

# Semana.com

Archivo desde 1982

lunes, 28 de diciembre de 2009

[Contáctenos](#) | [Quiénes Somos](#) | [Semana International](#) | [Informe de Sostenibilidad](#)

[INICIO](#) | [EDICIÓN IMPRESA](#) | [MULTIMEDIA](#) | [ÚLTIMAS EDICIONES](#) | [DOCUMENTOS](#) | [SUSCRIPCIONES](#) | [FOROS](#) | [COMUNIDADES SEMANA](#) | [REGISTRO](#) | [RSS](#)

[CARTAS](#) | [CONFIDENCIALES](#) | [CULTURA](#) | [ECONOMÍA](#) | [ENFOQUE](#) | [GENTE](#) | [MUNDO](#) | [NACIÓN](#) | [CARICATURAS](#) | [OPINIÓN](#) | [SOCIEDAD](#) | [VIDA MODERNA](#)

NEWS LETTER

Inicio / Vida Moderna

PUBLICIDAD

IMPRIMIR ENVIAR COMENTAR GUARDAR FAVORITOS - A + A ↻

Delicious Digg Facebook Google Mister Wong My space Meneame

Twitter

# Vivir el presente

**SOCIOLOGÍA** El año nuevo es una época para reflexionar sobre el pasado y planear el futuro. Sin embargo, los expertos recomiendan seguir una tendencia que cada vez adquiere más fuerza y que es más efectiva: vivir el día a día.  
 Sábado 26 Diciembre 2009



MÁS LEIDOS MÁS COMENTADOS

1. **Opinión** Me volveré uribista
2. **Nación** Jugando con candela
3. **Opinión** El auto de fe
4. **Nación** Las Farc retan a Uribe
5. **Vladdo** Vladdo

1. Las Farc retan a Uribe
2. "En Colombia, a los que hicimos la paz nos quieren presos"
3. Un libro para regalar (se)
4. La "encrucijada en el alma"
5. Jugando con candela

Año nuevo, vida nueva. Esta es quizá la frase más popular por estos días. El fin de año es para muchos la oportunidad para hacer borrón y cuenta nueva, y cambiar hábitos con los que no estaban contentos. Sin embargo, varias de esas promesas se quedan en simples anhelos que se repiten año tras año. "A pesar de que todos deseamos, e incluso necesitamos, hacer cambios en nuestras vidas, pocos pueden desprenderse de viejos hábitos. Esto genera frustración y, en algunos casos, impide seguir adelante", dice Ronald Alexander, sicoterapeuta de la Universidad de California.

## Información Relacionada

### Recuadros

- El poder del ahora

para enfocar todos sus pensamientos en una sola actividad, y de esta forma incrementa la productividad.

Aunque parece un tema puramente metafísico, el poder del ahora, como lo llamó el escritor alemán Eckhart Tolle, es cada vez más popular en varios países, y algunos estudios han demostrado su utilidad en ámbitos como la educación o la salud física y emocional. En un artículo publicado por Psychology Today, las personas conscientes del presente son más comprensivas y seguras, debido a que desarrollan mejor su autoestima y aceptan mejor sus debilidades. Así mismo, quienes viven el ahora son capaces de escuchar comentarios negativos sin sentirse amenazados y pelean menos con sus parejas porque son más flexibles y viven menos a la defensiva.

La mayoría de las preocupaciones -dice la publicación- surge por pensar en el futuro. El sello de la depresión y la ansiedad es el catastrofismo, es decir, pensar en lo que no ha ocurrido aún. Al elevar la conciencia en el presente, la preocupación por el porvenir desaparece. "La impaciencia y el deseo de sentir la tranquilidad de saber lo que nos espera puede hacer que nos sintamos más frustrados y ceder ante la duda cuando no se logran los objetivos", dijo Alexander a SEMANA

Según Susan Bauer-Wu, doctora en psicología neuroinmunológica, hoy día la gente vive muy ocupada y pasa más tiempo en planear proyectos futuros, que en disfrutar o mejorar lo que está sucediendo en el momento. "La atención plena en el presente ayuda a la persona a darse cuenta de lo que realmente tiene control y lo que no. Cuando esto sucede, es posible apreciar mejor las cualidades positivas de la vida y, por ende, tomar mejores decisiones", explicó Bauer-Wu a esta revista.

