

JAKE TAGLE (Consejero profesional titulado LPC)  
y Dr. MICHAEL AMSTER

# EL PODER DEL ASOMBRO

Supera el agotamiento laboral y la ansiedad,  
alivia el dolor crónico, encuentra la claridad y tu propósito  
en menos de 1 minuto al día

Introducción al método AWE científicamente demostrado



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

**Colección Psicología y Autoayuda**

EL PODER DEL ASOMBRO

*Jake Eagle y Dr. Michael Amster*

1.ª edición: abril de 2024

Título original: *The Power of Awe*

Traducción: *Barbara Pesquer*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Maquetación: *Olga Llop*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2023, Jake Eagle y Dr. Michael Amster

Edición publicada por acuerdo con Hachette Go,  
sello editorial de Perseus Books, LLC,  
subsidiario de Hachette Book Group, Inc., NY, USA.

(Reservados todos los derechos)

© 2024, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-1172-123-3

DL B 4630-2024

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

Nota de los autores .....	11
Prólogo .....	13

## **Primera Parte** **La ciencia**

Capítulo 1. La ciencia del AWE. ....	23
Capítulo 2. La ciencia de la curación. ....	59
Capítulo 3. Desvelando el asombro. ....	71

## **Segunda Parte** **Cómo funciona el AWE**

Capítulo 4. A de Atención: Procesando nuestra realidad .....	97
Capítulo 5. W de Esperar: Estar presente .....	109
Capítulo 6. E de Exhalar y Expandirse: Encontrar el punto ideal de tu sistema nervioso ...	119

## **Tercera parte** **El AWE y el futuro del *mindfulness***

Capítulo 7. En todo caso, ¿qué es el <i>mindfulness</i> ? .....	139
Capítulo 8. Cómo lanzó el Sputnik un nuevo tratamiento contra la ansiedad .....	151
Capítulo 9. Los tres niveles de conciencia .....	167

**Cuarta parte**  
**El AWE allí donde estás**

Capítulo 10. Hallar el asombro en épocas de crisis . . . . .	187
Capítulo 11. 21 días de AWE . . . . .	213

**Quinta Parte**  
**Descubriendo el asombro**

Capítulo 12. El asombro sensorial . . . . .	233
Capítulo 13. El asombro interconectado . . . . .	247
Capítulo 14. El asombro conceptual . . . . .	261
Epílogo . . . . .	273
Agradecimientos . . . . .	275
Índice analítico . . . . .	279

*De Jake para Hannah:  
Estar contigo, estar asombrado.  
Una misma cosa.  
El tiempo se detiene, mientras vuela.  
Contempla la belleza.*

*De Michael:  
Para mis padres, Judy y Harvey Amster, por su apoyo infinito  
y su amor, que llega «hasta el cielo y es tan profundo  
como el océano azul»; y para mi hija, Shayna,  
que ha sido mi mayor fuente de amor, júbilo,  
aventura y asombro interminable.*

«Hay dos formas de vivir: puedes vivir como si nada fuera un milagro; puedes vivir como si todo fuera un milagro. Lo más hermoso que podemos experimentar es el misterio. Es la fuente de todo arte auténtico y de toda la ciencia. Aquel para quien esta emoción sea una desconocida, que ya no puede hacer una pausa para maravillarse y permanecer extasiado de asombro, prácticamente está muerto: tiene los ojos cerrados».

ALBERT EINSTEIN

## NOTA DE LOS AUTORES

Las historias de este libro son reales o amalgamas de diversos casos. En la mayoría de las historias, los nombres u otros datos identificativos han sido modificados para proteger el anonimato. Cualquier parecido a personas físicas, vivas o muertas, es pura coincidencia.

