
**CURSO DE 8 SEMANAS DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS EN BASE
A MINDFULNESS - MBSR® ONLINE**

Sesión 2: Cómo la percepción condiciona la realidad

Conceptos clave de la sesión 2

En esta sesión vamos a profundizar en la práctica de mindfulness mediante dos elementos centrales del programa: **la atención a la respiración y la meditación sentada**.

Además, trabajaremos la **percepción**, es decir, cómo vemos el mundo y hasta qué punto nuestras experiencias pasadas condicionan nuestra manera de interpretarlo. Es posible que descubras que puedes percibir la realidad de manera diferente y abrirte a nuevas formas de relacionarte con ella.

Percepción y realidad

La percepción es fundamental en la reducción del estrés porque determina **cómo interpretamos** los acontecimientos y **cómo reaccionamos** ante ellos.

Un mismo hecho puede tener **múltiples percepciones**, y cada percepción puede generar **diferentes actitudes y emociones**. Por eso es importante **suspender juicios**, observar con **mente de principiante** y explorar **otras formas de interpretar la realidad**. Los objetos en sí son neutros; es nuestra percepción la que les da un valor emocional, condicionado por nuestros intereses y emociones personales.

Imagina que vas de pie en un autobús y el conductor frena bruscamente. Te agarras a la barra, pero alguien a tu lado te pisa el pie. Al girarte para reprenderle, descubres que es invidente. La rabia se transforma en incomodidad y ayuda.

Este ejemplo muestra que nuestras respuestas no son automáticas: podemos elegir cómo reaccionar según nuestras experiencias, creencias y valores.

Desde la percepción a la reactividad

La forma en que percibimos la realidad no es neutra. Ante cualquier situación, la mente tiende a **interpretar y etiquetar** lo que ocurre, estableciendo una valoración implícita. Esta valoración condiciona nuestra relación con el hecho, generando **atracción, rechazo o indiferencia**.

A partir de esa interpretación, se activa una reacción automática. No reaccionamos directamente ante los hechos, sino ante el significado que les atribuimos. Cuando estas reacciones se repiten en situaciones similares, se consolidan modelos y patrones de conducta.

Con el tiempo, dichos patrones dan lugar a marcos de referencia personales, que influyen en cómo interpretamos nuevas experiencias.

De este modo, el proceso se retroalimenta: los marcos de referencia condicionan nuevamente la percepción, cerrando un circuito de reactividad.



Este funcionamiento automático constituye una de las bases del estrés. La práctica de la **Conciencia Plena** permite tomar conciencia de este proceso, introducir un espacio entre percepción y reacción, y facilitar respuestas más conscientes, reduciendo así la reactividad y el impacto del estrés.

La atención a la respiración

La respiración funciona como **ancla al momento presente**. Observar nos permite interrumpir la reacción automática condicionada por el pasado y cultivar conciencia plena.

Posiciones de meditación sentada



En cojín



En silla



En banco

Instrucciones para la práctica de meditación sentada:

- **Siéntate** en una silla o en el suelo sobre un cojín, con la columna recta pero relajada, combinando dignidad, estabilidad y comodidad.
- **Relaja los hombros**, coloca los brazos cómodamente sobre el regazo o la silla y apoya suavemente la cabeza sobre la columna.
- **Cierra los ojos suavemente y respira por la nariz**, manteniendo la boca relajada y la lengua apoyada en el paladar.
- **Observa las sensaciones de la respiración en la nariz, el pecho o el vientre**. Haz un par de respiraciones profundas para localizar el punto de atención, y luego vuelve a la respiración natural.
- **Mantente inmóvil durante la práctica**; si necesitas moverte, hazlo lentamente y con conciencia plena.
- **No intentes controlar la respiración, solo obsérvala**. Siente cómo la inspiración comienza y termina, y cómo la exhalación sigue su propio ritmo.

Durante la práctica, la mente puede distraerse con pensamientos sobre el pasado, preocupaciones o planes futuros. Esto es normal. Cada vez que notes que tu atención se ha desviado, reconócelo sin juzgarte y vuelve suavemente a la respiración. Este entrenamiento desarrolla la capacidad de **regresar al presente una y otra vez**, sin aferrarse a lo que ya pasó ni anticipar lo que vendrá.