La doctora Bauer-Wu, quien además es miembro del Instituto de Cáncer de la Universidad de Evory, ha visto los beneficios del mindfulness en el ámbito de la salud. Según cuenta, la mayoría de sus pacientes de cáncer cuando se enteran que tienen esta enfermedad, se atormentan con preguntas como: "¿Qué puedo hacer para prevenirlo?" o "¿sí voy a vivir lo suficiente para ver a mis hijos crecer?" Aunque es normal que las personas y los familiares se planteen esta serie de inquietudes, el problema es que muchas veces la gente queda atrapada en estos pensamientos, en lamentarse sobre hechos del pasado o en fantasear con actividades futuras.

Esto, dice la experta, es la principal fuente de la ansiedad y el estrés. "La preocupación hace que el organismo produzca sustancias químicas llamadas hormonas del estrés, que generan un desequilibrio en el cuerpo y alteran las funciones inmunológicas, lo que conduce a problemas cardiovasculares o de metabolismo", explicó la experta.

Varias entidades se han dado cuenta de las bondades de la atención plena como herramienta para aliviar dolores crónicos, así como tratamiento en personas adictas a las drogas o con desórdenes alimenticios. En Estados Unidos, el Instituto Nacional de Salud ha entregado más de 50 importantes subsidios para explorar los efectos favorables de vivir el presente.

Otro de los que han experimentado las ventajas de vivir el presente es Luis Delgado Pastor, doctor en psicología clínica e investigador de la Universidad de Granada, quien realizó un estudio entre 25 profesores de secundaria que fueron sometidos a un entrenamiento de atención plena. Durante 10 semanas, los docentes realizaron trabajo de meditación y ejercicios de autorregulación emocional. Al cabo de este tiempo, los profesores fueron comparados con otros 12 que no habían recibido tratamiento alguno, y los resultados mostraron que los primeros tenían mejorías en la atención y en el rendimiento, así como una disminución en los índices de depresión y de ansiedad.

A pesar de las bondades del presente, hay quienes se oponen a la idea de dejar el pasado atrás y abandonar los planes del futuro. Según Fernando Fergusson, presidente de la Sociedad Colombiana de Psicología, el comportamiento de las personas funciona en relación con las consecuencias de los actos, por lo que es casi imposible desligarlo del pasado y del futuro. "Desde el punto de vista psicológico, el futuro no es otra cosa que el producto de nuestro comportamiento en el aquí y el ahora. Lo mismo ocurre con el pasado. Si recordamos una conducta que tuvo una consecuencia negativa, es probable que no se vuelva a repetir", dice Fergusson.

### AGENDA PROPIA

1 2 3 4 5

### GALERÍA DE IMÁGENES

## El 2009 en fotos



En este año hubo imágenes curiosas, insólitas y espectaculares, que sobrevivirán el paso del tiempo.

### LÍNEA CIUDADANA

## Impostores quieren robarse las primas navideñas



Han estado circulando correos que se hacen pasar por Bancolombia u otro bancos, pidiendo los datos de las cuentas bancarias. Ojo, los bancos nunca piden esta información por internet.

### SEGURIDAD

## Venezuela confundió al trineo con un avión espía: Mindefensa



El ministro Silva se burló de Chávez, quien había dicho este fin de semana que un avión colombiano sin tripulantes había entrado al estado de Zulia.

Artículo | Chávez denuncia "más agresiones"

### MADRID

## España indemnizará a músicos del Grupo Niche



Más de 200 mil dólares recibirán dos músicos del Grupo Niche que permanecieron 13 meses en prisión preventiva en España, acusados de narcotráfico y que luego fueron absueltos.

### MULTIENCUESTA

## Regalos de Navidad 2009



Escoja su regalo para las siguientes figuras de la vida nacional según su comportamiento este año

Los seguidores del mainfulness no dicen expresamente que pensar en el pasado o en el futuro sea malo. El problema -dicen ellos- es cuando este pensamiento es negativo, que se vuelve repetitivo e impide que la persona sea productiva. "Imos al pasado sólo será útil cuando saquemos un provecho de ello, así como el futuro es funcional cuando se hace una planificación real. Lo malo es que por lo general la mente se va a recuerdos innecesarios y pensamos en un porvenir lleno de quimeras y de propósitos irreales", dijo Delgado a esta revista.

Por eso, antes de ponerse un yugo en su espalda con promesas que quizá no vaya a cumplir, mejor ponga atención en lo que hace, pues, como dicen los expertos, la recompensa a sus actos llegará tarde o temprano.