# PRÓLOGO

## *Un atajo hacia la trascendencia*

Como meditadores y profesores de *mindfulness*<sup>1</sup> que han estado practicando toda la vida, confesamos que casi nos sentimos avergonzados cuando tropezamos con un atajo de 5-15 segundos que lleva a la trascendencia. Esta idea contradecía todo lo que sabíamos acerca de la meditación antes de empezar nuestra investigación. Pero sí, es posible. Tan sólo requiere acceder a la poderosa emoción del asombro en la vida del día a día. Los cambios que se han producido en nuestras vidas han sido profundos, y después de ver cómo los resultados se repetían una vez tras otra en nuestros miles de pacientes, clientes y participantes de los estudios, hemos demostrado que nuestro atajo (acuñado como método AWE) funciona.

Las siglas AWE representan los términos Atención, Esperar,<sup>2</sup> Exhalar y Expansión. El método es una forma de «microdosificación del *mindfulness*» que se da en tres pasos con una duración de 5-15 segundos, o una práctica breve e informal que también cuenta con el aval de la ciencia. El método AWE nos transporta rápidamente al asombro, una emoción increíblemente poderosa que nos deja maravillados y nos produce un elevado estado de conciencia, así como algunos cambios notables en la mente y en el cuerpo que pueden incrementar la salud y el bienestar.

Piensa en la última vez que te asombraste —a lo mejor has estado en la inmensidad del Gran Cañón o en la naturaleza salvaje de Alaska, cautivado por tu artista favorito o encantado por lo maravillosa y

---

1. También conocido como *atención plena*. (N. de la T.).

2. El original emplea el término *wait*. (N. de la T.).



milagrosa que es la vida mientras sostienes un bebé en tus brazos—. Tienes una sonrisa en la cara, o te has quedado con la boca entreabierta, o quizá se te ha puesto la piel de gallina, o has sentido escalofríos por la espalda. La sensación de asombro tal vez ha durado tan sólo unos instantes. Quizá más tiempo. Pero, sin duda, lo has sentido profundamente.

Esto no estaba sólo en tu cabeza. Durante estas experiencias tan extraordinarias, sin tú saberlo, algo increíble ha sucedido en tu cuerpo: tu sistema nervioso ha cambiado haciendo que tu respuesta de lucha-huida-bloqueo se vuelve menos activa al tiempo que tus funciones de «descanso y digestión» se activaban más. Dicho de otra forma, te has tranquilizado y te has vuelto más paciente y estás menos angustiado. Pero también estabas energizado, entrando en una especie de estado juguetón. Se redujeron tus niveles de interleucina-6 proinflamatorias (un tipo de proteína moduladora del sistema inmunitario), algo que, si sucediera con la suficiente regularidad, reduciría la inflamación crónica y disminuiría el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, demencia, diabetes, depresión... Asimismo, se elevaron tus niveles de oxitocina (la hormona del amor), lo que incrementó tu sensación de bienestar general y tu deseo de conectar.

Eso es lo que significa estar asombrado —y esos efectos tan sólo son la punta del iceberg—. La aún joven ciencia del asombro evidencia que, cuando accedemos a esa emoción regularmente, experimentamos una mejoría en la calidad de las relaciones, un mayor gozo, contentamiento y satisfacción vital. Así como un nivel más elevado de proceso cognitivo, un mayor bienestar, atención plena y una mejora en las funciones inmunes y la disminución de la inflamación. Nuestra investigación ha demostrado que el asombro reduce los niveles de estrés, ansiedad, depresión, soledad, agotamiento y dolor físico. El asombro también mitiga la ansiedad existencial, un estado de ánimo perturbado para el cual los únicos remedios conocidos son la religión, la medicación, la negación y la distracción.

No es de extrañar que de un tiempo a esta parte el asombro haya cosechado una atención considerable, convirtiéndose en el foco de docenas de estudios aparte del nuestro. Según el investigador puntero del asombro Dacher Keltner y el coautor Jonathan Haidt, «los aconte-

cimientos que inducen el asombro podrían ser uno de los métodos más rápidos y poderosos para el cambio y el crecimiento personal».<sup>3</sup>

