



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”

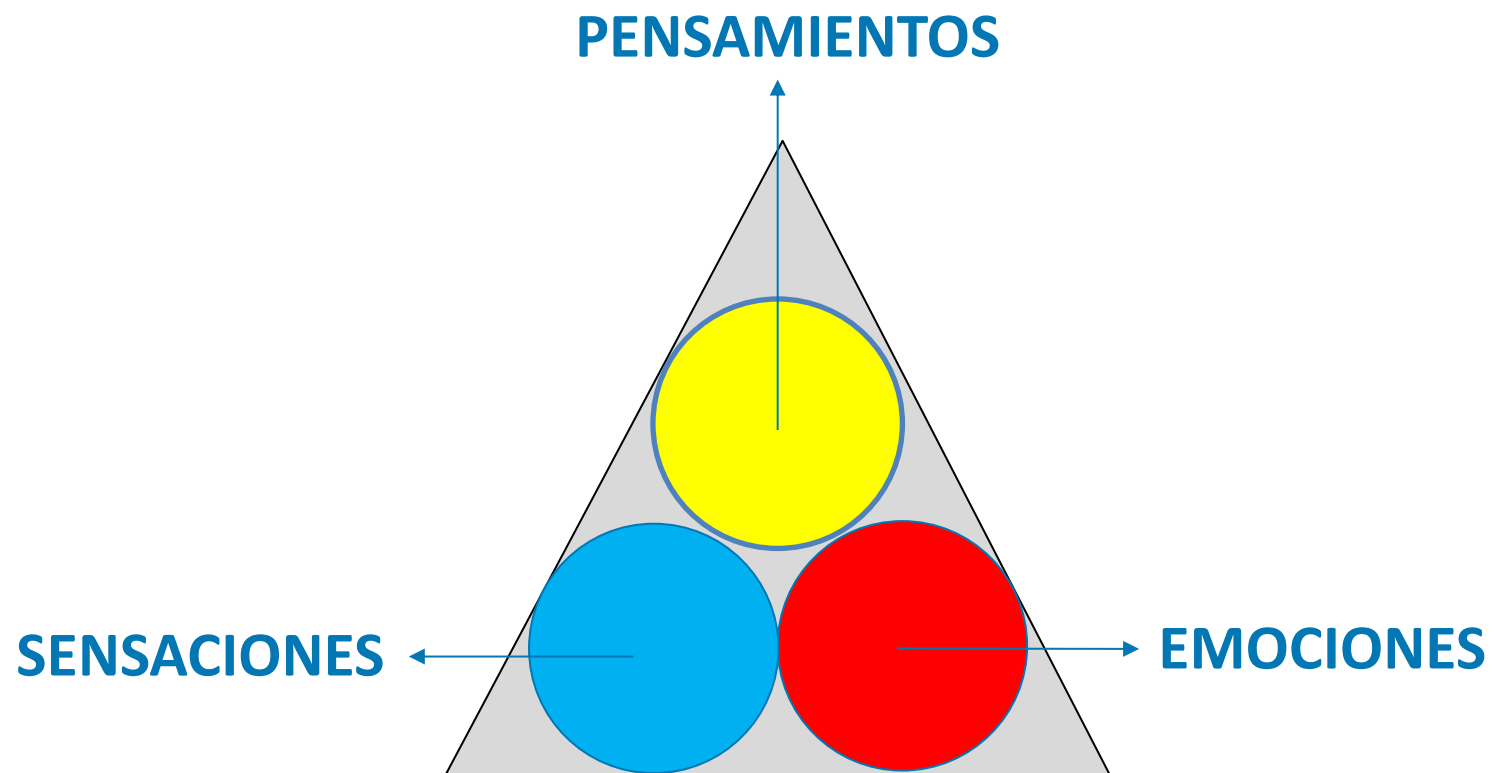


- **Sabiduría, observación**
