

Con la atención plena se trata de estar completamente despiertos en nuestras vidas. Se trata de percibir la exquisita intensidad de cada momento. También de tener acceso inmediato a nuestros propios recursos para la transformación y la curación.

**John Kabat-Zinn**

**Mi instructor/a:** \_\_\_\_\_

## INDICE:

SESIÓN 1:¿QUÉ ES MINDFULNESS & ATENCIÓN PLENA? .....	3
SESIÓN 2:LA PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD .....	9
SESIÓN 3:EL PODER DE LAS EMOCIONES .....	16
SESIÓN 4:LA REACCIÓN AL ESTRÉS .....	24
SESIÓN 5:RESPONDIENDO AL ESTRÉS Y CULTIVANDO RESILIENCIA.....	34
SESIÓN 6:COMUNICANDO CON MINDFULNESS.....	41
SESIÓN 7:GESTIONANDO CONSCIENTEMENTE EL TIEMPO .....	47
SESIÓN 8:INTEGRANDO MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA	55
HOJA DE REGISTRO .....	64
NOTAS: .....	66

# SESIÓN 1: ¿QUÉ ES MINDFULNESS & ATENCIÓN PLENA?

## ANOTACIONES SESIÓN 1



## INICIÁNDOSE AL MINDFULNESS

¿Cuál es tu intención con este programa?

¿Qué te motiva a realizarlo?

¿Cuáles son tus puntos fuertes para conseguirlo:

Piensa en las tres “cosas” que más te causan estrés en tu vida ahora y puntúalas del 1 al 10 (siendo 10 la máxima puntuación):

1.

2.

3.

## Plan de entrenamiento en Mindfulness

### Semana 1

¡Oh! He tenido mis momentos y, si tuviese que hacerlo todo otra vez, me gustaría tener más. De hecho, intentaría no tener nada más que eso. Sólo momentos, uno detrás de otro, en lugar de vivir tantos años por delante de cada día.

Nadine Stair, ochenta y cinco años (Louisville, Kentucky)

#### 1. Práctica principal.

- Practica la **exploración corporal** a diario (audio), al menos 6 veces esta semana.  
Sin albergar expectativas sobre lo que se debe sentir, o si te debe gustar o no. Dejando que la experiencia sea tal cual es. Sin juzgar, limitándote a practicar lo que se te dice. Si tienes alguna duda, la veremos en la siguiente sesión, pero no dejes que las dudas te impidan hacer la práctica.
- Practica cada día de 5 a 10 minutos de **meditación sentado** con atención a la respiración.

#### 2. Prácticas en la vida cotidiana.

- Elige una **actividad rutinaria** en tu vida cotidiana y prueba a realizarla con conciencia plena cada vez que la hagas. Intenta darte cuenta de lo que haces mientras lo vas haciendo, como si fuera algo nuevo y especial.
- Come al menos una comida con conciencia plena, lo más en silencio que puedas, y si puede ser en solitario, mejor.

#### 3. Ejercicios de darse cuenta.

- **Captura momentos con el triángulo de la atención**, cuando llegues a un semáforo en rojo (conduciendo o como peatón), date cuenta de en qué estás pensando en ese momento, qué sensaciones corporales tienes y si tienes alguna emoción. Aplica el triángulo de la atención en otros momentos del día.
- **Parar, respirar y ser.** Durante la próxima semana intenta, antes de empezar una actividad nueva, parar un momento, hacer una respiración consciente y entonces comenzar.

Es importante practicar la técnica por algún tiempo para poder beneficiarse de ella. Por ello es importante asistir a las sesiones y hacer los ejercicios en casa.

**¿QUÉ TE LLEVAS DE LA SESIÓN? ¿QUÉ HAS APRENDIDO?**



## **SESIÓN 2: LA PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD**

## ANOTACIONES SESIÓN 2



**¿QUÉ HAS DESCUBIERTO DURANTE LA SEMANA?**

## Plan de entrenamiento en Mindfulness

### Semana 2

Si de veras pudiésemos llegar a comprender, ya no podríamos juzgar.  
André Malraux, escritor.

#### 1. Práctica principal.

- Practica la **exploración corporal** a diario (audio), al menos 5 veces esta semana. Sin juzgar, limitándote a practicar lo que se te dice lo mejor que puedas.
- Practica 20 respiraciones 2 veces al día. Puede ser en el trabajo o donde decidas. Cuenta un número en cada inspiración o exhalación. Si pierdes la atención, vuelve a comenzar por el número 1. Puedes hacer bloques de 5, 10 ó 20.