Sin embargo, hay un problema flagrante: una persona normal no puede visitar el Gran Cañón o escuchar a su intérprete favorito en vivo cada día. Como es incapaz de acceder a este tipo de asombro a diario, la gente podría recurrir a la meditación, una práctica que no requiere gasto alguno o viajar, y que ha demostrado tener algunos de los beneficios ya descritos. Sin embargo, hemos observado que la meditación requiere cierta cantidad de tiempo, dedicación y esfuerzo que, efectivamente, disuade a un número elevado de personas de alcanzar las suficientes competencias para experimentar plenamente sus beneficios. En resumen, la meditación es un escollo para mucha gente, especialmente para quienes ni siquiera pueden dedicarse 15 minutos a sí mismos en nuestro atareado mundo, y mucho menos media hora para meditar. Para aquellos a quienes les cuesta acallar sus mentes angustiadas –algo que irónicamente puede conducir a ciclos de diálogo interno negativo como que «fracasan» al meditar–, la meditación se puede convertir en un factor estresante, en lugar de una experiencia tranquilizadora.

Aquí es donde entra nuestra investigación y nuestro método. En *El poder del asombro*, ofrecemos un proceso de tres pasos clínicamente probado que transforma los momentos ordinarios en experiencias que provocan asombro en tan sólo unos segundos, brindándote una poderosa fórmula para lograr un crecimiento personal inmediato y expansivo, y para una curación mental y física. Experimentar el asombro puede suceder en tan sólo cinco segundos, y no requiere disciplina exigente alguna o una habilidad específica. Y lo que es más importante, mientras que muchos estudios sobre el asombro se han basado en que los investigadores lleven físicamente a los sujetos a lugares extraordinarios o emplean la realidad virtual para simular esa experiencia, nuestros estudios se han apoyado completamente en que los sujetos de estudio hallen el asombro en lo ordinario (en sus hogares, patios, relaciones, y más), abriendo un nuevo reino de investigación del asombro y unos beneficios con un mayor potencial para todo el mundo.

---

3. Dacher Keltner y Jonathan Haidt: «Approaching Awe, a Moral, Spiritual, and Aesthetic Emotion», *Cognition and Emotion*, vol. 17 (2003), pp. 297-314.

Nuestro interés en el asombro empezó en un plano personal. A Jake Eagle (psicoterapeuta e instructor de *mindfulness*), pese a haber hecho carrera ayudando a los demás a disminuir su sufrimiento emocional, aún le costaba estar lo suficiente satisfecho con su vida. Él tenía lo que describe como las «tres H»<sup>4</sup> (su salud, su cariñosa esposa Hannah, y su hogar situado en un paraíso hawaiano) y, según la estimación que haría cualquiera, él debería estar entusiasmado por estar vivo. De modo que decidió probar un experimento, cuestionándose a sí mismo cada mañana: «¿Me entusiasma estar vivo?».

Durante tres semanas, Jake se hizo esta pregunta cada mañana, y pronto se vio a sí mismo percatándose y centrándose en cosas de la vida diaria que eran verdaderamente emocionantes. Esto tuvo un impacto: empezó a ver su vida de una forma más positiva, pese a que, en realidad, no había cambiado nada. El impacto sobre su vida fue tal que, en el año 2018, Jake empezó a ofrecer el curso de veintiún días «Thrilled to Be Alive» (Entusiasmado por estar vivo) a través de Live Conscious, una organización que él y Hannah cofundaron. Los cambios positivos autocomunicados por los participantes fueron notables, con uno de ellos diciendo: «Me siento empoderado y como una mariposa a la que han liberado en un mundo completamente nuevo; observo la vida desde un punto de vista diferente y, asimismo, respondo a él de una forma distinta».

A través de este curso, Jake descubrió algo atractivo. Les pidió a los participantes que meditaran durante diez minutos al día para elevar su nivel de conciencia y sacar más provecho de la clase, pero pronto supo que cerca de la mitad de los estudiantes no meditaban porque alegaban no tener tiempo.

Para evitar esto, él introdujo la idea de meditar durante unos pocos segundos cada vez, y todo el mundo estuvo de acuerdo en que podía encontrar al menos unos instantes a lo largo del día para dedicar a las micromeditaciones.

