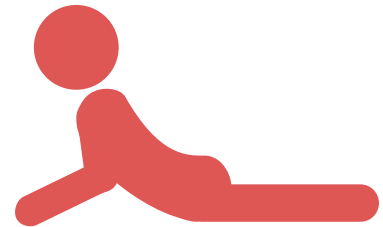
- » Apoyarse en las manos y puntas de pies
- » Piernas, brazos y espalda rectos
- » Sostener
- » Inhalar y exhalar despacio

**17. Tabla baja**

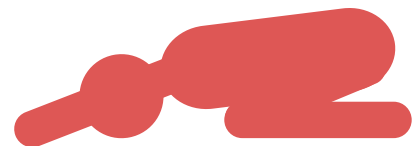
- » Bajar despacio desde la posición de tabla, doblando los codos, hasta estar en paralelo con el suelo
- » Piernas, brazos y espalda rectos
- » Sostener, luego bajar al suelo
- » Inhalar y exhalar despacio

**18. Cobra**

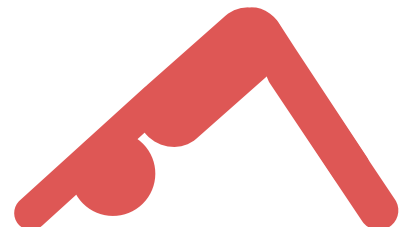
- » Acostado boca abajo, colocar las manos de lado del pecho
- » Empujar el torso hacia arriba
- » Mantener los codos doblados a la mitad, viendo al frente
- » Piernas estiradas, cadera pegada al suelo
- » Inhalar y exhalar despacio

**19. La pose de niño**

- » Sentarse sobre los talones, separar las rodillas
- » Inclinar adelante, estirar los brazos, bajar la cabeza, estirar la espalda, crecer
- » Inhalar y exhalar despacio
- » Volver a la posición inicial

**20. Perro viendo abajo**

- » Brazos rectos, bajar la cadera hacia el frente, piernas estiradas, apoyarse en los talones.
- » Doblar rodillas en gesto de caminar, derecha, izquierda, derecha, izquierda
- » Inhalar y exhalar despacio

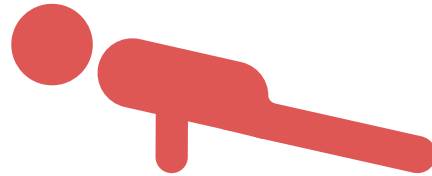


**21. Tabla**

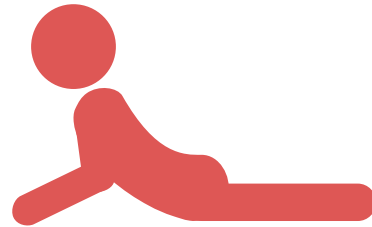
- » Apoyarse en las manos y puntas de pies
- » Piernas, brazos y espalda rectos
- » Sostener
- » Inhalar y exhalar despacio

**22. Tabla baja**

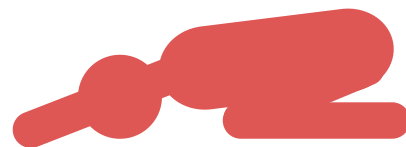
- » Bajar despacio desde la posición de tabla, doblando los codos, hasta estar en paralelo con el suelo
- » Piernas, brazos y espalda rectos
- » Sostener, luego bajar al suelo
- » Inhalar y exhalar despacio

**23. Cobra**

- » Acostado boca abajo, colocar las manos de lado del pecho
- » Empujar el torso hacia arriba
- » Mantener los codos doblados a la mitad, viendo al frente
- » Piernas estiradas, cadera pegada al suelo
- » Inhalar y exhalar despacio

**24. La pose de niño**

- » Sentarse sobre los talones, separar las rodillas
- » Inclinar adelante, estirar los brazos, bajar la cabeza, estirar la espalda, crecer
- » Inhalar y exhalar despacio
- » Volver a la posición inicial