#### 2. Prácticas en la vida cotidiana.

- Continúa con la actividad rutinaria con conciencia plena. Prueba una cosa nueva esta semana como si fuera algo nuevo y especial.
- Usa los puntos de atención o alarmas en el móvil donde pones el piloto automático.
- Practica suspender juicios. Fíjate cuando un juicio lleva carga emocional y pregúntate: ¿Cuál es la interpretación de este hecho que me lleva a sentirme así? ¿Hay otras posibilidades, y en ese caso cómo cambiarían mi experiencia del momento? ¿Puedo, al menos, suspender el juicio de momento y ver qué pasa?

#### 3. Ejercicios de darse cuenta.

- Captura momentos agradables en la hoja adjunta.

NOTA: En la próxima sesión practicaremos estiramientos conscientes tipo YOGA, trae ropa cómoda.

#### **9 momentos al día para practicar Mindfulness para gente muy ocupada:**

1. Al despertar, hasta que te levantas de la cama.
2. Al ducharte, aseptarte, afeitarte, maquillarte.
3. Al desplazarte (conducir, caminar por la calle, ir en metro, bus...)
4. Al esperar (semáforo, cola, cita...)
5. Al terminar una tarea, antes de empezar la siguiente.
6. Al tomar un café, comer o beber algo.
7. Al practicar ejercicio físico.
8. Al recoger, cocinar, ordenar o realizar cualquier actividad rutinaria.
9. Al descansar y al acostarte, antes de irte a dormir.

#### **Notas sobre la percepción:**

- Hay un yo narrativo y un yo experiencial; fíjate cuando opera uno y cuando opera otro.
- Recuerda que suspender juicios permite otras visiones, comprender, lo que da libertad de acción.

<b>REGISTRO DE EXPERIENCIAS AGRADABLES</b>					
<b>DÍA</b>	<b>¿CUÁL FUE LA EXPERIENCIA?</b>	<b>¿CONSCIENTE?</b>	<b>SENSACIONES CORPORALES</b>	<b>EMOCIONES</b>	<b>SENSACIONES – EMOCIONES- PENSAMIENTOS AHORA</b>

**¿QUÉ TE LLEVAS DE LA SESIÓN? ¿QUÉ HAS APRENDIDO?**

**¿CUÁL ES TU INTENCIÓN ESTA SEGUNDA SEMANA?**

## SESIÓN 3: EL PODER DE LAS EMOCIONES



## ANOTACIONES SESIÓN 3



¿QUÉ HAS DESCUBIERTO DURANTE LA SEMANA?

## Plan de entrenamiento en Mindfulness

### Semana 3

No podemos desarrollar inteligencia emocional a menos que conectemos con la fisiología. Es por ello que dirigimos el Mindfulness hacia allí.

**Jon kabat-Zinn y Daniel Goleman**

#### 1. Práctica principal.

- Practica la **exploración corporal** (audio) y el **yoga** (audio), alternando (un día uno y otro día otro). El yoga no es competitivo y no debes hacerte daño. Cada uno debe ser consciente de sus limitaciones y no forzar. Presta atención a cómo te sientes en cada postura, observa la respiración, atiende a los mensajes de tu cuerpo, date cuenta de cuando interfieren los pensamientos y vuelve al cuerpo o a la respiración.
- Practica cada día de 10 a 15 minutos de **meditación sentado con atención a la respiración**.

#### 2. Prácticas en la vida cotidiana.

- Continúa con la actividad rutinaria con conciencia plena. Prueba una cosa nueva esta semana como si fuera algo nuevo y especial.
- Practica la regulación emocional en 5 pasos:
  1. **Reconocer**. Por ej. hay rabia en mí. Saber identificar qué emoción subyace.
  2. **Aceptar** el hecho de que hay esa emoción en mí. Ej: ahora hay rabia.
  3. **Acoger** con conciencia plena (atención a la respiración y a las sensaciones del cuerpo).
  4. **Indagación interior**, con calma, suspendiendo el juicio y entendiendo las causas profundas (condicionamientos, juicios, miedos) poniendo en contexto.
  5. **Sabiduría**, ver el proceso como algo impersonal, como algo que pasa y a lo que tengo que responder de forma hábil.

#### 3. Ejercicios de darse cuenta.

- **Captura momentos desagradables** en la hoja adjunta. Fíjate a lo largo del día en el que grado de conexión que tienes con lo que está pasando. Para asegurarte que lo estás capturando puedes hacer una nota mental como “momento desagradable capturado” y remarcarlo con una inspiración consciente. En otro momento, sólo tendrás que pasar alguno a la hoja adjunta.

