

SOCIEDAD / MINDFULNESS

# ¿Cansado de ser un quejica? Claves para limpiar tu mente y ser feliz

I. G. PEÑA @IRENEGOMEZPENA

Día 15/03/2014 - 15.07h

El experto en crecimiento personal, Félix Torán, ofrece consejos para evitar la ansiedad y la frustración en su libro «Ecología mental para Dummies»



WIKIMEDIA COMMONS

Lamentarnos continuamente nos perjudica a nosotros y a los que están a nuestro alrededor

En esta vida de carreras, caos, crisis económica y desempleo es normal que los pensamientos negativos enturbien nuestra cabeza. **Las prisas y la inestabilidad generan elementos tóxicos** que hacen daño a uno mismo y también a los que se tiene alrededor.

La envidia, el ego, el odio, la ira y la continua queja están a la orden del día. La baja autoestima genera que, en muchas ocasiones, el ser humano no sea capaz de controlar sus instintos más mezquinos, así como su **frustración y tristeza** al no tener un rumbo definido ni una misión concreta.

Así lo explica el libro de «Ecología mental para Dummies», escrito por Félix Torán, experto en crecimiento personal e ingeniera aeroespacial, quien manifiesta que la clave para el éxito personal y profesional se encuentra en el «mindfulness» o conciencia plena, clave para una óptima higiene mental.

## ¿Qué es la higiene mental?

La higiene mental se basa en un trabajo interior a nivel individual para mejorar como persona. Se trata de abordar la mente como si fuera un jardín, poner flores bonitas detrás de la ventana y luchar por que no se conviertan en malas hierbas. Tras ello se estará en disposición de conseguir una **Ecología mental** que consiste en generar a nuestro alrededor un ambiente libre de elementos contaminantes.

## ¿El mundo es menos positivo?

El momento actual revela pensamientos y sentimientos que ya estaban. No son nuevos pero sí más acuciados. Uno mira a su alrededor y **solo ve a gente que se queja**. Este es un hábito tóxico que hace que la persona se centre en lo que realmente no desea y eso le genere un estado de ansiedad. Esto no solo perjudica al que se lamenta sino también a los que le rodean, cansados de escuchar siempre lo mismo. Para ello hay que trabajar el comportamiento individual, hecho que los demás te agradecerán y que reforzará tu crecimiento personal.

## ¿Podemos controlar la toxicidad?

Los pensamientos negativos acompañan al ser humano desde su origen y en cualquier momento de la historia. Sin embargo, lo que tenemos que cambiar es el cómo los abordamos. Normalmente las personas solemos reaccionar ante lo que creemos que son ataques y, sin embargo, lo que habría que hacer es **responder** de una manera ecológica.

Si a nuestro alrededor **hay una persona envidiosa**, lo ideal sería tratarla con un acto de generosidad, que es el efecto contrario a lo que espera. Esto está relacionado con la alegría empática que se traduce en alegrarse de los éxitos de otros.

## ¿Qué nos provoca más ansiedad?

La gestión del tiempo es fundamental. Discernir entre lo que es importante y lo que no, nos hará ganar tiempo. Valorar entre lo que me acerca y lo que me distancia de mi misión y de mi visión es básico para reducir el estrés.

Tenemos que poner un filtro a las nuevas tecnologías como el Facebook o el WhatsApp porque esas cosas no son tu vida sino una herramienta para alcanzar un fin en la misma. Si eres esclavo de las herramientas, estás vendido. De este modo, hay que adquirir la habilidad de descartar el 80% de las llamadas que se reciben, así como los mensajes en el correo electrónico.

## ¿Cómo se mejora el ambiente en el trabajo?

Lo que hace falta en casi todas las empresas es un liderazgo consciente fuera del ego y mirando hacia la colectividad. El nuevo jefe tiene que tener claro **la misión, la visión y los valores** de la compañía para que los empleados no pierdan la motivación. El líder tiene que motivar a los trabajadores y para ello ha de depositar su confianza al equipo y, de este modo, le será devuelta.

En Estados Unidos y en otros sitios es habitual que las empresas hagan actividades de coaching o entrenamiento para mejorar la comunicación entre los diferentes departamentos, buscar un objetivo en el trabajo y centrarse en lo positivo y no en la crítica. Hablar bien de un compañero o admirarle nos hará más felices.

## ¿Y si tenemos problemas en familia?

En estos tiempos de crisis económica y desempleo, la familia tiene que buscar su propio objetivo y en este caso es el de **compartir sueños y escribirlos en una pizarra**, tanto los que se refieren a un corto plazo, como los que son a un largo plazo.

Promulgar una actitud proactiva es fundamental para que una familia funcione bien y que las cosas que no nos gustan estén en disposición de cambiar. Si no nos movemos, no podemos esperar a que la vida cambie y nos sonría. Con cada tropiezo se ve la realidad de las cosas y esta ha de ser aceptada para poder aprender y seguir adelante.

## ¿Qué hacemos con las nubes negras?

Esa nube que no te deja ver el sol es tu peor enemigo. Para poder alcanzar la serenidad es fundamental dejar centrarse en las **resistencias** -carencias limitantes- que nos impiden avanzar. Estas se traducen en un ejemplo muy claro: ir en coche y acelerar pisando el freno. Con limitaciones impuestas no avanzamos y no crecemos como persona.

Una de las resistencias es la queja, con la que no logramos nada positivo y la testarudez. Otra es la procrastinación, que nos hace un daño tremendo. Postergar no es negativo, lo que realmente nos provoca frustración e infelicidad es dejar de hacer algo para más tarde.

## ¿Cómo conseguimos ser felices?

El «mindfulness», con origen en el budismo, es básico para encontrarse con uno mismo, controlar esos impulsos primitivos y serenarnos. Se trata de concentrarse al máximo y tomar conciencia plena sobre lo que se está haciendo. Es una forma de meditar.

**La respiración es básica.** Empezando por cinco minutos cada día y aumentando el tiempo posteriormente, la persona tiene que cerrar los ojos y centrarse en cómo respira. Hacemos lo mismo mientras andamos o cuando nos concentramos en un punto y evitando que nos enturbie todo lo que hay alrededor. Al principio es complicado pero con tiempo y constancia se consigue.

## 10 claves del «Mindfulness»

- 1.- Medita mientras comes
- 2.- Concédete una pausa para respirar
- 3.-Cuenta tus pasos
- 4.-Limítate a mirar
- 5.-Escanea tu cuerpo al andar
- 6.-Conecta con la naturaleza

7.-Reduce la velocidad de tus tareas

8.-Medita mientras haces deporte

9.-Toma una ducha consciente

10.-Escucha los sonidos de tu alrededor

---

Consulta toda la [programación de TV](#)

**cinema TV**

**Comentarios:**

**ABC**

Copyright © ABC Periódico Electrónico S.L.U.