



**MINDFULNESS**

**PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS**

**SESIÓN 1**

 Escuela Europea  
Mindfulness



# QUÉ ES MINDFULNESS EL PROCESO COGNITIVO

**¿Hasta que punto eres capaz  
de estar completamente atento  
a una conversación?**

**¿Cual es tu grado de  
satisfacción respecto a tu  
capacidad para gestionar y  
expresar tus emociones?**

**¿Cómo de satisfecho te sientes  
del tiempo que dedicas a lo  
que es importante para ti?**

**¿Cuánta serenidad sientes a  
diario?**

**De 0 a 10 ¿Cuánto bienestar sientes ahora?**



# Orígenes

Facultad de Medicina de la  
Univ. Massachusetts (1979)

**Jon Kabat-Zinn**

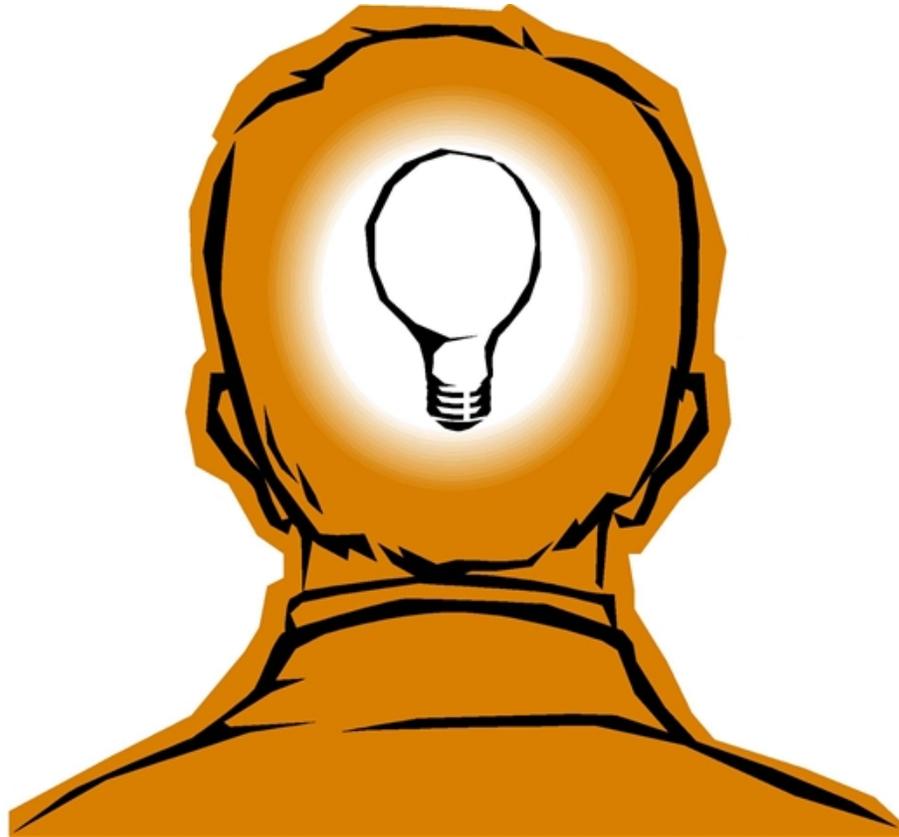
**MBSR**

 Escuela Europea  
Mindfulness



# ¿Qué es Mindfulness?

La conciencia especial que surge cuando  
“prestamos atención de forma deliberada  
al momento presente y sin juzgar”