## LAS CUATRO EMOCIONES BÁSICAS

Manifestaciones corporales	Expresión natural Comportamiento	Utilidad / Valor adaptativo	Temporalidad / Desplazamiento
<b>MIEDO</b>			
Agitación de piernas	Encogerse	Discernir peligros	Futuro (Miedo a lo que pueda pasar)
Tensión hombro / cuello	Huir	Huir de los peligros	
Cara blanca	Chillar	Proteger a los seres queridos	
Cerrarse	Parálisis	Planificar y prepararse	
Sudor frío	Preocuparse /precipitarse	Precaución	
<b>RABIA</b>			
Cara roja	Luchar	Defender seres y derechos	Presente (Rabia por lo que está pasando)
Energía	Amenazar	Establecer límites	
Manos y piel calientes	Elevar la voz	Afrontar peligros, enemigos	
Tensión muscular	Gesticular expansivamente	Poder decir "No" o "Basta"	
Tensión pecho / estómago	Enfadarse / enfrentarse	Competitividad, Superarse	
Emoción		Arriesgarse	Hacia Tristeza
<b>TRISTEZA</b>			
Garganta (nudo)	Lamentarse	Asumir pérdidas	Pasado (tristeza por lo que hemos perdido)
Presión en pecho	Llorar	Curar heridas psicológicas	
Ojos (lágrimas)	Recogerse / aislarse	Pedir y dar ayuda	
Bajar la voz	Buscar cariño	Reflexionar	
Falta de energía	Perder interés por las cosas	Aprender de los errores	
<b>ALEGRÍA</b>			
Energía sin tensión	Sonreír, reír	Nutrir, crecer, desarrollar	Presente (Alegría por lo que está pasando)
Pecho y cara abiertos	Invitar, compartir	Crear vínculos sociales	
Ligereza corporal	Jugar, explorar	Creatividad, innovar	
Subir la voz	Cantar, humor	Descubrir, participar	
	Más contacto físico.	Motivar, esforzarse	
			Hacia Rabia

<b>REGISTRO DE EXPERIENCIAS DESAGRADABLES</b>					
<b>DÍA</b>	<b>¿CUÁL FUE LA EXPERIENCIA?</b>	<b>¿CONSCIENTE?</b>	<b>SENSACIONES CORPORALES</b>	<b>EMOCIONES</b>	<b>SENSACIONES – EMOCIONES- PENSAMIENTOS AHORA</b>

**¿QUÉ TE LLEVAS DE LA SESIÓN? ¿QUÉ HAS APRENDIDO?**

**¿CUÁL ES TU INTENCIÓN ESTA TERCERA SEMANA?**

## SESIÓN 4: LA REACCIÓN AL ESTRÉS



## ANOTACIONES SESIÓN 4



**¿QUÉ HAS DESCUBIERTO DURANTE LA SEMANA?**

## Plan de entrenamiento en Mindfulness

### Semana 4

No es el estrés lo que nos mata,  
es nuestra reacción ante él.

**Hans Selye**

#### 1. Práctica principal.

- Practica la **exploración corporal** (audios) y el **yoga** (audio), alternando (un día uno y otro día otro). Presta atención a cómo te sientes en cada postura, observa la respiración, atiende a los mensajes de tu cuerpo, date cuenta de cuando interfieren los pensamientos y vuelve al cuerpo o a la respiración
- Practica cada día de 10 a 15 minutos de **meditación sentado con atención a la respiración**. Puedes fijarte en los aspectos de la respiración de forma gradual, con este menú: 1. Entra / sale. 2. Profundo / despacio. 3. Calmando / Cómodo. 4. Atento / soltando. 5. Presente / sonriendo.

Fíjate en cómo surgen pensamientos, sensaciones y emociones. Ello puede ayudarte a dejar conductas reactivas, o hábitos automáticos. Recuerda que las reacciones suelen ser de estos tres tipos y que la mejor respuesta es aplicar la conciencia plena a lo que surja:

- Aburrimiento, desinterés, buscar otra cosa que hacer.
- Desear tener una experiencia determinada.
- Desear que algo desaparezca, escapar de eso.

#### 2. Prácticas en la vida cotidiana.

- Practica **caminar con conciencia plena**. Date cuenta de las luces, los olores, sonidos, temperatura y gente al pasar. Siente tu cuerpo, tus movimientos y sensaciones mientras vas caminando.

#### 3. Ejercicios de darse cuenta.

- Registra esta semana **acontecimientos estresantes**, siguiendo el esquema de la hoja de registro. Observa las reacciones de tu cuerpo y tu estado mental, sin intentar cambiar nada. No tienes que hacer nada especial. Sólo observar y practicar el estar presente con la realidad de ese momento tal cuál es.