Michael Amster, Doctor en Medicina y especialista en la gestión del dolor e instructor de *mindfulness*, resultó ser uno de los participan-

---

4. En el original «his *health*, his loving wife *Hannah*, y a *home* in a *Hawaiian* paradise». (N. de la T.).

tes de ese curso, y él sugirió llamar a esas meditaciones que duraban unos segundos «microdosificación del *mindfulness*». Y la idea cuajó.

Los efectos de microdosificar el *mindfulness* eran muy sorprendentes, incluso para nosotros. En una encuesta que Jake llevó a cabo al final del curso, los estudiantes que sólo realizaron las micromeditaciones comunicaron obtener unos beneficios del curso iguales o superiores a los de los participantes que estaban haciendo meditaciones diarias más tradicionales, más largas.

Cuando Jake revisó los resultados de la encuesta, le chocó que muchas de las descripciones compartidas por la gente le recordaran lo que había leído en el libro de Michael Pollan *How to Change Your Mind: The New Science of Psychedelics*, donde Pollan menciona el asombro cuarenta veces. Y la palabra *asombro* encontró un eco en ambos; pese a estar pasando por momentos complicados personalmente, mediante esta breve práctica sentimos un gran alivio emocional y psicológico.

Estábamos tan impresionados por el efecto de esta práctica de *mindfulness* simplificada, que decidimos deconstruirla y averiguar qué la hacía tan profunda. Michael voló a Hawái a fin de pasar una semana concentrándose exclusivamente en este proyecto. Nosotros, junto con Hannah, estudiamos el libro de Pollan y las investigaciones existentes sobre el asombro. Trabajar juntos en el paradisíaco entorno de Hawái hizo que experimentáramos muchísimos momentos memorables que nos indujeron a experimentar el asombro. Determinamos que alcanzar el asombro requería una *atención* concentrada, *esperar* durante un instante, y respirar —específicamente *exhalar*. Plasmamos la experiencia bajo el oportuno acrónimo AWE.

Pero entonces ocurrió algo que añadió una excitante faceta a nuestro método. Una mañana, mientras Michael estaba realizando la tarea ordinaria de preparar panqueques (algo que había hecho cientos de veces), experimentó espontáneamente un estado de asombro. Y en ese simple instante, se desencadenó todo: microdosificar el *mindfulness* (o sea, el AWE) producía momentos de asombro, algo notable en y por sí mismo. Pero lo que resultó más impresionante aún fue que el AWE producía momentos de asombro en lo ordinario —en este caso, mientras vio burbujear la masa en la cocina—. Ahora, teníamos algo.

## Dándole un sentido al AWE

Tras ese día profético en Hawái en que Michael alcanzó el estado del asombro mientras preparaba unos panqueques, nos empeñamos en verificar y compartir esta profunda práctica. Cada uno dirigió un estudio piloto. Durante un período de tres semanas, Jake enseñó lo que acabaríamos denominando el «método AWE» a un grupo de clientes y evaluó su salud mental y emocional antes y después del curso.

De forma generalizada, los participantes comunicaron haber reducido el estrés y la ansiedad, sentían que tenían una mayor conexión con los demás y vieron su felicidad incrementada. Mientras tanto, Michael enseñó el método AWE a quince de sus pacientes con dolor crónico en un programa grupal. Todos ellos comunicaron una disminución del dolor, menos brotes agudos de dolor, menor ansiedad y depresión, más conexión con los demás y una mayor felicidad, gratitud y generosidad.

Podíamos ver que estábamos ante algo que tenía un enorme potencial. Michael localizó a Dacher Keltner, Doctor en Filosofía y profesor de Psicología en la Universidad de California, y abuelo de la investigación del asombro, para compartir nuestros resultados. El Doctor Keltner respondió con gran entusiasmo, diciendo que nuestro método AWE representaba «el futuro del *mindfulness*».