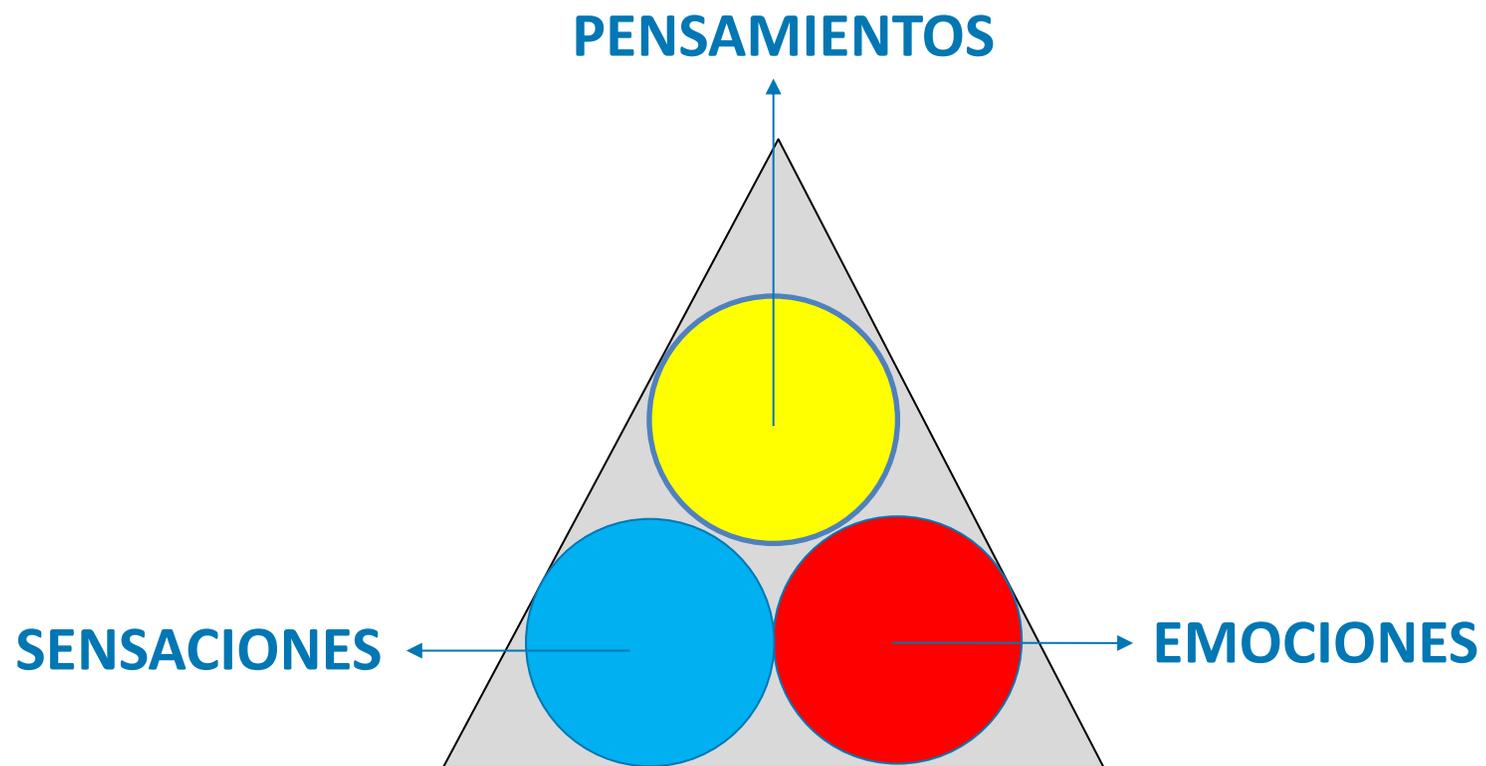


- **Sabiduría, observación**
- **Espacio de aprendizaje**

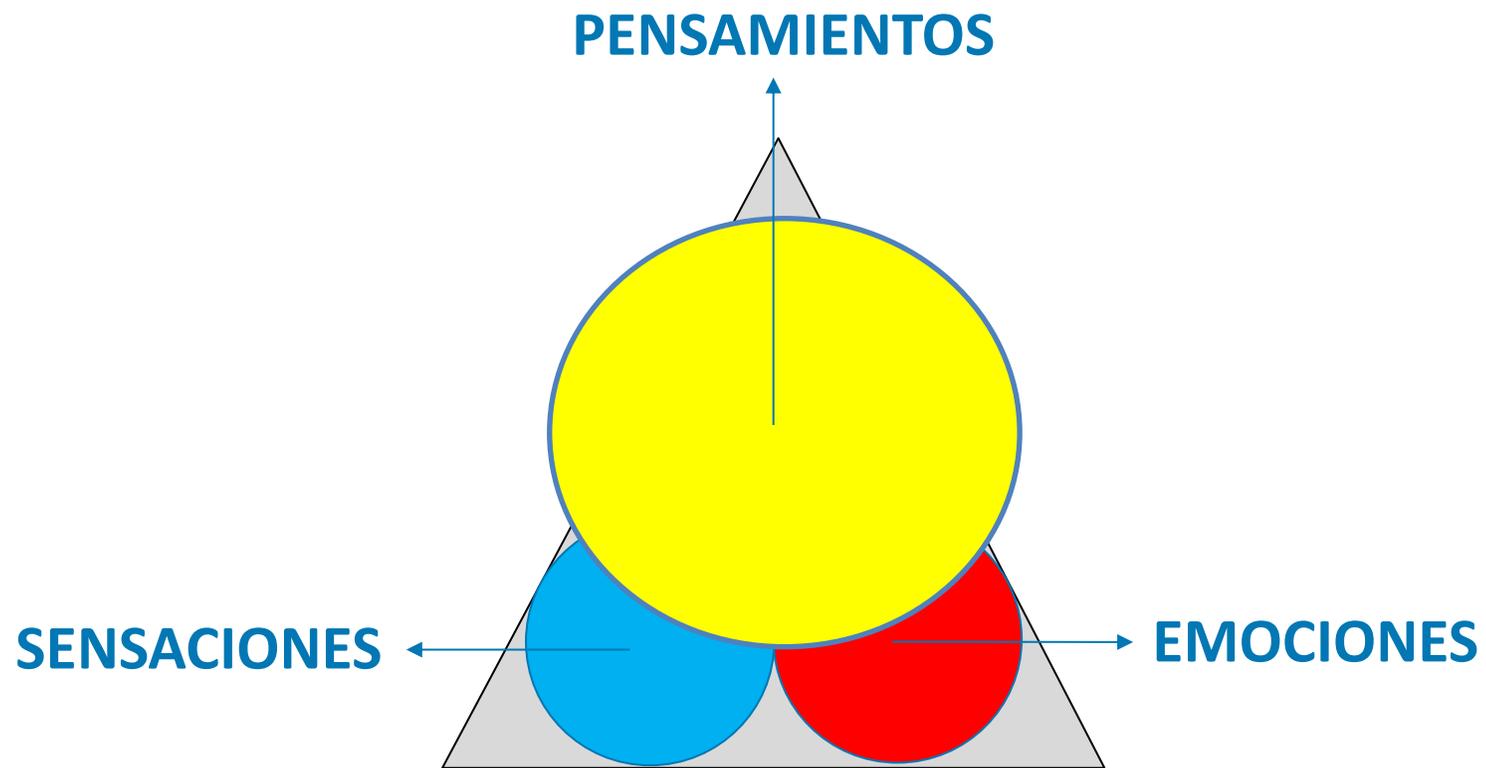
# Conciencia

# Atención

- Un circo con tres pistas
- Enfocada...
- ¿Multitarea?



# Triángulo de la atención



# Triangulo de la atención



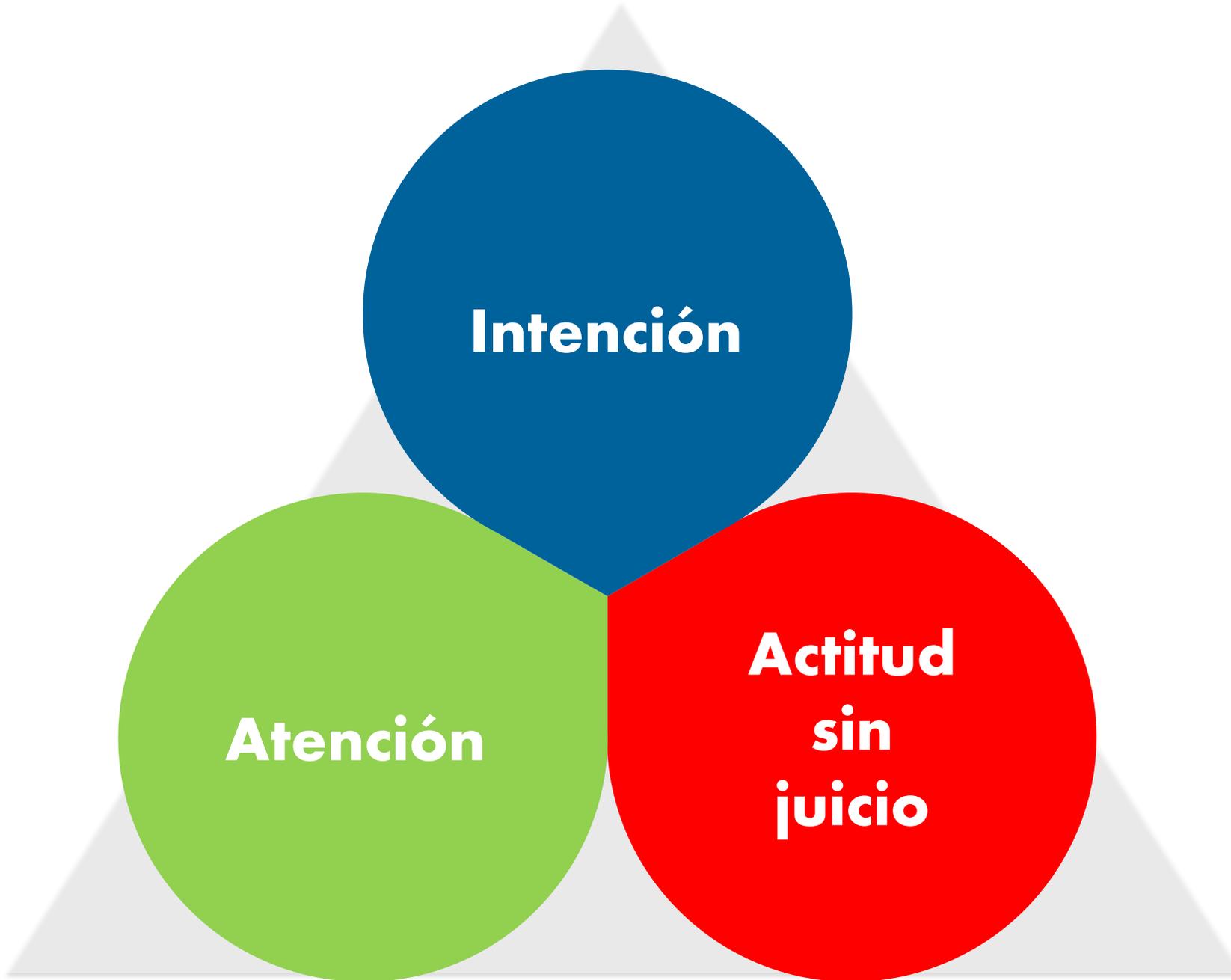
# Momento presente

- **Práctica formal o informal**



Sin juzgar

**No vemos la realidad con nuestros ojos,  
la vemos con nuestro cerebro**



# Claves de Mindfulness



## BENEFICIOS

Los beneficios de la práctica de Mindfulness están siendo ampliamente investigados por la comunidad científica que avala los siguientes:

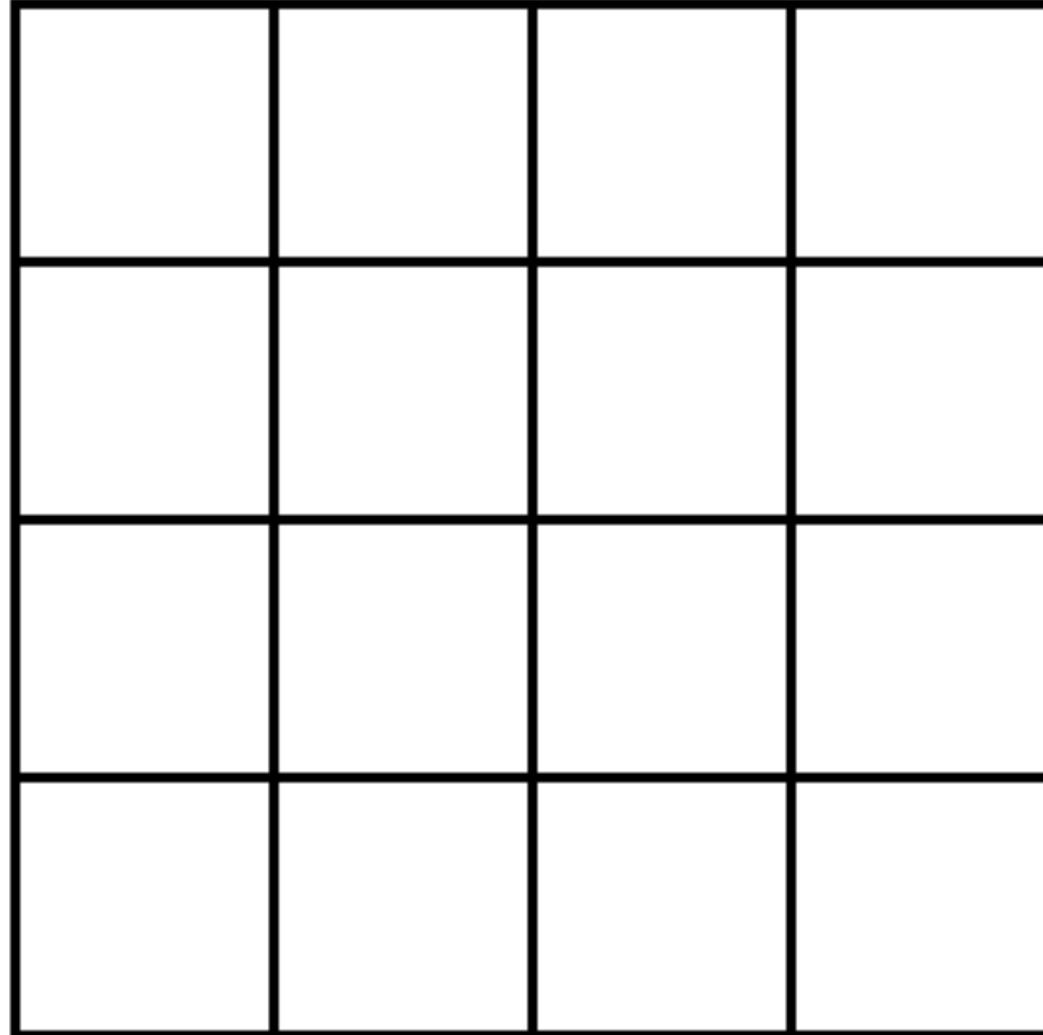






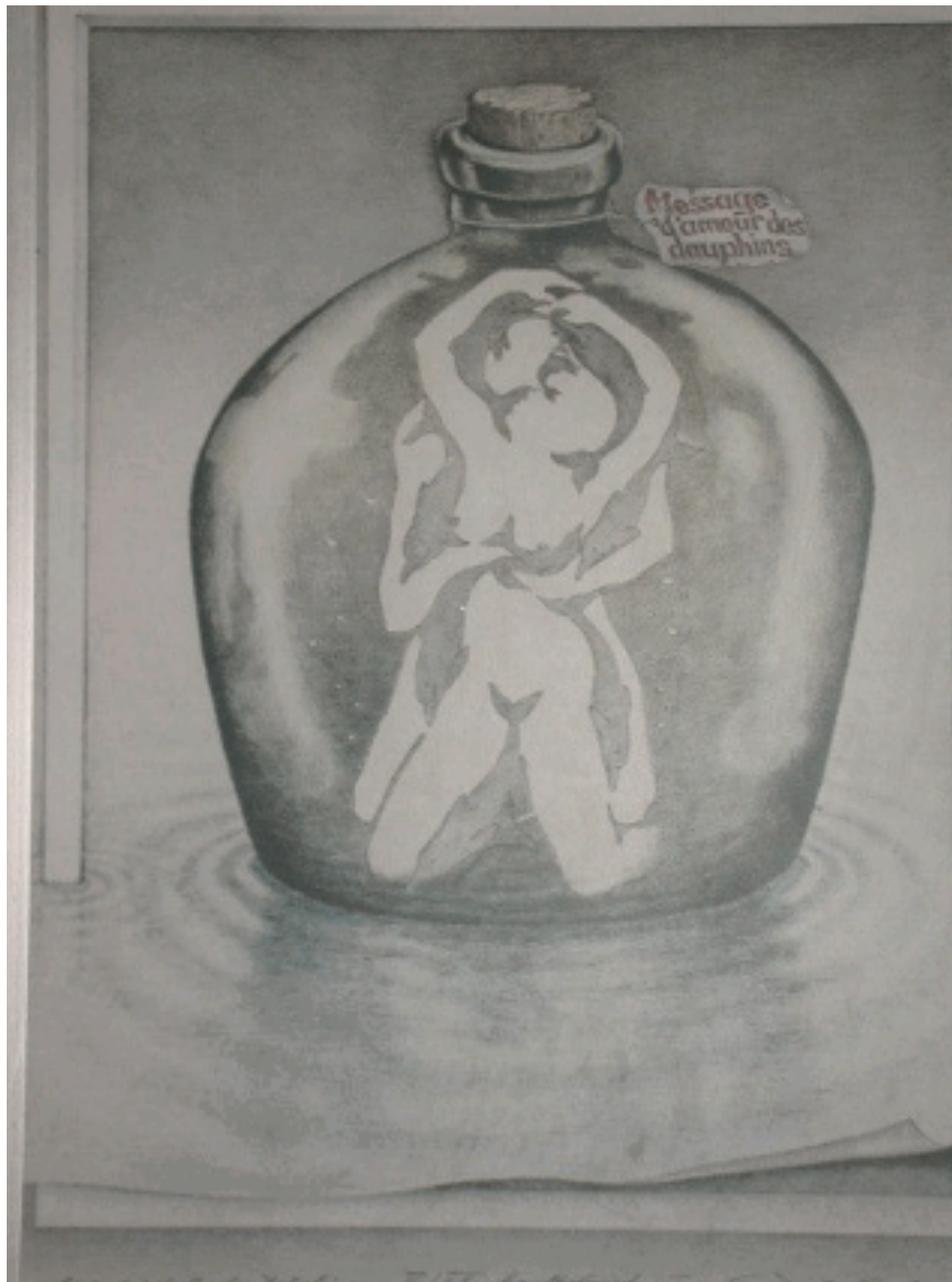
# EL PROCESO COGNITIVO

¿Cuántos  
cuadros hay?