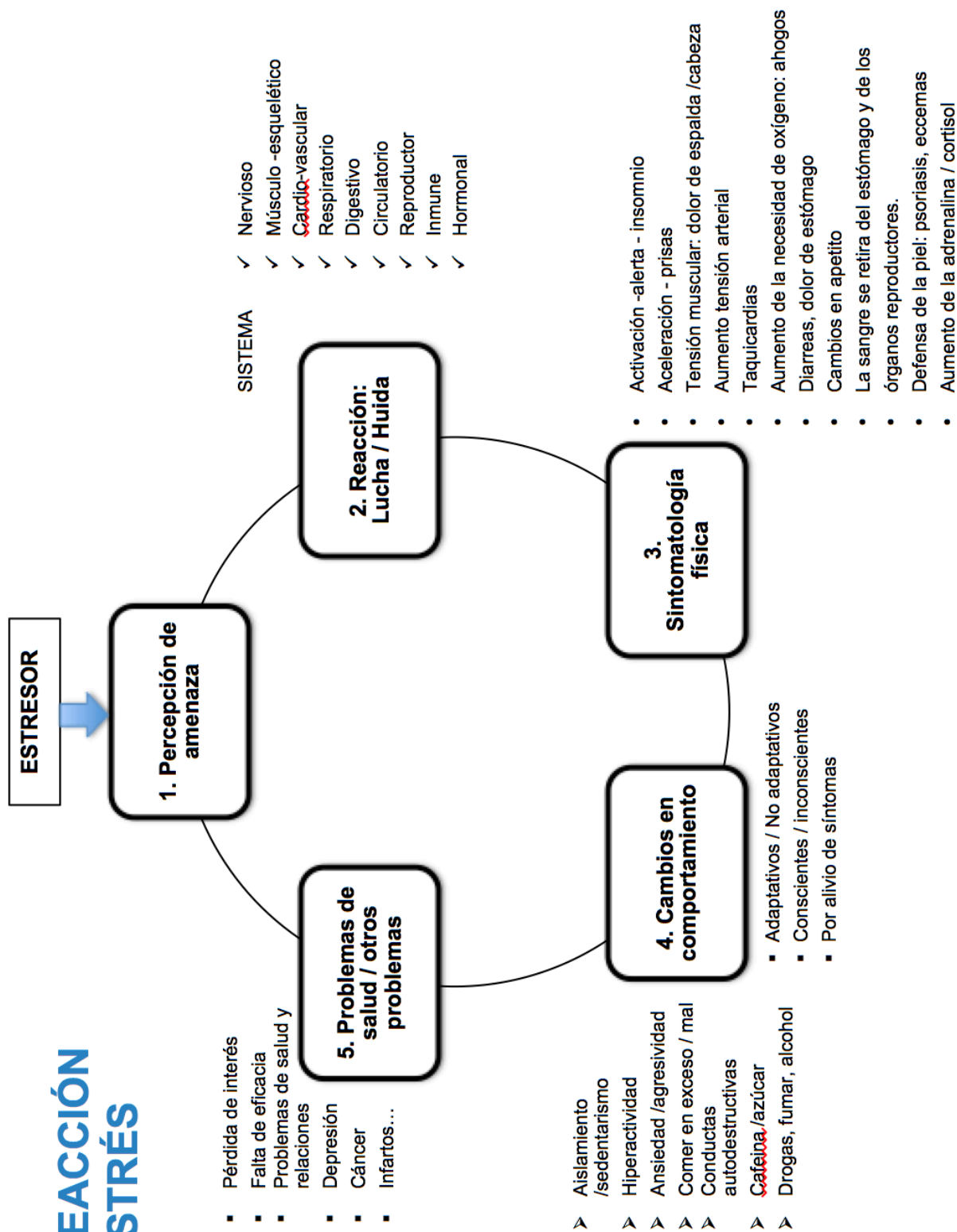
#### 3 rasgos de la personalidad resiliente:

1. Compromiso, fruto de conectar de corazón con la esencia del trabajo y/o la vida (no con el resultado sino con el proceso) con una orientación generosa.
2. Control, percepción de control que nace de orientar la atención hacia aquello que se puede controlar y no luchar por controlar lo que no es posible.
3. El desafío resultante de aceptar el cambio como algo inherente a la vida y orientarse hacia las oportunidades y posibilidades del mismo.

**Rellena el control de medio curso.**

**La próxima sesión no hacemos yoga.**

# LA REACCIÓN AL ESTRÉS



<b>REGISTRO DE ACONTECIMIENTOS ESTRESANTES</b>				
<b>ACONTECIMIENTO ESTRESANTE</b>	<b>ESTRESOR (CONCRETAR)</b>	<b>SENSACIONES CORPORALES</b>	<b>EMOCIONES</b>	<b>COMPORTAMIENTO</b>

## FEEDBACK DE MEDIO CURSO

**NOMBRE:** .....

(Puedes entregarlo sin nombre)

1. ¿Cómo va hasta ahora el curso? ¿Cumple con tus expectativas?
  
2. ¿Estás aprendiendo algo útil? ¿Qué cosa? ¿Cómo lo estás aplicando?
  
3. ¿Te parece que el nivel de las explicaciones teóricas es adecuado para ti?
  
4. ¿Notas alguna diferencia en tu cuerpo / mente como consecuencia de estas técnicas?
  
