

¿Qué objetivos tienes?

Los objetivos pueden ser personales o profesionales y de ellos algunos son conscientes y otros subconscientes, es decir guían nuestros comportamientos pero sin darnos cuenta.

Para conseguir un objetivo es fundamental estar centrado y así no realizar acciones que nos alejan de nuestro propósito generando pérdidas de tiempo, malestar con ciertas emociones y pensamientos negativos.

Cuando comienza el Año Nuevo, cuando cumplimos años, cuando asoma septiembre...se despierta la intención de cambiar o de conseguir algo, aprender un idioma, hacer ejercicio, leer un libro...pero a pesar del deseo y de sus beneficios algo ocurre que no deja que suceda.

Rasmus Hougaard en su maravilloso libro *Un segundo de ventaja* explica como muchos de los procesos subconscientes tienen su origen en la parte límbica y reptiliana del cerebro donde se encuentran los instintos de supervivencia y emociones a diferencia de los procesos conscientes, lenguaje, creatividad o solución de problemas que se producen en el Córtex.

Aunque el cerebro puede procesar conscientemente 7 bits, piezas de información el subconsciente puede procesar 11 millones de bits...una notable diferencia.

De este modo los propósitos se hacen conscientemente y aunque con 7 bits podría ser suficiente para lograrlos, no se produce el cambio porque se diluyen en un cerebro bombardeado con distracciones.

Al subconsciente le encanta la gratificación así que los objetivos largos no son lo suyo porque posponen esa gratificación.

Para que el subconsciente no nos perjudique:

1. Los objetivos tienen que estar por escrito, ser claros y formulados de forma positiva porque al subconsciente le gusta lo placentero y evita lo que no le gusta.

Esto permite que la comunicación con el subconsciente sea mejor.

Mindfulness amplía la atención consciente y la capacidad de procesar información. De este modo cuando te des cuentas que está haciendo algo en contra de lo que te estabas proponiendo, para, conecta con tu propia respiración, y conforme te calmes despertará tu consciencia.



Conecta con las creencias, deseos que te están alejando. “no puedo” “es imposible” “no lo conseguiré”

Vuelve a estar presente en la situación real que llevas a cabo y cambia a un comportamiento que te acerque a tu objetivo.

Se trata de estar más presente y centrado en los objetivos y no perderse.

Cuando se habla de definir y especificar los objetivos es porque el subconsciente lo entiende mejor. Se trata de facilitar su idioma.

Si tu objetivo es practicar Mindfulness porque empiezas a estar más conectado a nivel consciente de sus beneficios hay bastantes probabilidades de fallar en la práctica si te dices “tengo que practicar mindfulness” ese tengo que...se queda en una frase en una idea vaga y sin rumbo.

Sin embargo si me digo “Cada día a las 7:00 antes desayunar practicaré mindfulness escuchando este audio que me han facilitado y realizaré 3 prácticas informales que iré cambiando cada dos semanas (ducha, conducción, y comer una fruta)” facilitará que se consiga, que el cerebro se comprometa porque lo siente más fácil.

Aquí te dejo un artículo en una de nuestras web con un ejemplo con el deporte.

<http://iapd.es/definir-objetivos-nos-acerca-al-exito-2/>

Si quieres alcanzar tu sueño, necesitas saber dónde tienes que llegar. La falta de planificación en muchas ocasiones es el origen de que nuestros deseos no se hagan realidad. Es vital diseñar nuestro plan, detallar qué se quiere conseguir. Todo lo que planificas aumenta la probabilidad de alcanzar el éxito. Se trata de tener bajo control lo que sí es controlable. Cuanto más claro tenga tu mente dónde quiere llegar, antes lo hará.

Trabaja tus objetivos para que sean SMART+

1. S Specific – eEspecíficos: que sean lo más concretos posible no vale “entrenar más y mejor”, sino analizar en qué me voy a comprometer para poder alcanzarlo. Evita que tu mente se disperse y piense de forma vaga. Para ello, redacta tu objetivo de forma específica en relación a cualquier aspecto técnico, táctico, físico o psicológico.

Por ejemplo: “cuando me encuentre cansado en el entrenamiento de hoy llevaré mi pensamiento a la satisfacción que siento cuando soy capaz de acabar lo que me propongo”.

Especifica para que sean claros en el qué, dónde, cuándo y cómo.

2. M Measurable – Medibles: si los objetivos son medibles podremos comparar con lo que nos hemos propuesto, seguir o reajustar objetivos. El tiempo, el número de sesiones, vueltas, abdominales, ejercicios de concentración, sesiones de relajación... son medibles. No podemos quedarnos con percepciones subjetivas de lo que hacemos tipo: “sí, creo que voy mejor”, “sí, entreno más”... ¿qué es entrenar mejor? ¿qué es entrenar más?