**SENTADOS****25. Torsión a la derecha**

- » Piernas estiradas, espalda recta
- » Cruzar pierna derecha sobre izquierda, el pie derecho en el suelo a la altura de la rodilla izquierda, brazo izquierdo abraza rodilla derecha
- » Mirar hacia el hombro derecho, brazo derecho recto, apoyado en el suelo para mantener espalda recta
- » Inhalar y exhalar despacio

**26. Torsión a la izquierda**

- » Piernas estiradas
- » Cruzar pierna izquierda sobre derecha, el pie izquierdo en el suelo a la altura de la rodilla derecha, brazo derecho abraza rodilla izquierda
- » Mirar hacia el hombro izquierdo, brazo izquierdo recto, apoyado en el suelo para mantener espalda recta
- » Inhalar y exhalar despacio

**27. Inclinación**

- » Piernas cruzadas, nos inclinamos hacia el frente apoyando los codos en el suelo, o hasta donde se pueda
- » Quedamos en hasta contar a 30
- » Inhalar y exhalar despacio
- » —
- » Se cambia de pierna y volvemos a inclinarnos hacia el frente apoyando los codos en el suelo, o hasta donde se pueda.
- » Quedamos hasta contar a 30
- » Inhalar y exhalar despacio



## 28. Estiramientos sentados

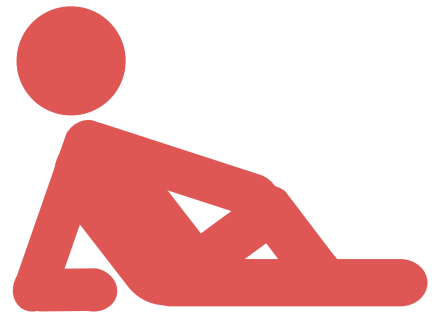
- » Sentados con las piernas cruzadas
- » Apoyamos el brazo izquierdo en el suelo, bajando hasta apoyar el codo al suelo
- » Con la mano derecha presionamos la rodilla izquierda, para estirar el costado derecho
- » Subimos el brazo derecho por encima de la oreja, aumentando el estiramiento
- » Inhalamos
- » Llevamos el brazo derecho recto hacia el frente mientras exhalamos y volvemos a subir hasta la oreja.

*Repetimos tres veces.*

Cambiamos de lado

- » Sentados con las piernas cruzadas
- » Apoyamos el brazo derecho en el suelo, bajando hasta apoyar el codo al suelo
- » Con la mano izquierda presionamos la rodilla derecha, para estirar el costado izquierdo
- » Subimos el brazo izquierdo por encima de la oreja, aumentando el estiramiento
- » Inhalamos
- » Llevamos el brazo izquierdo recto hacia el frente mientras exhalamos, y volvemos a subir hasta la oreja

*Repetimos tres veces.*



## 29. Pies

- » Sentados con las piernas dobladas juntando los pies al frente de la cadera, iniciaremos a dar masaje a los pies
- » Con las manos haciendo “pinza”, buscamos la base de los dedos de los pies
- » Empezando por el dedo gordo, hacemos círculos hacia la derecha, hacia la izquierda, haciendo pinza y halamos el dedo
- » Seguimos por el segundo dedo, hacemos círculos hacia la derecha, hacia la izquierda, haciendo pinza-halamos el dedo
- » Tercero, cuarto y quinto dedo, de la misma manera
- » Con la palma de la mano abrazamos todos los dedos de los pies, los doblamos todos juntos, los dos pies al mismo tiempo, hacia adentro y hacia afuera, tres veces
- » Inhalar y exhalar despacio.
- » Con las manos haciendo “pinza”, vamos al arco del pie
- » Con los pulgares, hacemos círculos en toda la planta de los pies
- » Sentimos donde duele, ahí paramos, inhalamos, y presionamos por 30 segundos, soltamos la presión exhalando