5. ¿Disfrutas o tienes problemas / dificultades con estas técnicas?
  - Exploración del cuerpo.
  - Yoga.
  - Meditación sentad@.
4. ¿Qué estás haciendo para resolver las dificultades que encuentras?
  
5. Honestamente, ¿Crees que dedicas suficiente tiempo a las prácticas?
  
6. ¿Hay alguna pregunta que quisieras hacer? ¿Alguna sugerencia o comentario?

Gracias por tu colaboración.

**¿QUÉ TE LLEVAS DE LA SESIÓN? ¿QUÉ HAS APRENDIDO?**

**¿CUÁL ES TU INTENCIÓN ESTA CUARTA SEMANA?**



## **SESIÓN 5: RESPONDIENDO AL ESTRÉS Y CULTIVANDO RESILIENCIA**

## ANOTACIONES SESIÓN 5



**¿QUÉ HAS DESCUBIERTO DURANTE LA SEMANA?**

## Plan de entrenamiento en Mindfulness

### Semana 5

La mejor arma contra el estrés es nuestra capacidad de elección entre un pensamiento y otro.

**William James**

#### 1. Práctica principal.

- Practica los audios **de yoga** (en el suelo o de pie) y la **meditación guiada** (audio) **alternando** cada día uno. Si la meditación guiada es demasiado larga, puedes parar al final del segundo tramo, ponerte de pie unos minutos en silencio, y con los ojos cerrados para estirar las piernas o caminar antes de continuar el ejercicio.
- Practica 15 minutos de **meditación sentado** con atención en la respiración, los días que haces yoga.

#### 2. Prácticas en la vida cotidiana.

- **Usa los periodos en los que estás relajado**, como después de las meditaciones, para buscar posibles respuestas creativas y desarrollar opciones alternativas a tus reacciones en momentos de estrés
- Practica **conciencia plena al comer y beber**: observa tus actitudes en momentos de estrés y en otros más relajados. Date cuenta cómo te alimentas y de cómo te sienta. Pon atención a todo lo que introduces en tu cuerpo: su procedencia, cantidad, por qué, sus efectos. No sólo a la comida, también a aquello que tomas a través de los ojos, de los oídos, de la nariz. Como te alimentas de la televisión, los periódicos, internet, etc.

#### 3. Ejercicios de darse cuenta.

- Registra esta semana tus **comunicaciones difíciles** siguiendo el esquema de la hoja de registro. Captura al menos 4 comunicaciones difíciles con una nota mental “comunicación capturada” y una inspiración consciente.

<b>REGISTRO DE COMUNICACIONES DIFÍCILES</b>					
<b>SITUACIÓN</b>	<b>¿CÓMO SE ORIGINÓ?</b>	<b>¿CUÁL ERA TU OBJETIVO? ¿QUÉ CONSEGUISTE?</b>	<b>¿Y EL OBJETIVO DEL OTRO? ¿QUÉ CONSIGUIÓ?</b>	<b>¿QUÉ SENSACIONES, EMOCIONES O ESTADOS MENTALES SURGIERON DESPUÉS?</b>	<b>¿HAS PODIDO RESOLVER EL ASUNTO? ¿CÓMO?</b>

**¿QUÉ TE LLEVAS DE LA SESIÓN? ¿QUÉ HAS APRENDIDO?**

**¿CUÁL ES TU INTENCIÓN ESTA QUINTA SEMANA?**

## **SESIÓN 6: COMUNICANDO CON MINDFULNESS**



## ANOTACIONES SESIÓN 6



¿QUÉ HAS DESCUBIERTO DURANTE LA SEMANA?

## Plan de entrenamiento en Mindfulness

### Semana 6

“Todo vivir humano ocurre en conversaciones y es en ese ese espacio donde se crea la realidad en la que vivimos.

Humberto Maturana

#### 1. Práctica principal.

- Practica la **meditación guiada (audio)** cada día. Evita moverte entre toques de campanilla. Si quieres, al final del tramo segundo puedes ponerte en pie unos minutos en silencio y con los ojos cerrados para estirar las piernas con conciencia plena, o caminar despacio antes de continuar con el audio.

#### 2. Prácticas en la vida cotidiana.

- Practica la **comunicación con conciencia plena**. Observa lo que dices, cómo lo dices, cómo te sientes y qué efecto tienen tus palabras o actitudes en los demás. Intenta practicar la asertividad, comunicando desde el respeto, expresar disconformidad de forma amable.

#### 3. Ejercicios de darse cuenta.

- Observa esta semana tu gestión del tiempo y fíjate donde encuentras especialmente obstáculos.

**Día de retiro: sábado o domingo del fin de semana, a través de zoom.**

A esta jornada pueden venir antiguos alumnos del curso.