2. A Achievable – Alcanzables: Redacta el objetivo de tal forma que dependa de ti, a pesar de que entrenes en equipo. Si tu objetivo depende de otros y el resto no está comprometido, puede que te cueste más alcanzarlo. En estos casos o se trabaja el

compromiso grupal o hay que cambiar el objetivo. Concéntrate en objetivos individuales que dependan de ti. El esfuerzo, las series, el tiempo de cada carrera, las piruetas, mejorar tu técnica, etc.

4. R Realist – Reales: Ambiciosos que requieran esfuerzo y mantengan la motivación despierta pero acorde con tus posibilidades. Se trata de redactar objetivos que ni frustren ni aburran. A medida que vayas alcanzado lo propuesto, puedes ir incrementando el nivel de dificultad e intensidad. Cada consecución hará que te sientas más seguro y confiado y te sentirás capaz de ir a más. De este modo subes un nuevo escalón.

5. T Time-base – acotados en el Tiempo: establecer el plazo de tiempo en el que vas a trabajar y conseguir tus objetivos es fundamental. Así no serás vencido por la relajación y la postergación “bueno a la siguiente lo intento...”, “de este mes no pasa”. Postergar atenta contra tu motivación de forma directa, y a tu capacidad de lograr lo que nos proponemos.

6. Plus: No olvides que estén escritos en positivo. Estás acostumbrado a realizar frases con el No por delante “no fallar”, “no desconcentrarme”, “no mirar al público”, “no gesticular”... y está demostrado que la mente rinde más y mejor si le hablas en positivo “centra tu atención en...”, “colócate en posición...”.

Este es el tipo de objetivo que permite estar preparado, en estado de alerta y atento con los cinco sentidos.

¡Comienza! es lo que deseas, así que actúa. Hasta ahora fantaseas con la posibilidad, piensas en ello, te imaginas pero quizás no te sientas capaz. Toma papel y boli escribe tu objetivo SMART+ específico, medible, alcanzable, realista, acotado en el tiempo y con lenguaje positivo. Ya estás aumentando el compromiso, mantenlo en un lugar visible y ve a por él con perseverancia y compromiso.

Sigue con tu plan de acción, analiza las dificultades y adelántate a ellas, no permitas que te sorprendan. Es una forma de minimizar la dejadez y lo que pueda torpedear tu meta. Elabora soluciones que te aporten seguridad y confianza.

Y por último, visualízate en el proceso y en el final con todos los sentidos. Que tu mente se familiarice con el logro, porque no hay nada más motivante que sentirte orgulloso del éxito conseguido.

Esta forma de trabajar se convertirá en un hábito, crearás nuevos objetivos deportivos, personales y profesionales. Esto se llama “vivir creciendo”.

Pónselo claro a tu cerebro y actúa. Es una manera de empezar a avanzar.

3. Aprende a soltar objetivos.

Los objetivos cuestan, necesitan de responsabilidad, de organización, de apoyo, de sacrificio, de no postergar y de tiempo pero es necesario que la salud y bienestar no se vean amenazados. No podemos perder la perspectiva ni el sentido que tiene y da a nuestra vida. No puede suponer conseguirlo a cualquier precio porque seguramente ira en contra de nuestra propia escala de valores y se genera malestar. No podemos cegarnos con los objetivos porque nos perderemos la vida. A veces es necesario parar, respirar y ser para decidir conscientemente...y decir “hasta aquí llegué”. Desde la tranquilidad analizar y ver que quizá no era el momento. Se trata de tomar decisiones sabias y que los objetivos no pesen más de lo que somos capaces de soportar.

Aprende a priorizar

Tener más de un objetivo, sumado a las necesidades del día a día puede provocar el caos si no nos organizamos y aprendemos a priorizar para poder estar centrados en lo



que verdaderamente importa. Se trata de saber alejarnos de lo superficial y lo que resta tiempo y energía.

Mindfulness aclara la mente, la calma y esto permite tener más capacidad de observar, de ser consciente y con ello tomar decisiones beneficiosas que aporten al día a día.

Como explica el principio de Pareto 80/20, el 80% de nuestro tiempo solo genera 20% de beneficio y consume mucho tiempo. Tomar conciencia de ello es el primer paso.

Se trata de centrarnos en las actividades de forma centrada, atenta y consciente para que reporte más resultados en vez de estar con el piloto automático y distraído como comentaba en el video que genera ese 80/20. Esto provoca la conocida "adicción a la acción". No se para de hacer cosas pero son poco productivas, de baja prioridad. Esto supone caer en la trampa de la improductividad, generando sensaciones de frustración y alimentando la idea de que hay que trabajar más horas restando calidad de vida y falta de compatibilidad con la vida familiar.

Todo esto aumenta la presión, la distracción lo que dificulta trabajar centrado en los objetivos.