Estábamos sorprendidos y nos sentíamos honrados por la reacción de Keltner. He aquí un psicólogo social e investigador plenamente inmerso en el estudio del asombro que nos asegura que nos hemos topado con algo profundo. ¿Por qué le dio tanta importancia al AWE? ¿Qué vio él en esta práctica informal de *mindfulness*? Sabíamos que el AWE se distinguía de otras prácticas de *mindfulness* por ser tan rápida y sencilla. Pero necesitábamos confirmar que nuestros estudios piloto no eran sólo golpes de suerte. Necesitábamos testar el AWE en más de una docena de personas.

Keltner nos ayudó a iniciar dos estudios en la Universidad de California. Un estudio testaba nuestro método sobre una muestra de más de 300 pacientes del North Bay Medical Center en Fairfield (California), así como sobre algunos miembros de la familia y amigos de los mismos que deseaban participar. El segundo estudio implicaba a

más de 200 miembros del personal hospitalario y sanitario de primera línea de todo Estados Unidos. Ambos estudios analizaron los niveles de depresión y ansiedad, soledad, estrés, dolor crónico y bienestar. Sólo la cohorte de la sanidad testaba el AWE ante el agotamiento laboral. Los estudios tuvieron lugar durante el cenit de la pandemia de la COVID-19, así que el personal hospitalario y los trabajadores de primera línea estaban sometidos a un nivel de estrés incluso más elevado de lo normal.

Mientras tanto, sentíamos los efectos de nuestro descubrimiento inmediatamente en nuestras propias vidas. Poco después de que Jake empezara a microdosificar el *mindfulness*, a sus sesenta y cinco años, su perspectiva cambió drásticamente. Por primera vez, se sentía satisfecho con su vida. Michael, a sus cuarenta y pico, pasó por una transformación similar mientras aprendía a aceptar que sufría el síndrome del nido vacío. Nada había cambiado en nuestra vida, tan sólo habíamos encontrado una forma de experimentar el asombro regularmente y a voluntad. Durante todos nuestros años como instructores de *mindfulness* y mitigadores del sufrimiento humano, jamás habíamos experimentado nada tan rápido y poderoso como el asombro que se obtenía al microdosificar el *mindfulness*.

Así pues, ¿qué significa estar asombrado? Definimos el asombro como «una experiencia emocional en la que sentimos hallarnos bajo algo que trasciende nuestra percepción normal del mundo». Eso podría parecer un gran qué, y lo es, pero la práctica en sí misma es tan simple, que una sola sesión puede llevar tan sólo 5-15 segundos. Puedes intentarlo ahora mismo.

## El método AWE

**Atención** significa concentrar tu entera e indivisible atención a algo que valores, aprecies o que te parezca asombroso. Mira a tu alrededor en la habitación donde te encuentres.

Encuentra ese algo especial que valores y aprecies. Examínalo con atención. Échale un buen vistazo. Si es un objeto pequeño, cógelo y empieza a observar todo lo que lo define. Si es una planta, toca las

hojas; observa su textura, color, aroma y la vida que contiene. Si es un cuadro, imagina al pintor pintándolo y observa la profundidad, la luz y los colores.

**Esperar** significa ralentizar o hacer una pausa. Así que toma aire, inhala profundamente mientras aprecias ese objeto tan apreciado de tu hogar.

El último paso (**Exhalar** y **Expandirse**) amplifica las sensaciones que hayas experimentado. Mientras exhalas —realizando una exhalación ligeramente más profunda de lo normal—, permite que lo que estás sintiendo te llene y crezca. ¿Qué observas? ¿Has sonreído? ¿Te has relajado? ¿Has experimentado cierta calidez en el vientre? ¿Tu visión se ha suavizado y tus ojos se han humedecido de gratitud a causa de ese objeto precioso que estás observando? ¿Has sentido una oleada o liberación de energía?

Felicidades. Acabas de experimentar el asombro.

PRIMERA PARTE

**LA CIENCIA**



## CAPÍTULO 1

# LA CIENCIA DEL AWE

El 31 de mayo de 2020, los titulares de la prensa de todo el país eran apocalípticos: «Llamamientos a la calma mientras las crecientes protestas amenazan con perder el control», «Una cola de más de kilómetro y medio para obtener comida gratuita en Ginebra, una de las ciudades más ricas del mundo», «¿Por qué no podemos preveer los efectos a largo plazo de la epidemia?», «Los edificios situados alrededor de la Casa Blanca se blindan con tablas; protegen sus objetos de valor ante la posibilidad de que se produzcan más protestas vandálicas».