**¿QUÉ TE LLEVAS DE LA SESIÓN? ¿QUÉ HAS APRENDIDO?**

**¿CUÁL ES TU INTENCIÓN ESTA SEXTA SEMANA?**

## **SESIÓN 7: GESTIONANDO CONSCIENTEMENTE EL TIEMPO**

## ANOTACIONES SESIÓN 7





## ¿QUÉ HAS DESCUBIERTO DURANTE LA SEMANA Y EL DÍA DE PRÁCTICA INTENSIVA “RETIRO”?

## Plan de entrenamiento en Mindfulness

### Semana 7

Una persona ocupada no es aquella que tiene muchas cosas que hacer.  
Una persona ocupada es aquella que hace demasiadas cosas al mismo tiempo.

Ajahn Brahm

#### 1. Práctica principal.

- Practica cada día, con o sin audio, a tu elección, 45 minutos.
- Practica la meditación bondad-amabilidad, 10-15 min al día.

#### 2. Prácticas en la vida cotidiana.

- Aplica conciencia plena a la **organización del trabajo o de tu vida** y a las emociones que surgen. ¿Estás reaccionando o respondiendo? ¿Intentas hacer más de lo que es posible? ¿Tienes claras tus prioridades? ¿Dejas tiempo para disfrutar y relajarte? Evita la multitarea, haciendo cosas con conciencia, como si eso fuera lo más importante.

#### 3. Ejercicios de darse cuenta.

- Presta atención a los **patrones o ideas** que salen con frecuencia en la meditación. Cuando la termines, reflexiona sobre el tema.
- La reducción del estrés precisa de una estrategia en dos sentidos. Por un lado, debes valorar la oportunidad de realizar algún cambio en tu vida y, por otro, establecer un compromiso firme para la práctica de ejercicios de renovación física y mental como la meditación o el yoga. Para facilitar este proceso, te propongo dos tareas:
  1. Escríbete una **carta con la visión del futuro** que te gustaría vivir en 6 meses. Escríbela en presente y en positivo relatando lo que has logrado, cómo han cambiado algunos hábitos, cuanto tiempo al día dedicas a la práctica de la meditación, etc. Intenta hacerlo con convicción y detalle. Mete la carta en un sobre, pon tu dirección y un sello tipo A (estos valen siempre).
  2. Elabora un **plan personal de cambio a corto plazo**. Piensa en aquellos aspectos de tu vida que desearías cambiar y en cómo podrías hacerlo. Identifica un estresor relevante sobre el que puedas operar algún cambio que sea adaptativo. Si quieres, puedes seguir el “Plan para responder en vez de reaccionar”. Puedes incluir tu propio plan de apoyo o renovación con algunas de las prácticas que te han resultado más beneficiosas y que te facilitarán el cambio.

NOTA: La clase próxima será algo distinta. Si quieres puedes traer algo que quieras compartir de despedida, relacionado con el programa de este curso o tus experiencias durante el mismo.

## MEDITACIÓN DE BONDAD-AMABILIDAD

Deseo que tengas **Tranquilidad**, que puedas **vivir libre de preocupaciones**.

Deseo que tengas **Felicidad**, que disfrutes de la vida con **alegría y armonía**.

Deseo que tengas **Salud**, que disfrutes de la vida con **bienestar y energía**.

Deseo que tengas **Sabiduría**, que puedas **cuidarte y tomar buenas decisiones**.

### Progresión:

1. Tú mismo en el momento actual.
2. Una persona a quien admires o a quien estés agradecido (maestro/mentor).
3. Una persona a quien ames (pareja, hijo, nieto).
4. Una persona que sea poco conocida.
5. Una persona con la que tengas o hayas tenido problemas.
6. Deja que ese sentimiento te englobe a ti y a los demás seres que has visualizado, juntos.
7. Deja que se vaya extendiendo a más seres hasta cubrir todo el planeta.
8. Vuelve a la atención en la respiración antes de terminar.

Presta atención a la apertura o resistencias con conciencia plena.

## **PLAN PARA RESPONDER EN LUGAR DE REACCIONAR.**

1. Describe la situación o el comportamiento que deseas cambiar.
2. Cómo reacciones actualmente (qué piensas, sientes o haces).
3. Cómo te gustaría responder (Qué te gustaría pensar, sentir o hacer).
4. Prepara una estrategia para poder responder a esta situación. Piensa en cómo regular la emoción o cómo enfocar la atención, qué actitud tener o qué habilidades tienes que desarrollar, a quien debes pedir ayuda.
5. Prepara un Plan de renovación con los elementos e apoyo –meditación, yoga, etc.- que mejor te funcionen indicando cómo y cuándo vas a practicarlos.
6. Prepara un Plan de acción determinando los pasos concretos que vas a dar y fija una fecha tope para cada uno de ellos. Con fechas realistas pero atractivas.
7. Establece un compromiso contigo mismo y compártelo con alguien cercano que te ayude a fortalecer ese compromiso. Puedes ponerte un premio si lo consideras adecuado.