- **Espacio de aprendizaje**

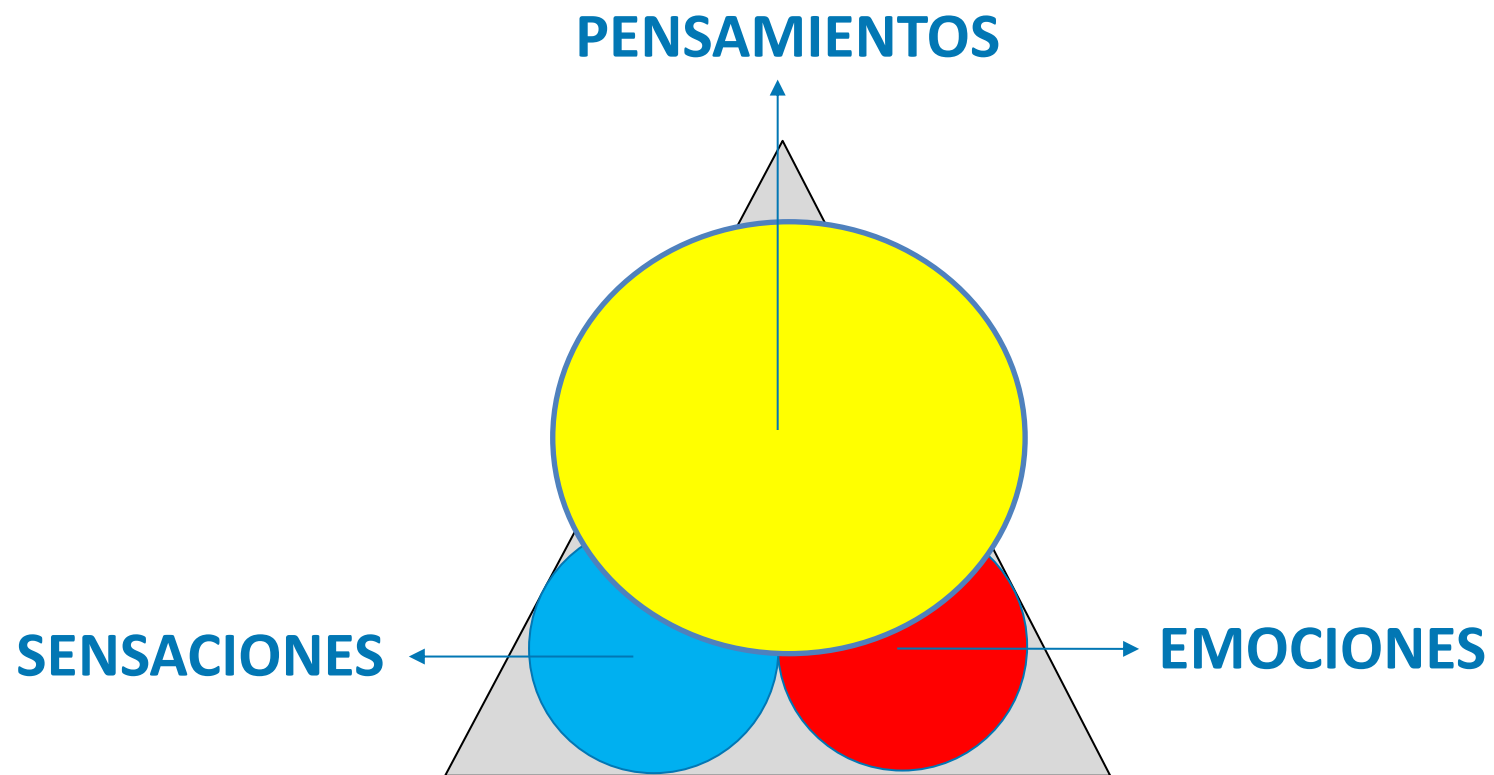
Conciencia

Atención

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