Ese mismo día, entre el caos y la incerteza de la pandemia por la COVID-19, el elevado desempleo, las largas colas para comprar alimentos, los conflictos políticos, las protestas y los disturbios raciales, iniciamos dos grandes estudios junto con algunos de los mejores investigadores del asombro de la nación para testar la efectividad de emplear el método AWE para aliviar la ansiedad y la depresión, la soledad, el agotamiento laboral, el estrés y el dolor crónico (problemas de la salud mental y física). Encontrar participantes cualificados no era un problema.

Desde luego, la población estaba más estresada de lo normal, en parte porque a muchos de nosotros se nos pedía o se nos obligaba a aislarnos. Según el *New York Times*, en abril de 2020, justo cuando hacía un mes que estábamos en la pandemia, cuarenta y dos estados estaban bajo alertas que recomendaban quedarse en casa o bajo políticas que ordenaban permanecer allí donde uno se encontrara, las cuales afectaron a por lo menos trescientos dieciséis millones de personas en

Estados Unidos.<sup>5</sup> Las vacaciones y otras reuniones multitudinarias se cancelaron y amigos y familias tuvieron que mantenerse separados.

Únicamente a los empleados indispensables como por ejemplo trabajadores sanitarios, dependientes de supermercados y camioneros, se les recomendó ir a trabajar. Para muchos, trabajar en casa y conectar con los demás por videoconferencia se convirtió en la norma. Y también lo hizo la soledad. Mientras que a algunos llegó a gustarle ese apañío, a muchos otros les resultó desconcertante la falta de contacto con sus compañeros de trabajo y con el mundo exterior.

Millones de personas se vieron sin trabajo y enfrentándose no sólo al aislamiento, sino también a factores financieros estresantes. Con la mayoría de los restaurantes y otros negocios cerrados, más de veinte millones de personas quedaron en suspensión laboral o fueron despedidos durante esta fase temprana de la pandemia. Ese número no haría más que aumentar.

Mientras tanto, los trabajadores sanitarios estaban desbordados, trabajando largas horas cubiertos con máscaras, trajes de protección y pantallas faciales, viendo morir solos a más pacientes de lo normal (el confinamiento impidió las visitas de familiares a los seres queridos en los hospitales y las residencias de ancianos), y bajo la amenaza de contraer el coronavirus. Las mascarillas escaseaban, incluso para el personal hospitalario. En muchas ciudades, todos los respiradores disponibles ya se estaban empleando. Las vacunas aún no estaban en el radar, nadie podía saber con certeza cuáles serían los efectos del virus a largo plazo.

### **UNA VISIÓN DE LA PANDEMIA QUE EVOCA EL ASOMBRO**

A causa de las cuarentenas de la pandemia, en el año 2020, el dióxido de carbono global bajó el 6,4%, o lo que es lo mismo 2 300 millones de toneladas. El doble del dióxido de carbono que Japón emite en un año.

---

5. Sarah Mervosh, Denise Lu y Vanessa Swales: «See Which States and Cities Have Told Residents to Stay at Home», *New York Times*, actualizado el 20 de abril de 2020. [www.nytimes.com/interactive/2020/us/coronavirustay-at-home-order.html](http://www.nytimes.com/interactive/2020/us/coronavirustay-at-home-order.html)

Los chacales aparecieron en las silenciosas calles de Tel Aviv. Las tortugas bobas pusieron más huevos en las playas vacías de Florida, y las nutrias de río en peligro de extinción aparecieron en áreas urbanas de Chile. En Llandudno (Gales), las cabras cachemiras salvajes se sentían seguras haciendo largas visitas a la ciudad, dándose incluso un banquete con los setos.