**¿QUÉ TE LLEVAS DE LA SESIÓN? ¿QUÉ HAS APRENDIDO?**

**¿CUÁL ES TU INTENCIÓN ESTA SÉPTIMA SEMANA?**

## **SESIÓN 8: INTEGRANDO MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA**

## ANOTACIONES SESIÓN 8





**¿QUÉ HAS DESCUBIERTO DURANTE LA SEMANA?**

## Plan de entrenamiento en Mindfulness

### Semana 8

“Todo el proceso de meditación consiste en crear una buena base, una cuna de bondad amorosa en donde podamos ser nutridos”.

Pema Chödrön

Práctica, práctica y práctica. Tanto la meditación formal como la atención plena en todo lo que hagas. La semana octava es el resto de tu vida... Ahora que has cogido carrerilla, no te detengas ;-)

### ¿Cómo seguir?

- Práctica diaria de meditación formal.
- Práctica de meditación informal.
- Práctica de meditación en grupo.
- Asistencia a retiros de meditación.
- Lectura de textos relacionados con la meditación.

### Cinco pasos para practicar la conciencia plena a lo largo del día:

1. Cuando sea posible, haga sólo una cosa a la vez.
2. Preste atención plena a todo lo que esté haciendo.
3. Cuando la mente vagabundee y se aleje de lo que está haciendo, hágala volver.
4. Repita el paso número tres varios miles de millones de veces.
5. Investigue en relación con sus distracciones.

L. Rosenberg,

Aliento tras aliento: la práctica liberadora de la meditación Vipassana

## Nueve ideas para PRACTICAR MINDFULNESS

1. Presta atención a las claves internas que te informan de la situación en la que estás. Presta especial atención a tu respiración en estos momentos y recuerda que siempre existe la posibilidad de una respuesta calculada, en lugar de una reacción repentina.
2. Trata de recordar durante el día que eres un ser completo y que no pierdes nada de ti si permites que se manifieste tu sensibilidad, amor y compasión.
3. Presta atención a tus sentimientos de juicio – agradable/desagradable, atención/rechazo. Cuando estos se presenten date cuenta como los manifiestas en tus actividades y en tu comportamiento (tono de voz, gestos, elecciones). Sé consciente de las consecuencias que ello tiene en el contexto en el que estás y en las personas con las que te rodeas. Recuerda cuál es tu objetivo o la tarea que debes realizar y cómo estos sentimientos afectan.
4. Intenta ver la dimensión que hay detrás de toda actividad y todo pensamiento, esa dimensión de paz, tranquilidad, de claridad y conocimiento.
5. Intenta ver cuánto afecta el estado mental y tus reacciones, a cómo te sientes físicamente. Fíjate cómo te mueves, qué comes, bebes, lees, ves o hablas y cómo ello también afecta a tu estado mental o pensamientos. Usa la respiración para conectar con tu situación y volver al presente.
6. Fíjate cuánto tiempo tu mente está preocupada en cuestiones relativas al pasado y al futuro. Mira también cuánta energía se ocupa de cuestiones como “yo”, “mi”, “mío”, como si fuéramos el centro del universo. ¿Es realmente tan necesario? ¿No genera cierto sufrimiento? ¿Es posible tomarse la vida de otra forma?
7. Ten particular atención cuando sientes:
 

- Miedo	- Valentía
- Rabia	- Alegría
- Celos	-Entusiasmo
- Envidia	- Energía / ganas de hacer cosas.
- Pesimismo	- Paz interior
- Tristeza	- Apertura/Receptividad hacia otros
- Agitación	- Calma mental
- Ansiedad	- Seguridad
- Preocupación	- Satisfacción
- Codicia	- Curiosidad

Fíjate qué fuerte pueden ser las emociones de la izquierda y cómo suelen venir acompañadas de ceguera e imprecisión. Pero qué ocurre con las de la derecha, ¿son iguales de fuerte? ¿Son también imprecisas? ¿Qué cualidad diferente tienen unas de otras?

8. Usa la respiración para que tu mente esté más relajada, trayéndola al aquí y al ahora; enséñate a vivir la vida momento a momento, aceptando la realidad como es, y confía en tus recursos para poder responder adecuadamente a los desafíos que se te plantean.
9. Recuerda que podrías morir en cualquier momento. ¿En qué estado mental te gustaría estar tus últimos momentos o tus últimos días? ¿Qué pasos puedes empezar a dar cada día en esta dirección? ¿Por qué no empezar ahora mismo?

## Consejos y sugerencias para los graduados

Felicidades, has completado el programa de reducción del estrés basado en Mindfulness. Durante estas ocho semanas hemos aprendido distintas técnicas de atención, meditación y yoga, así como las ventajas de realizar actividades con conciencia plena.