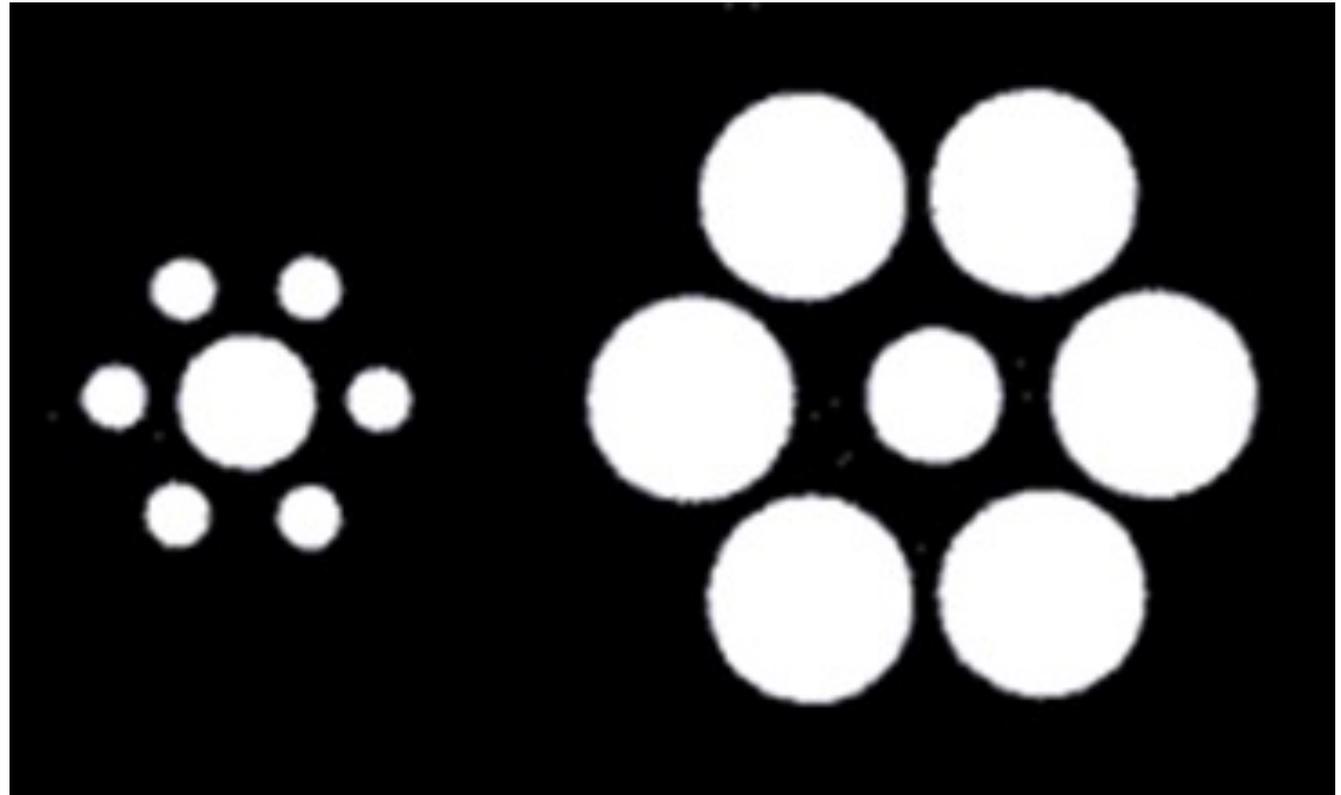


¿Qué ves?

Escuela Europea  
Mindfulness



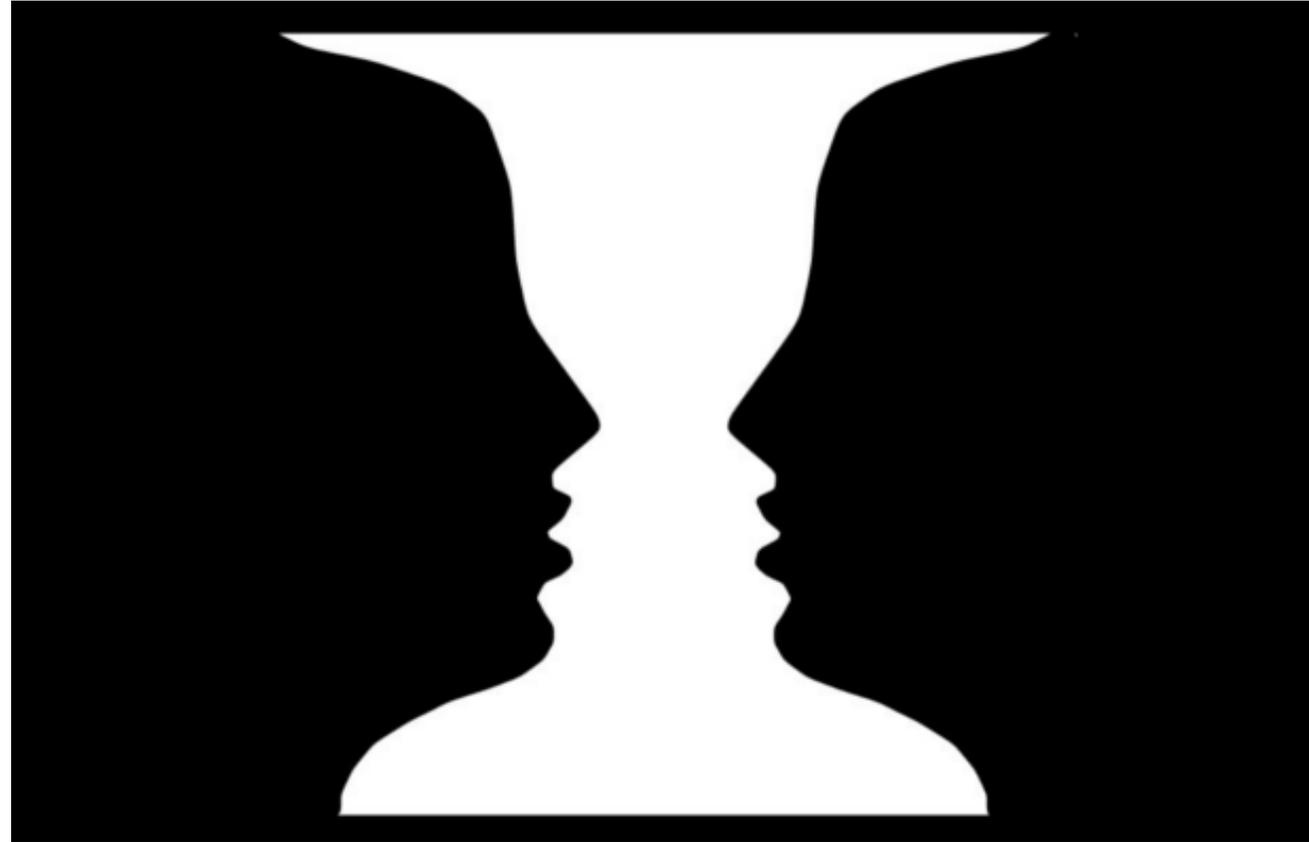
¿Cuál de los  
puntos  
centrales  
parece más  
grande?