Triángulo de la atención



Triangulo de la atención



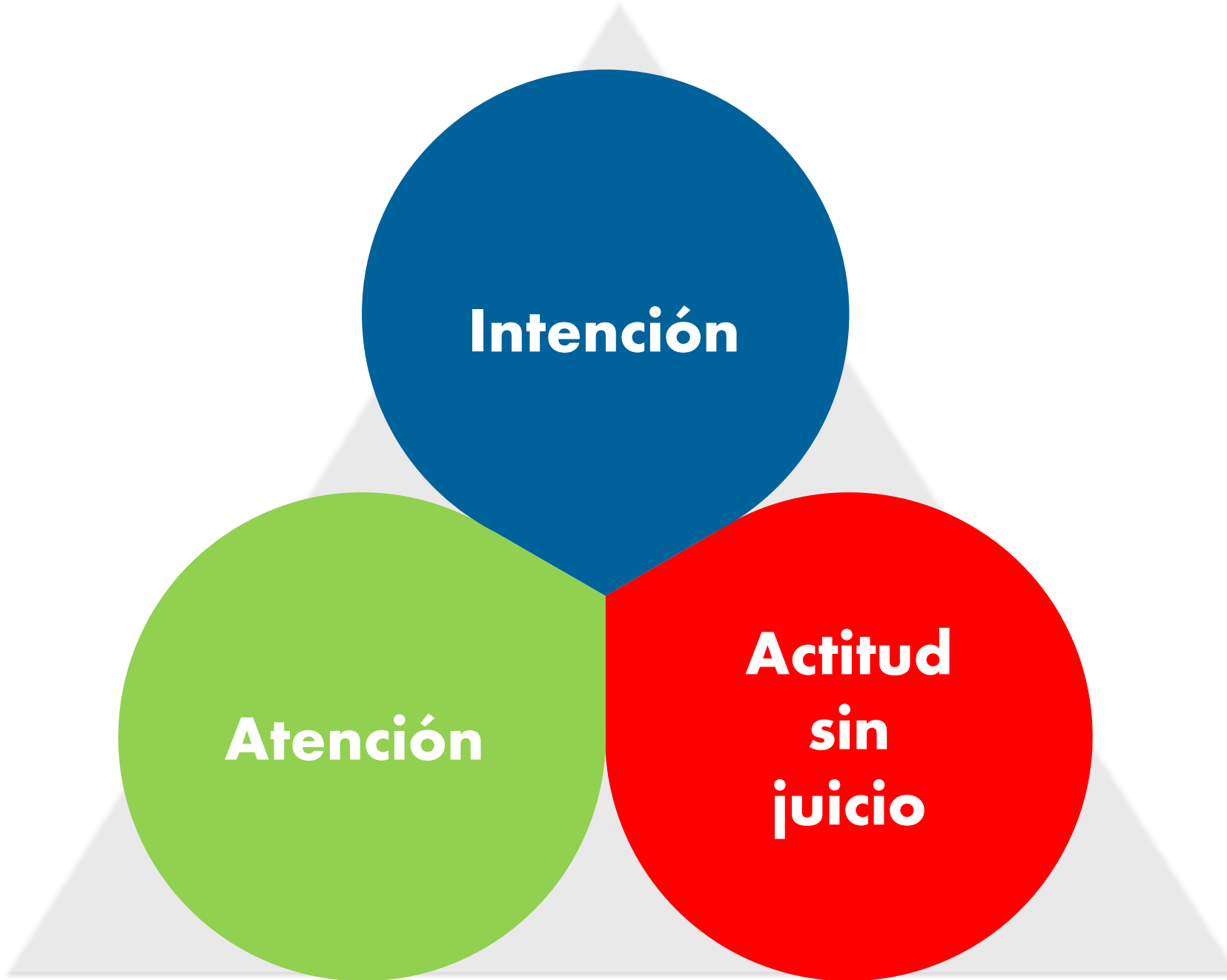
Momento presente