Mindfulness desactiva esa "obsesión" que tiene la mente por hacer cosas que va en contra de la efectividad mental. Necesitamos entrenamiento mental para parar y hacer aquello que decidimos siendo conscientes de ello.

A veces cualquier comentario, una e-mail o una llamada cambia tu prioridad sin ser consciente de ello. Te encuentras haciendo una cosa diferente a la que había empezado hacía media hora. ¿Por qué? porque tu mente se fue a ello por "culpa" de un e-mail que en realidad no decía que fuese urgente. Pero mi mente lo transformó en urgente. Al cerebro le encanta acabar con cosas aunque no se hayan acabado.

Esto nos hace sentir engañosamente útiles y productivos pero la realidad es que no somos eficaces.

Ejercicio de toma de conciencia:

Para, siéntate, observa y siente tu cuerpo cuando la máquina se para y no haces nada. Puede resultar muy inquietante, toma nota de ello, dice mucho de tu adicción a la acción.

Si practicas mindfulness, liberas serotonina que equilibra la dopamina que se libera la acción. Por lo tanto realizar pausas mindfulness resetea el cerebro para tomar conciencia desde esa conciencia puedes recordar tus prioridades y desde aquí



respondes hacer lo que uno tiene que hacer en vez de reaccionar impulsivamente y sin sentido dependiendo de disparadores externos.

Respirar antes de actuar siempre funciona. Es lo que marca la diferencia entre reaccionar y responder. Si dudas, no lo dudes, respira. Es lo que te permitirá resolver el conflicto de tus prioridades. Como ves parar te ayuda a seguir.

Para aprender a mejorar el sueño.

¿Consideras que puedes mejorar la calidad de tu sueño?

Quizá preguntarse si uno duerme lo suficiente, si descansa o se levanta bajo de energía, si le cuesta conciliar el sueño, si se despierta por las noches es la primera cuestión para tomar conciencia de que algo falla. La mente necesita descansar. Dormir no es el final del día, es el principio del día. Si uno no duerme lo necesario las funciones mentales entre otros no pueden dar lo que se necesita de ellas. Falla la atención, la concentración, la toma de decisiones, la gestión emocional, la capacidad de pensar...Es como que el día empieza de noche.

Esto influye directamente y negativamente en el rendimiento y bienestar. Y aun sabiendo la importancia del sueño en la salud física y psicológica es de lo menos prioritario. Lo fácil es quitarse horas de sueño. Aún se oyen esas ideas de “dormir es perder el tiempo” desgraciadamente. La realidad es que si no duermes no aprovechas el tiempo.

Pautas:

1. Toma conciencia y sintoniza con tu ciclo de melatonina. Un neuroquímico que determina la calidad de tu sueño. Permite que te relajes y entres en el estado de somnolencia. Hay que activar los sentidos para sentirla, amoldarte a ella y seguirla, dejarte llevar.
2. Pantallas 0-60 es decir una hora antes de ir a dormir. Emiten luz azul que hace desaparecer el sueño, que inhibe la glándula pineal, la encargada de liberar melatonina. Son nuevas luces artificiales que compite con la luna y el sol. El cerebro piensa que es de día.
3. Apaga las actividades conceptuales que necesitan de cierto esfuerzo mental cognitivo como contestar e-mails, dar vueltas a problemas laborales o personales, conversaciones intensas...y encienda las actividades perceptuales como escuchar algo de música, pasear, acariciar a tu mascota, un masaje o



automasaje...unos minutos mindfulness ayudan a conectar con la llegada sutil del sueño..

4. Ten tu cuarto limpio y ordenado. Siéntate en tu cama conscientemente y realiza unas respiraciones, tumbate tomando conciencia del aquí y ahora con todo los sentidos, olores, tejidos del pijama, de las sábanas de cómo se acomoda tu cuerpo y se abandona al colchón, tomando conciencia de todo tu cuerpo y respirando y acompañando a tu respiración por todo tu cuerpo. Evitando los movimientos bruscos y las frases que generan juicio sobre la experiencia. Entrenando el hábito noche a noche y observa los cambios y cómo es tu despertar.

Quiero finalizar estas pautas animándote para que realices lecturas. Para ello te ofrezco una Bibliografía que me ha resultado muy interesante en mi camino mindfulness pero sabiendo que leer mindfulness no es practicar mindfulness.

Son dos actividades diferentes y complementarios.

También deseo que te sirva el audio en tu día día laboral y personal como ancla y así comenzar a calmar la mente y a estar con ella de una forma diferente.

Te deseo un viaje por la vida más consciente. Gracias de corazón por haberte interesado en mi aportación. Me tienes en www.yolandacuevas.es

Yolanda Cuevas Ayneto

Psicóloga de la salud y el deporte

Instructora en Mindfulness MBSR y certificada en el Método Eline Snel para niños y adolescentes.



MINDFULNESS

Ahora es el momento de ser

www.yolandacuevas.es