



Si tu mente se dispersa...

Félix Torán

es ingeniero de la Agencia Espacial Europea y escritor especializado en desarrollo personal, liderazgo y gestión del tiempo.

Eres talento es su último libro.

www.felixtoran.es

info@felixtoran.es

Twitter: @FelixToran

Facebook: <http://www.facebook.com/FelixToran>

Wikipedia: http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán

Wikipedia: http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán

Wikipedia: http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán

Félix_Torán

En pocas palabras, concentrarse significa poner el foco de la atención mental en un único propósito durante un periodo de tiempo y sin distracciones mentales. El resultado de ello es más poderoso de lo que puedas pensar. Para comprenderlo mejor, imagina que expones una hoja de papel al sol. Como mucho, al cabo de un tiempo, su temperatura habrá aumentado algún que otro grado. Sin embargo, si empleas una lupa, podrás concentrar todos esos rayos en un único punto, y el papel podría llegar a arder. Antes de utilizar la lupa, los rayos solares se encontraban dispersos; gracias a la concentración aportada por la lupa, los rayos se han concentrado en un único punto. Hablando en términos cualitativos, diría que no solo se suma el potencial de cada rayo de luz, sino que se multiplica. De la misma forma, nuestra energía mental se halla dispersa. Cuando aplicamos la concentración mental, es como si hiciéramos actuar una especie de lupa que pone a toda esa energía a trabajar en un mismo propósito, y multiplica su potencial.

En el número 168 de **PSICOLOGÍA PRÁCTICA** se expuso una técnica sencilla y poderosa para desarrollar la concentración utilizando nuestra propia respiración. Tiene la ventaja de que se puede poner en práctica siempre que se quiera, ya que la respiración nos acompaña a todas partes desde que nacemos. Para ser estricto, ¡no podemos aplicarla siempre que queramos! Ante todo, cuenta nuestra seguridad. Esta meditación requiere de un recogimiento, y dirigir nuestra atención mental hacia el interior. Aunque se puede llegar a realizar con los ojos abiertos, lo habitual es hacerlo con los ojos cerrados. Por otro lado, es necesario retirarse a un lugar tranquilo, donde no seamos molestados y no haya excesivas distracciones. Es también preciso

adoptar una postura concreta, aunque existen diversas opciones sin tener que llegar a adoptar contorsiones físicas complicadas. Es suficiente sentarse en una silla con la espalda recta.

7 EJERCICIOS DE FOCALIZACIÓN

Si creas una rutina adecuada y dispones de un lugar preparado para la meditación, lo anterior será posible en la gran mayoría de los casos. Sin embargo, también es cierto que a veces estamos en situaciones cotidianas donde tenemos tiempo para practicar la concentración pero no podemos aislarnos, encontrar silencio, cerrar los ojos, adoptar una correcta postura, etc. Por ejemplo en una sala de espera, en una cola, cuando vamos en transporte público, etc. ¿Sería una pena no poder practicar en esas oportunidades tan buenas! ¿Existe alguna alternativa que nos permita hacerlo? La buena noticia es que sí. Podemos utilizar objetos de atención distintos a la respiración. A continuación encontrarás algunos ejercicios prácticos en esa línea:

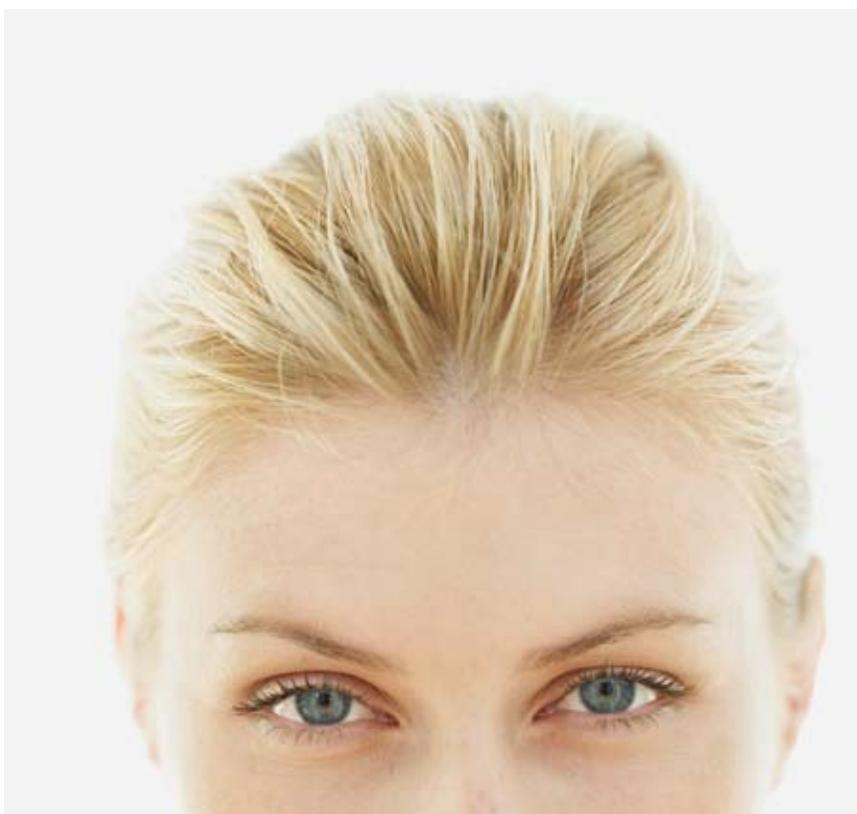
- 1. Concéntrate en un color.** Decide un color, por ejemplo el rojo. Mira en una determinada dirección y localiza cualquier objeto de ese color. Si tu atención se dirige hacia otro objeto que no es rojo, devuélvete lo antes posible tu atención sobre el objeto rojo anterior. Si saltas a otro objeto rojo, tómallo como nuevo foco de concentración. Puedes repetir el ejercicio con colores distintos.
- 2. Pon tu atención sobre una forma concreta.** El ejercicio anterior se puede aplicar empleando las formas de los objetos en lugar de sus colores (por ejemplo, objetos rectangulares, circulares, etc.).
- 3. Reconoce sabores concretos.** Antes de comenzar a comer, selecciona un sabor o cualidad gustativa, que puede ser más o menos concreto (sabor a naranja, picante, dulce, ácido, amargo, etc.) y haz un esfuerzo por tratar de reconocerlo entre