- Práctica formal o informal



Sin juzgar

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

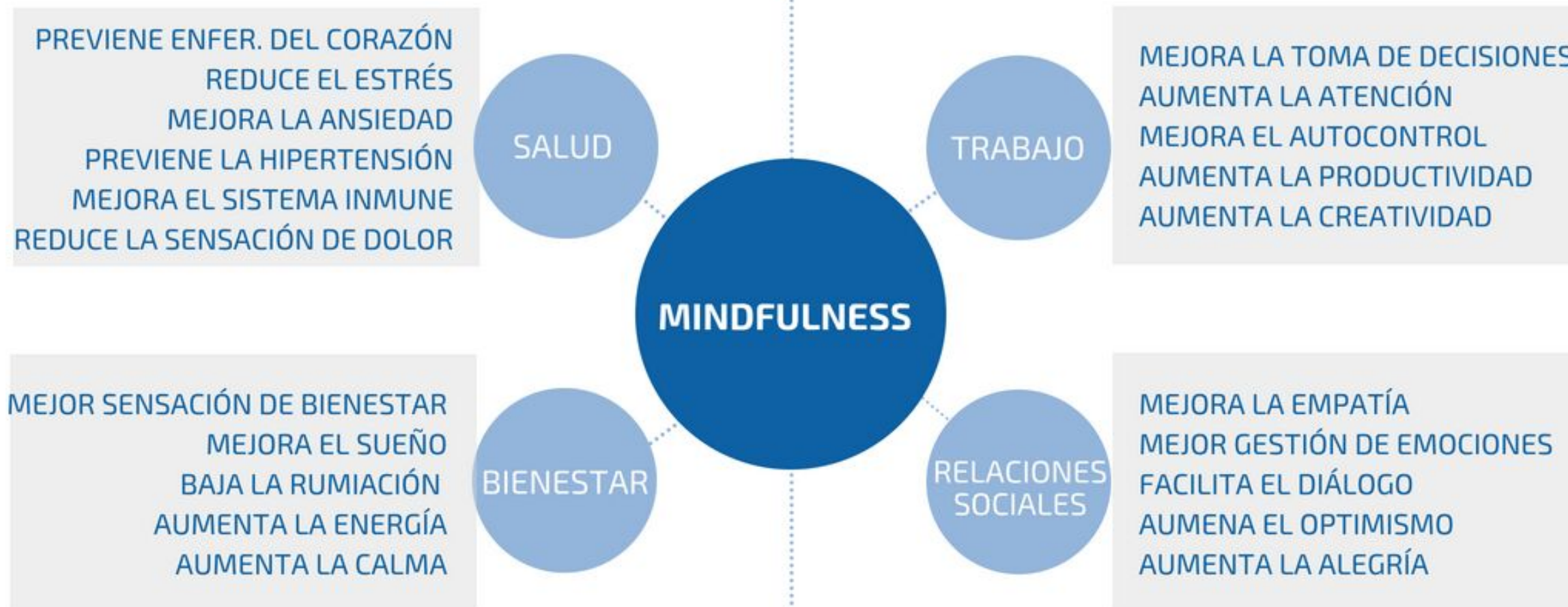