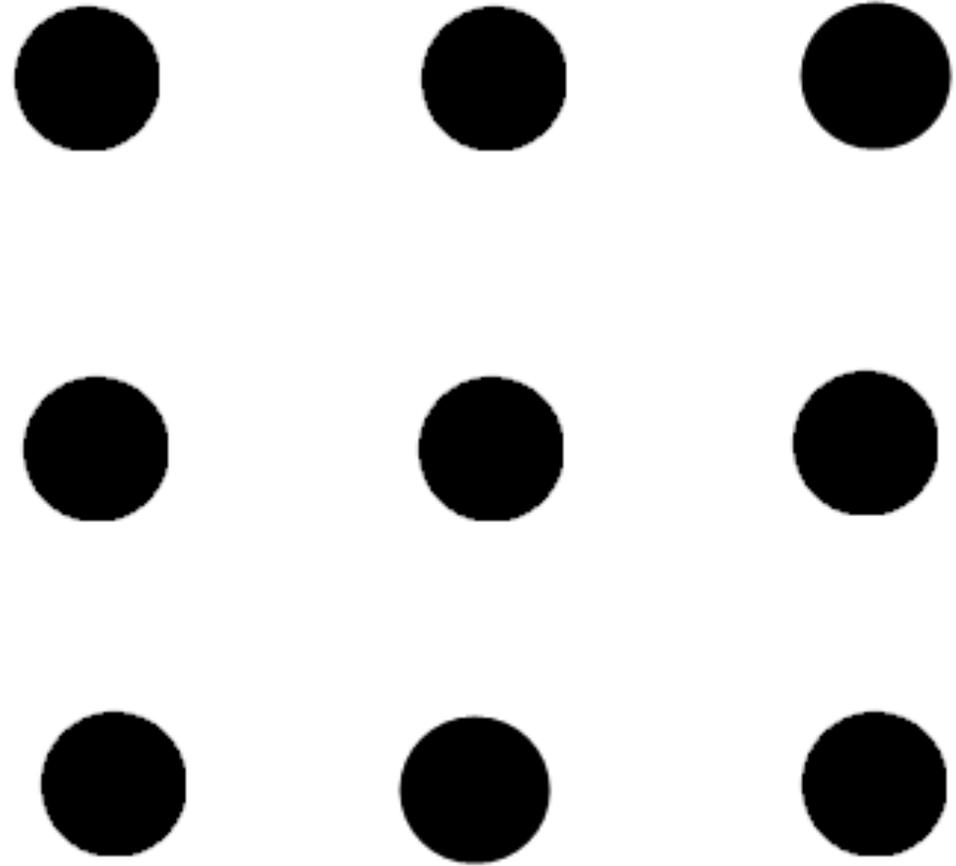
¿Qué ves?