En Grand Marais, una popular ciudad turística y área recreativa al aire libre situada al norte de Minnesota, el silencio era pronunciado. Con la falta de tráfico local, turistas y camiones semirremolque procedentes de Canadá (la frontera estaba cerrada), un residente mencionó haberse sentado junto a una carretera habitualmente muy transitada y sumirse en el silencio.

La mayoría de las investigaciones emergentes están mostrando que la pandemia nos hizo sentir más deprimidos, angustiados, estresados y solos. El número estimado de personas que ha padecido problemas de salud mental se triplicó en comparación con los niveles prepandémicos. Nadie, aparentemente, era inmune. Los adultos de edad avanzada, quienes vivían solos y los adultos jóvenes fueron quienes más sufrieron.<sup>6</sup>

En ese momento, la investigación sobre cuál era la mejor forma de hacer frente a las repercusiones de la COVID-19 eran limitadas. Nuestros estudios, llevados a cabo junto con la Universidad de California (Berkeley), durante las fases tempranas de la pandemia en que reinaba la incerteza, han demostrado que una práctica habitual del AWE disminuye los síntomas de la depresión, la ansiedad, la soledad, el agotamiento laboral, el estrés y el dolor crónico, e incrementa el bienestar no sólo en el público general, sino que también lo hace en profesionales de la salud, incluso cuando están más estresados de lo normal.

Los estudios duraron tres semanas. Durante ese período, observamos que cuanto más se dosificaban el asombro los participantes del estudio,

---

6. Michael Daly, Angelina R. Sutin y Eric Robinson: «Longitudinal Changes in Mental Health and the COVID-19 Pandemic: Evidence from the UK Household Longitudinal Study», *Psychological Medicine* (noviembre, 2020), pp. 1-10, <https://doi.org/10.1017/S0033291720004432>

más se beneficiaban desde el punto de vista de la salud –cuanto más frecuentes eran los momentos de asombro, mayor era la disminución de los síntomas negativos, lo cual condujo a un bienestar más elevado–. Y a medida que los participantes adquirieron el hábito de emplear el método AWE durante un período de tres semanas de estudio, las experiencias del asombro no sólo se daban con más frecuencia, sino que también eran más espontáneas y a menudo tenían una mayor intensidad.

El método AWE funciona en más grupos de población que los profesionales de la salud. Resulta eficaz en personas con poco o ningún estrés y también con una disposición mental saludable. Funciona independientemente de la raza, la orientación sexual o el estatus socioeconómico (pese a que algunos investigadores han descubierto que la cultura y los ingresos pueden influir en hasta qué punto estamos abiertos a las experiencias del asombro y que éste podría ser más accesible para las personas con un estatus económico más bajo).<sup>7</sup> El AWE, según lo que aprendimos, funciona en los individuos que nunca han intentado meditar, y en quienes han tenido dificultades para mantener una práctica de *mindfulness*. Asimismo, los meditadores disciplinados tienden a sorprenderse ante lo rápido y accesible que es el método AWE.

El AWE contrarresta las atareadas y angustiosas formas en que llevamos nuestras vidas incluso cuando las pandemias y los disturbios no se están produciendo. Es un aplazamiento, una tregua en los esfuerzos constantes que llevamos a cabo, a veces sólo para demostrarnos lo que valemos. Con el tiempo, nos libera del ciclo infinito de consecución de logros y automejora. Aún podemos tener logros y una mejoría, pero sin el conflicto interminable de los esfuerzos constantes.

El AWE también es universal, ayudando a las personas de culturas y clases sociales distintas y que se encuentran en circunstancias también distintas. Nos gustaría poner el foco en Marshiari, una mujer que vive en Ciudad de México entre más de nueve millones de almas. Marshiari se unió a nuestro estudio durante el que quizá era el más solitario, más intenso, y el punto más bajo de su vida.

---

7. Paul K. Piff y Jake P. Moskowitz: «Wealth, Poverty, and Happiness: Social Class Is Differentially Associated with Positive Emotions», *Emotion*, vol. 18, n.º 6 (2018), pp. 902-905, <https://doi.org/10.1037/emo0000387>