Al practicar la respiración consciente, cada inhalación y exhalación se convierte en una oportunidad para **estar plenamente presente**, desarrollar equilibrio y sencillez, y entrenar la mente para **responder** de manera consciente en lugar de **reaccionar automáticamente**. La respiración nos conecta con la experiencia inmediata, momento a momento, y nos ayuda a entrenar la mente para vivir con mayor claridad y presencia.

Integración de percepción y respiración

Durante la sesión, se combina la exploración de la percepción con la práctica de atención a la respiración.

Esto nos permite:

- **Reconocer** cómo nuestras interpretaciones condicionan las emociones y las reacciones.
- **Observar** la reacción automática sin identificarnos con ella.
- **Abrir la mente** a distintas posibilidades de percepción antes de actuar.
- **Practicar la atención** plena para interrumpir patrones de estrés y reactividad.

Plan de entrenamiento - Sesión 2

Se propone el siguiente plan de entrenamiento:

Práctica principal

Durante esta semana, la práctica central continúa siendo la **Exploración del cuerpo**.

- Escucha el audio de “Exploración del cuerpo” al menos 5 veces a lo largo de la semana.
- Realiza la práctica sin juzgar la experiencia, sin expectativas sobre lo que “deberías” sentir y sin evaluar si te gusta o no.
- Límitate a seguir las indicaciones, practicando lo mejor que puedas en cada ocasión.
- Si surgen dudas, consúltanos, pero no permitas que las dudas se conviertan en un obstáculo para practicar.

Además, incorpora la práctica de las **20 respiraciones conscientes, dos veces al día**.

- Puedes apoyarte en el audio guiado disponible para esta práctica.
- También puedes contar las respiraciones de forma consciente, siguiendo este ritmo:
 - 1/1, 2/2, 3/3, 4/4... hasta 10/10
 - Después desciende: 9/9, 8/8, 7/7... hasta 1/1, y vuelve a empezar.
 - Si los ciclos de 10 resultan difíciles, puedes hacer ciclos de 5 respiraciones.

Por último, prepara una **pequeña rutina diaria para entrenar la atención**:

- Utiliza puntos de atención colocando adhesivos de colores en 2 o 3 lugares donde sueles funcionar en “piloto automático” (por ejemplo: la ducha, la nevera, el volante del coche).
- También puedes usar alarmas en el móvil como recordatorios para volver al momento presente.

Práctica informal

Continúa realizando la actividad rutinaria con Conciencia Plena. Intenta vivirla de una manera distinta, como si fuera algo nuevo y especial, prestando atención a los pequeños detalles.

Ejercicios de darse cuenta

A lo largo del día, puedes seguir entrenando la conciencia plena con las siguientes propuestas:

1. Suspender los juicios

- Observa cuándo aparece un juicio con carga emocional y pregúntate:
 - ¿Qué interpretación de este hecho me lleva a sentirme así?
 - ¿Existen otras posibles interpretaciones?
 - Si fuera así, ¿cómo cambiaría mi experiencia de este momento?
 - ¿Puedo, al menos por ahora, suspender el juicio y ver qué ocurre?

2. Capturar momentos agradables

- Registra un momento agradable al día, utilizando este esquema:
 - Día de la semana
 - ¿Cuál fue la experiencia?
 - ¿Fuiste consciente de las sensaciones agradables mientras ocurrían? (sí / no)
 - ¿Qué sensaciones corporales aparecieron?
 - ¿Qué emociones, sentimientos o estados mentales surgieron?
 - ¿Qué sensaciones, pensamientos o emociones aparecen al recordarlo ahora?

Registro de la experiencia

Anota tus descubrimientos tanto de las prácticas formales e informales como de los ejercicios de darse cuenta en tu **“Cuaderno de Bitácora”**. Este registro forma parte esencial del proceso de aprendizaje y autoconocimiento. ¡Buena práctica!