Editorial: La Esfera de Los Libros.

Páginas: 312.

Precio: 18,90 €.

LA CONCENTRACIÓN ES IMPRESCINDIBLE PARA LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN Y ES HABITUAL COMENZAR POR DESARROLLARLA ANTES DE ADENTRARSE EN TÉCNICAS COMO EL MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA. ADEMÁS DE PROPORCIONAR MAYOR AUTOCONTROL Y PRODUCTIVIDAD, LA CONCENTRACIÓN MULTIPLICA ENORMEMENTE EL PODER DE NUESTRA MENTE. EN ESTE ARTÍCULO TE CUENTO ALGUNOS SECRETOS PARA PRACTICARLA BIEN



todos los otros sabores que puedan encontrarse mezclados en lo que estás comiendo. También lo puedes aplicar a sensaciones como crujiente, espeso, líquido, etc.

4. Identifica aromas. No todos los escenarios permiten realizar este ejercicio o, al menos, no todos lo ponen fácil. Pero si en cualquier situación te encuentras ante un cúmulo de aromas, haz un esfuerzo por identificar cada uno de ellos. No desesperes ante este ejercicio, que resulta complicado para la gran mayoría, pero resulta asimismo muy poderoso para entrenar la concentración.

+ INFO

Extracto del audiolibro de *El arte de ser y estar*: http://felixtoran.podomatic.com/entry/2015-04-27T06_56_15-07_00 <http://felixtoran.podomatic.com>

5. Observa sensaciones en una zona concreta.

Elige una zona de tu cuerpo, por ejemplo, tu pie derecho. Concentra tu foco mental en él y observa cualquier sensación que allí suceda con la máxima atención posible. Si desvías tu atención a otra parte, a algún pensamiento o cualquier otra distracción, vuelve cuanto antes a la zona inicial (pie derecho).

6. Concéntrate en una imagen. Aunque no puedas cerrar los ojos, créala en tu mente. No tiene por qué representar algo que hayas visto alguna vez, ni siquiera algo real. Puede ser, por ejemplo, desde la casa de tus sueños hasta una esfera de luz luminosa, una persona, etc. Concentra toda tu atención en esa imagen, pon todo de tu parte por verla en tu mente con la mayor claridad y nitidez posible. Las primeras veces es recomendable empezar por algo sencillo.

7. Aplica la visualización (con los ojos abiertos).

Se trata de llevar el ejercicio anterior algo más lejos. Con los ojos abiertos, trata de visualizar un objeto de tu elección ante ti con la mayor nitidez posible. Por ejemplo, si te encuentras en la sala de espera de la consulta de tu dentista, construye un nuevo mueble o decora la habitación con algo que no esté allí. Tanto este ejercicio como el anterior entrenan una habilidad muy importante: la visualización. Como podrás apreciar, los dos ejercicios conllevan un notable esfuerzo, lo cual deja entrever que la concentración es una cualidad que se esconde tras ellos.

Te animo a elegir alguno de los ejercicios propuestos y practicarlos cuando se presente la ocasión adecuada... ¡aunque solo dispongas de un par de minutos! Si te lo tomas en serio, no te quitarán apenas tiempo y sin embargo te ayudarán a desarrollar un enorme poder de concentración mucho antes de lo que puedas imaginar. Además, ¡harán mucho más divertidas y entretenidas algunas rutinas del día a día!