Claves de Mindfulness



BENEFICIOS

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

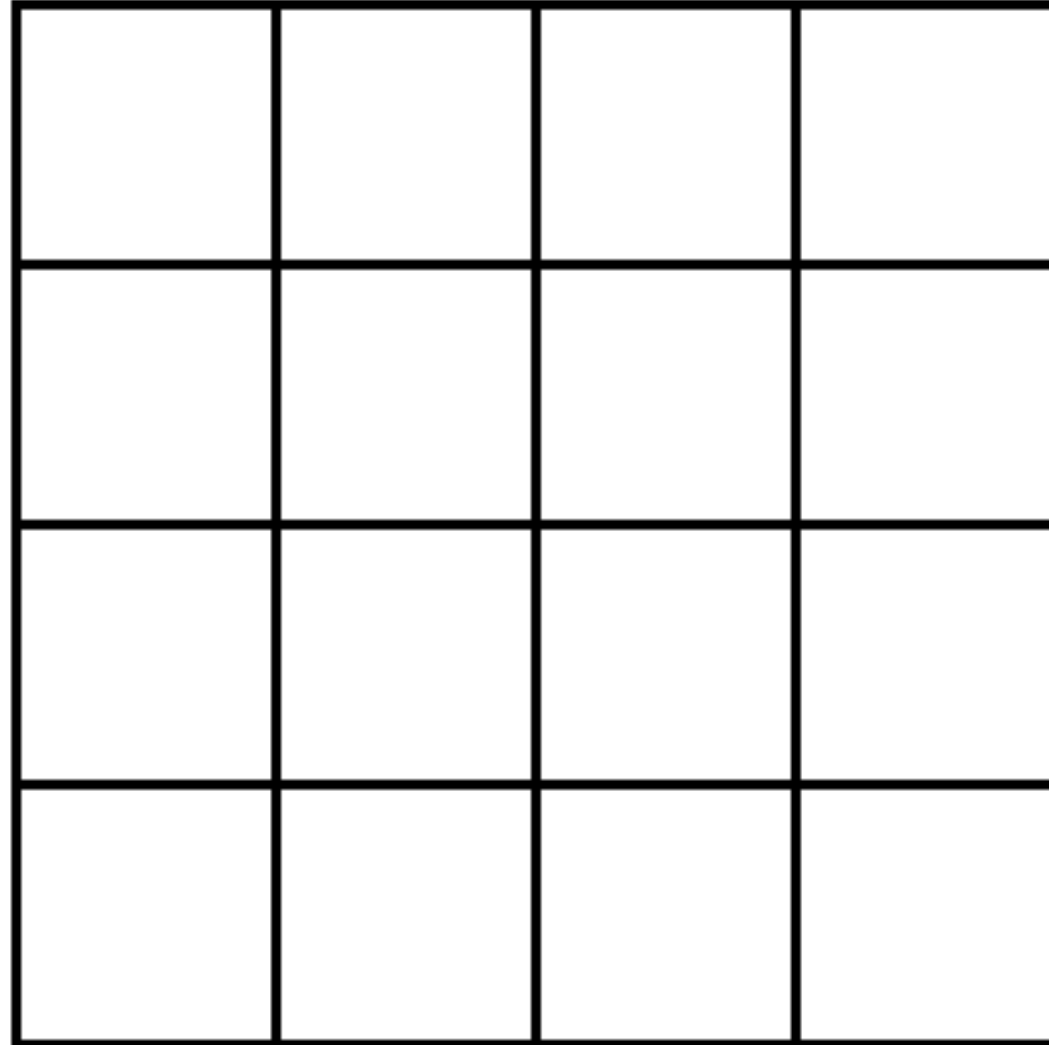