*Repetimos 3 veces*



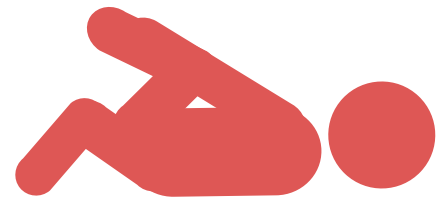
## ACOSTADOS

### 30. Estiramientos de cadera

- » Abrazamos la pierna derecha, con ambos brazos, dejando la pierna izquierda estirada en el aire.
- » Sostenemos por 1 minuto la pierna derecha doblada sobre el pecho, inhalamos y exhalamos.
- » Apoyamos la pierna izquierda al suelo, y dejando la pierna derecha doblada sobre el pecho, agarramos el pie derecho con la mano derecha
- » La pierna sigue flexionada.
- » Inhalando y exhalando, durante un minuto.
- » Bajamos la pierna derecha y la cruzamos sobre la pierna izquierda que continúa estirada y apoyada en el suelo. Apoyamos los dos brazos al suelo, a los lados del cuerpo, apretando el abdomen, subimos la pierna izquierda estirada junto con la derecha doblada, cruzada sobre la izquierda.
- » Subimos y bajamos en 3 repeticiones, inhalando y exhalando

### Cambiamos de pierna

- » Abrazamos la pierna izquierda, con los brazos, dejando la pierna derecha estirada en el aire.
- » Sostenemos la pierna izquierda doblada sobre el pecho, inhalamos y exhalamos. Sostenemos por 1 minuto.
- » Apoyamos la pierna derecha al suelo, y dejando la pierna izquierda doblada sobre el pecho, agarramos el pie izquierdo con la mano izquierda.
- » La pierna sigue flexionada. Inhalando y exhalando, durante un minuto





- » Bajamos la pierna izquierda y la cruzamos sobre la pierna derecha que continúa estirada y apoyada en el suelo. Apoyamos los dos brazos al suelo, a los lados del cuerpo, apretando el abdomen, subimos la pierna derecha estirada junto con la izquierda doblada, cruzada sobre la derecha.
- » Subimos y bajamos en 3 repeticiones, inhalando y exhalando



### 31. Pretzel

- » Cruzamos la pierna derecha doblada sobre la pierna izquierda doblada.
- » La mano derecha sostiene el pie izquierdo, por fuera de las piernas, y la mano izquierda sostiene el pie derecho, por fuera de las piernas.
- » Sostenemos inhalando y exhalando por 30 segundos.
- » Cambiamos de piernas.
- » Cruzamos la pierna izquierda doblada sobre la pierna derecha doblada.
- » La mano izquierda sostiene el pie derecho, por fuera de las piernas, y la mano derecha sostiene el pie izquierdo, por fuera de las piernas.
- » Sostenemos inhalando y exhalando por 30 segundos.



### 32. Abdominales

- » Abrazamos las dos piernas dobladas sobre el pecho.
  - » Inhalamos, llevamos la frente a las rodillas, sostenemos por 30 segundos
  - » Relajamos y exhalamos.
- Tres repeticiones.*



**33. Candela**

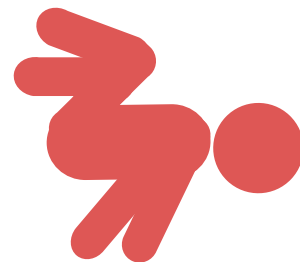
- » Apoyamos los dos codos a los lados del cuerpo.
- » Haciendo fuerza en el abdomen, y halando con las dos piernas al mismo tiempo, subimos el tronco hasta
- » Quedar rectos, con las piernas estiradas hacia arriba, y sostenemos desde la cintura con las manos.
- » Nos quedamos en esta postura por 30 segundos, inhalando y exhalando.