Hemos visto también las bases de la reacción del estrés y como responder más adecuadamente a los desafíos de la vida. Como recordarás, la respuesta adecuada al estrés es la base de la salud. Permite expresar tu talento y mejora las relaciones entre las personas.

Para poder responder al estrés adecuadamente te propongo que integres en tu vida las ideas que hemos presentado en clase, que cultives la conciencia plena escuchando lo que te dice el cuerpo, regulando los pensamientos del tipo no adaptativo, e intentando responder en vez de reaccionar. Como has visto en las clases, la meditación y la Conciencia Plena en la vida cotidiana son dos herramientas muy útiles para encontrar tu punto de equilibrio personal, estar más atento y calmar la mente en momentos de agitación. También te ayudarán a mejorar la inteligencia emocional y la intuición.

Por ello te propongo que practiques la meditación de ahora en adelante, con cierta frecuencia, como una forma de cuidar tu mente y tu cuerpo. Piensa que este curso te ha permitido aprender unas técnicas, pero si no las utilizas los beneficios desaparecerán. Si quieres experimentar de verdad las ventajas de esta forma de vivir, proponte un plan de trabajo para un plazo razonable, al menos 2 ó 3 meses, estableciendo cuando y cuanto vas a meditar, o que cambios vas a realizar en tu vida para poder contribuir a tu salud y bienestar.

Practicar con un grupo de meditación o de yoga es muy recomendable, aunque no imprescindible. Recuerda que leer puede ser tremendamente estimulante e inspirador, pero no sustituye a la práctica de meditación. La práctica es más importante. Por ello, las lecturas son como un soporte o un complemento, pero no una alternativa a la práctica. Quizás te ayude leer antes de la meditación y así dejar que esas palabras resuenen en tu interior, sin reflexionar ni intelectualizar, dejando que encuentren su sitio naturalmente, o después de meditar, con la frescura de mente de esos momentos.

Espero que este curso te sea útil en la vida, que te aporte energía, armonía, paz y bienestar y así beneficie también a las personas que se relacionan contigo.

Y para cualquier duda, pregunta, comentario... siempre puedes contactar conmigo. Será un placer acompañarte en tu camino en la conciencia plena y seguir compartiendo experiencias.

Un abrazo

**¿QUÉ TE LLEVAS DE TODO EL PROGRAMA ¿QUÉ HAS APRENDIDO?**

**¿CUÁL ES TU INTENCIÓN AHORA QUE HA FINALIZADO?**

Piensa en las tres “cosas” que más te causaban estrés en tu vida al principio del programa y puntúalas del 1 al 10 (siendo 10 la máxima puntuación):

1.

2.

3.

¿Hay diferencias con la puntuación que le diste en la sesión 1?

## HOJA DE REGISTRO

Semana 1	1	2	3	4	5	6	7
Exploración corporal							
Meditación sentado							
Actividad rutinaria							
Comida							
Semáforo							
Parar, respirar, ser							

Semana 2	1	2	3	4	5	6	7

Semana 3	1	2	3	4	5	6	7

Semana 4	1	2	3	4	5	6	7

Semana 5	1	2	3	4	5	6	7

Semana 6	1	2	3	4	5	6	7

Semana 7	1	2	3	4	5	6	7

Semana 8	1	2	3	4	5	6	7



**NOTAS:**





## **Estar estando...**

Si en mi intención estuviera  
dedicar un tiempo a ver de verdad,  
observaría una multitud de pequeños detalles  
que cada día pasan desapercibidos.

Distinguiría, por ejemplo,  
la inmensidad de colores  
que la naturaleza regala a mis ojos,  
una orquesta de trinos tan intensa y pacífica  
que el mismo Vivaldi pagaría por escucharla,  
o la grandeza inenarrable de los paisajes.

Y si sostuviera mi atención para ver de verdad  
es probable que pudiera disfrutar del movimiento  
de las sombras de las hormigas,  
o quizás, junto a la hoja que cae  
pudiera escuchar la vida que de ella nace,  
o percibir que tras diez dedos  
hay mil maravillas posibles.

Y es posible que la sola contemplación  
de la belleza me hiciera llorar,  
mientras los hilos de las arañas danzando al contraluz  
se convierten en fuegos artificiales  
y el vuelo circular de la masa de insectos,  
es motivo de regocijo por la vida que se expresa.

¡Hay tantos verdes cuando de verdad miro!  
¡Tantos suaves aromas vienen cuando  
les dedico mi atención!  
Todo está ahí.  
Todo siempre ha estado ahí  
dispuesto para mí.

El sol cae.  
Suena la campana de la vida pequeña  
que me lleva a lo esencial.

**Juanma Conde**