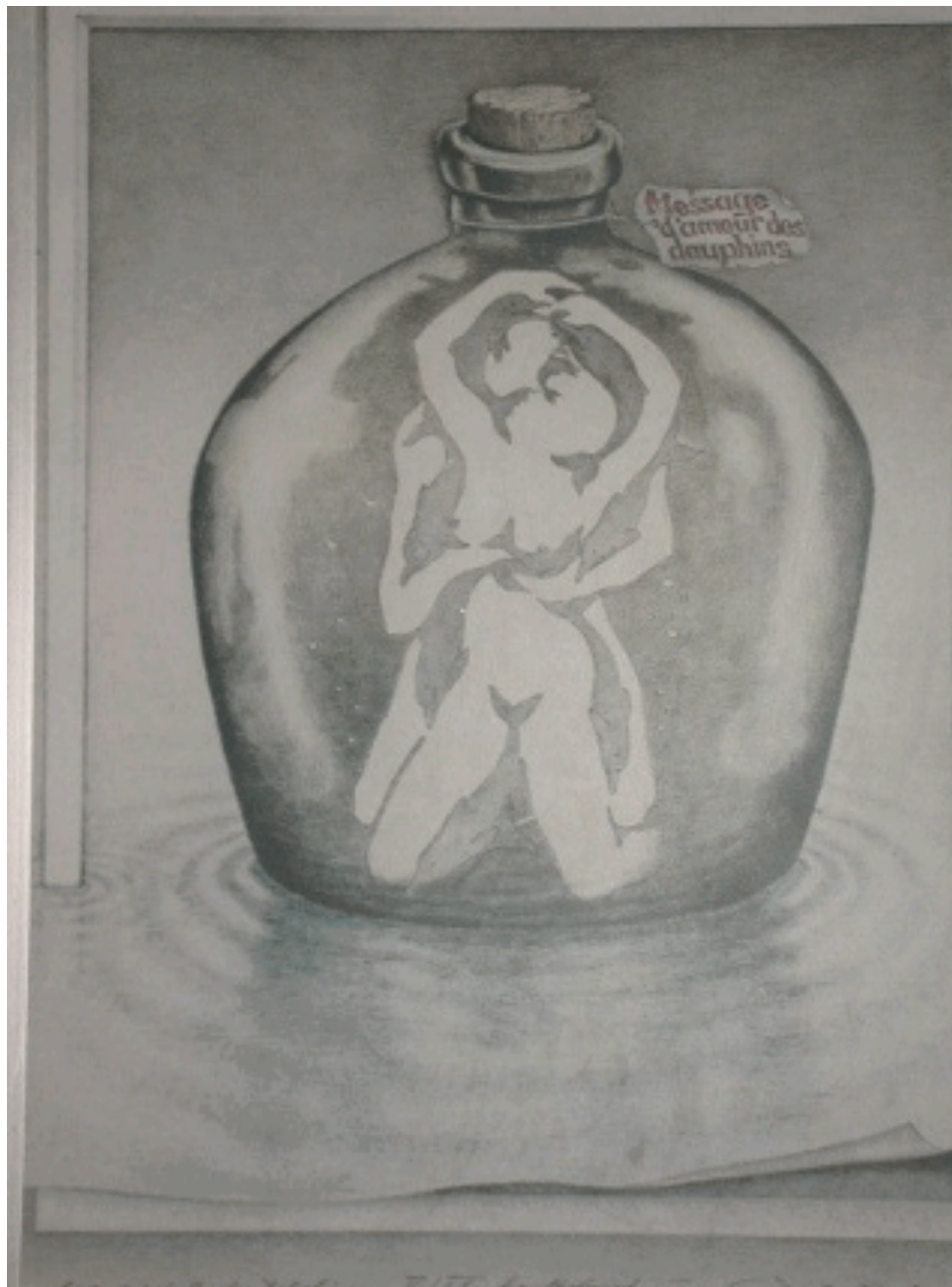


EL PROCESO COGNITIVO

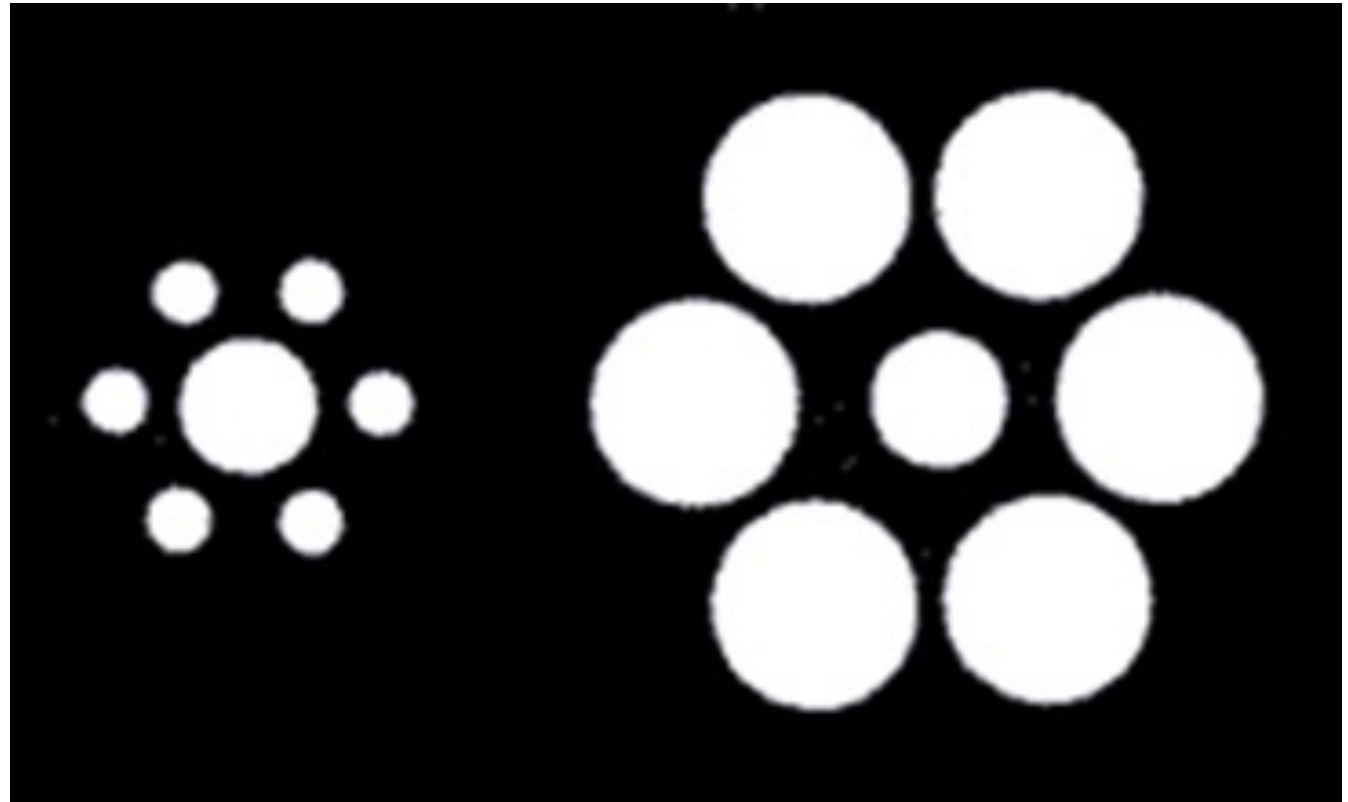
¿Cuántos
cuadros hay?