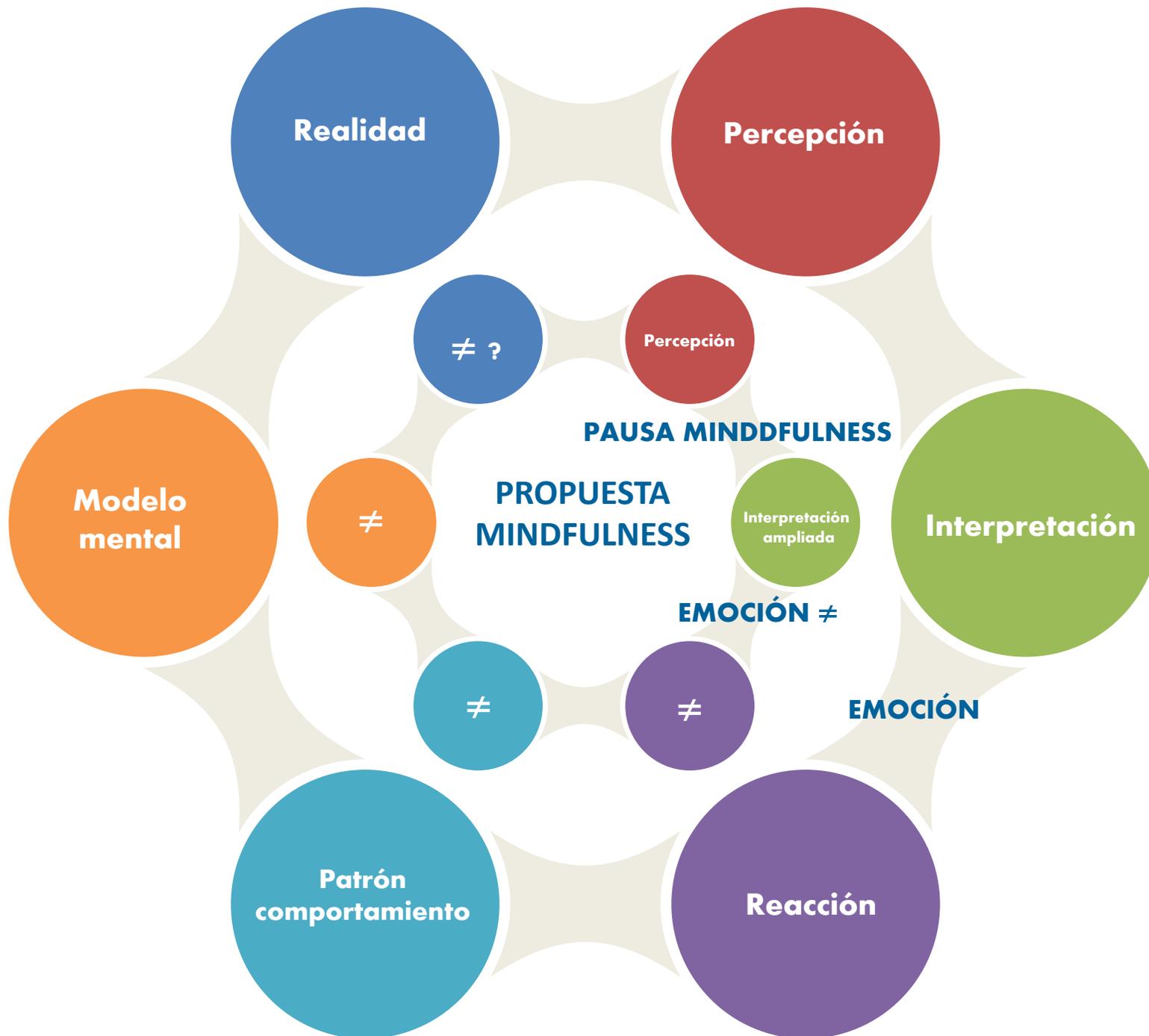


¿Qué ves?



Une con 4 líneas todos los puntos sin levantar el lápiz del papel y sin repetir por donde pasas





La realidad es distinta de mi percepción

El mapa no es el territorio





Yo narrativo – Yo experiencial

# Aplicación al trabajo: MAIL

1. Evita la adicción.
2. Elimina las notificaciones
3. Decide cuando revisarlo. Mientras tanto, mantenlo cerrado.
4. Nunca a primera hora de la mañana.
5. Asegúrate tiempo de concentración.
6. Evita las malas vibraciones y los mail's emocionales.

# 1. Práctica principal.

## 1. Exploración corporal o atención a la respiración.

Sin juzgar, limitándote a practicar lo que se te dice lo mejor que puedas.

## 2. STOP

STOP: Para

Tómate un respiro: Respira

Observa sensaciones, emociones  
y pensamientos

Prosigue

## 2. Prácticas en la vida cotidiana

### 1. Haz una actividad rutinaria con conciencia plena.

Elije una actividad rutinaria, como la ducha, cepillarte los dientes... y hazla como si fuera algo nuevo y especial, abriéndote a la experiencia de los sentidos.

### 2. Practica suspender juicios.

Fíjate cuando un juicio lleva carga emocional y pregúntate: ¿Cuál es la interpretación de ese hecho que me lleva a sentirme así? ¿Hay otras posibilidades? ¿Cómo cambiaría mi experiencia del momento? ¿Puedo, al menos, suspender el juicio de momento y ver qué pasa?

# 3. Ejercicios de darse cuenta

## Captura momentos agradables.

- Día
- ¿Cuál fue la experiencia?
- ¿Consciente?
- Sensaciones corporales
- Emociones
- Sensaciones, emociones o pensamientos ahora.



**S:** STOP

**T:** Tómate un respiro

**O:** Observa tu cuerpo, emociones, pensamientos...

**P:** Prosigue

## **Yo no soy yo.**

Soy este  
que va a mi lado sin yo verlo;  
que, a veces, voy a ver,  
y que, a veces, olvido.  
El que calla, sereno, cuando hablo,  
el que perdona, dulce, cuando odio,  
el que pasea por donde no estoy,  
el que quedará en pie cuando yo muera.

Juan Ramón Jiménez



**De 0 a 10 ¿Cuánto bienestar sientes ahora?**

A person is shown from the back, sitting in a meditative lotus position. They are wearing a dark, long-sleeved top. The background is a soft, hazy sunset or sunrise over a range of hills, with a sky filled with light, wispy clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

# GRACIAS

[juanmaconde@eemindfulness.com](mailto:juanmaconde@eemindfulness.com)

639846406

The logo consists of a blue square with a white outline, positioned to the left of the text.

Escuela Europea  
Mindfulness