**Comentarios** | [Comente y califique](#)

**YEIMER ALEJANDRO BARRERO SANCHEZ** Votos: 0    
 !! A leer autoayuda uribistas !! que el horror atardece.

**CARLOS PEREZ** Votos: 0    
 El estrés es uno de los grandes males del hombre moderno.La preocupación,la angustia,la depresión,el miedo a un futuro incierto,la frustración,etc.hacen que el organismo secrete la adrenalina y que se

**jose montero** Votos: 0    
 El libro de Eckhart Tolle ""El poder del ahora"" es muy interesante es para leer y releer, recomendado en especial para personas con depresion.

**[¡Que boleta!](#)**  
 Dilo a tu manera, Blog.com.co te da el espacio para hacerlo  
<http://www.blog.com.co>

**[Modelos colombianas](#)**  
 Las mujeres más lindas de Colombia están en SoHo  
<http://www.soho.com.co>

**[¡Que boleta!](#)**  
 Dilo a tu manera, Blog.com.co te da el espacio para hacerlo  
<http://www.blog.com.co>

**[Restaurantes en Bogotá](#)**  
 Todos los restaurantes los tiene PlanB la guía mas completa de Bogotá  
<http://www.planb.com.co>

[Anuncie aquí](#)

**SEMANA DÍA A DÍA**

Lunes 28 de Diciembre de 2009	Martes 29 de Diciembre de 2009	Miércoles 23 de Diciembre de 2009	Jueves 24 de Diciembre de 2009	Viernes 25 de Diciembre de 2009
<ul style="list-style-type: none"> <li>Los destacados de una década deportiva</li> <li>Se hundió el referendo</li> <li>Se hundió el referendo</li> <li>Secuestrado por comando armado gobernador del Caquetá</li> <li>Venezuela confundió al trineo con un avión espía: Mindefensa</li> <li>El DIM llegó a su quinta estrella</li> <li>La sociedad civil y el fiasco de Copenhague</li> <li>Chávez denuncia "más agresiones"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>América Latina, cada vez más pobre</li> <li>Confirmado: gobernador del Caquetá fue asesinado por las Farc</li> <li>"No hay garantías" para liberación de rehenes</li> <li>Por qué las alianzas entre partidos se darán solo en la segunda vuelta</li> <li>A volar Satena con Colpatria y aguardiente, el favorito</li> <li>Contralor descarta investigar a Arias y a Fernández por agro-escándalo</li> <li>Messi: el mejor del mundo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Por qué mataron al gobernador Cuéllar?</li> <li>Mucha azúcar y el efecto nocivo del bloqueo venezolano</li> <li>Grupo Cisneros tampoco se le mide a licitación del tercer canal</li> <li>¿Para qué una emergencia social?</li> <li>12 años de la toma al Cerro de Patascoy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nuevo cruce entre Venezuela y Colombia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Monseñor Castrillón propone diálogo con Farc en Europa</li> <li>Sube el censo para las próximas elecciones</li> <li>El Papa se encuentra bien tras agresión de una mujer</li> <li>Casos de dopaje marcaron el deporte esta década</li> </ul>

**live Player**  
 ¡Escucha la radio en directo ahora!  
 Descarga live Player ahora!

NUESTRAS PUBLICACIONES

[Semana.com](#) [SoHo.com.co](#) [Dinero.com](#) [JetSet.com.co](#) [PLAN B](#) [FINANZAS PERSONALES.com.co](#)  
SEMANA.COM SOHO.COM.CO DINERO.COM JETSET.COM.CO PLANB.COM.CO FINANZASPERSONALES.COM.CO

[REVISTA FUCSIA.com](#) [BLOG.com.co](#) [Revista ARCADIA.com](#) [Semana Jr.](#)  
REVISTAFUCSIA.COM BLOG.COM.CO REVISTARCADIA.COM SEMANAJR.COM

SEMANA.COM COPYRIGHT©2008 PUBLICACIONES SEMANA S.A.  
 Todos las marcas registradas son propiedad de la compañía respectiva o de PUBLICACIONES SEMANA S.A. Se prohíbe la reproducción total o parcial de cualquiera de los contenidos que aquí aparezca, así como su traducción a cualquier idioma sin autorización escrita de su titular.  
[TÉRMINOS DE USO](#) / [PAUTE CON NOSOTROS](#)