**34. Puente**

- » Con las piernas estiradas, apoyamos los codos al suelo, inhalamos curvamos la espalda hacia el cielo, en medio arco, y tiramos la cabeza hacia atrás.
  - » Nos quedamos 15 segundos, regresamos y exhalamos.
- Repetimos tres veces.*

**35. Torción**

- » Doblamos las piernas sobre el pecho, y las botamos juntas hacia el lado izquierdo, torciendo el cuerpo hacia el lado derecho, llevando los brazos al lado derecho y la cabeza viendo hacia el hombro derecho.
- » inhalando y exhalando
- » Cambiamos de lado
- » Doblamos las piernas sobre el pecho, y las botamos juntas hacia el lado derecho, torciendo el cuerpo hacia el lado izquierdo, llevando los brazos al lado izquierdo y la cabeza viendo hacia el hombro izquierdo.
- » inhalando y exhalando



## SENTADOS

### 35. Fuerza

- » Con las piernas cruzadas, vamos a apretar todos los músculos del cuerpo al mismo tiempo, sin movernos.
- » Inhalamos profundamente
- » Apretamos todo el cuerpo: cuello, cara, espalda, piernas, pies, brazos, manos en puños, Abdomen, glúteos, sostenemos por 20 segundos y soltamos exhalando al mismo tiempo, y dejándonos caer al frente en total relajación.

*Repetir 3 veces.*





# MEDITACIÓN

## MEDITACIÓN GUIADA

**Sentados con piernas cruzadas**  
**Espalda recta**  
**Brazos apoyados en las piernas**  
**Manos relajadas**  
**Ojos cerrados**  
**Cuerpo relajado pero conectado**  
**Duración: 15 minutos.**

Inhalar y exhalar profundamente,  
espacio.  
(3 repeticiones)

Inhalar, relajando los ojos, suavemente, los  
párpados solo se tocan.  
Exhalar

Inhalar, relajan la cara, los cachetes, la  
quijada  
Exhalar

Inhalar, relajan el cuello, suave, suelten las  
tensiones  
Exhalar

Inhalar, relajan los hombros, suéltelos  
Exhalar

Inhalar, relajan los brazos, bajando a los  
codos, suaves, relajados  
Exhalar

Inhalar, relajan la espalda, conectada pero  
relajada  
Exhalar

Inhalar, relajan las manos, suaves  
Exhalar

Inhalar, relajan la cadera, suéltela, no más  
tensión  
Exhalar

Inhalar, relajan las piernas, las rodillas  
Exhalar

Inhalar, relajan los tobillos  
Exhalar

Inhalar, relajan los pies  
Exhalar

Inhalar, sientan la planta de los pies,  
sientan el corazón latir en la planta de los  
pies.  
Exhalar

Inhalar, ean la luz delante de sus ojos.  
Noten qué color tiene esta luz.  
Exhalar

Inhalar, sientan su corazón, siéntanlo latir  
Exhalar

Inhalar, relajan todo el cuerpo, suelten el  
cuerpo  
Exhalar

Inhalar, suelten el cuerpo  
Exhalar

Inhalar, abrimos lentamente los ojos  
Exhalar

## MEDITACIÓN EN REPOSO

**Acostados**

**Brazos estirados a la par del cuerpo**

**Palmas viendo hacia arriba**

**Ojos cerrados (se puede usar antifaz)**

**Escuchar la música y dormir**

**Duración: 15 minutos**

## LIBROS RECOMENDADOS

- **El poder del ahora** – Eckhart Tolle
- **Los cuatro acuerdos** – Don Miguel Ruiz
  - **Autodisciplina** - Paolo Marrone
- **El Monje que perdió su Ferrari** – Robin Sharman
- **El libro tibetano de los muertos** – Padma Sambhava
  - **La ley de la atracción** – Mentees libres
- **Meditación y Mindfulness para principiantes** – Maria Prajna
  - **Yoga Guía Completa** – Tai Morello
- **El maravilloso libro de las frases celebres** – Samuel CA
  - **El Efecto Actitud** – Víctor Küppers



## MÉTODO



### Contacto:

**Estefanía Valls Urquijo**

**E- mail:** [estefania@prisionyogacare.org](mailto:estefania@prisionyogacare.org)

**Web:** [prisionyogacare.org](http://prisionyogacare.org)

**Teléfono:** +502 5522-1640