¿Qué ves?



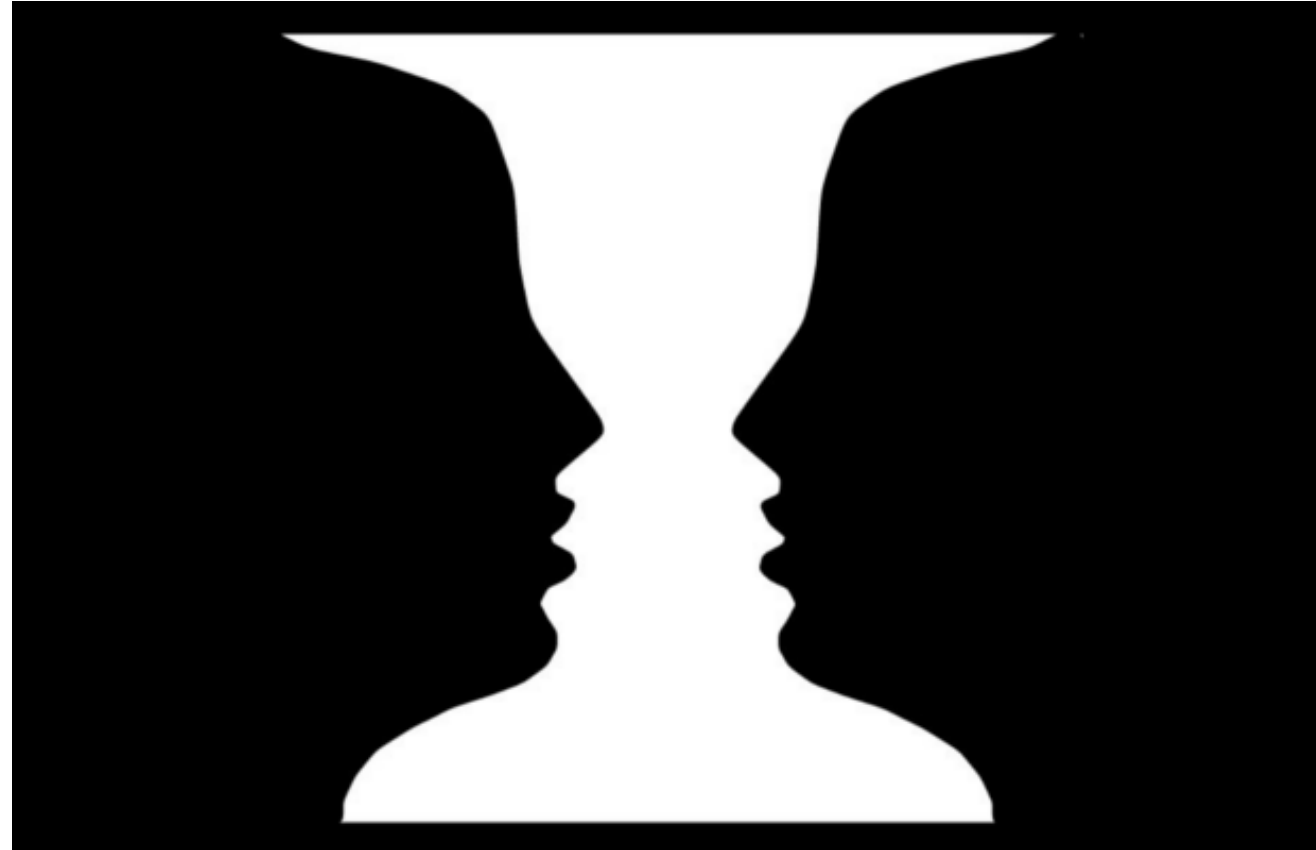
¿Cuál de los
puntos
centrales
parece más
grande?



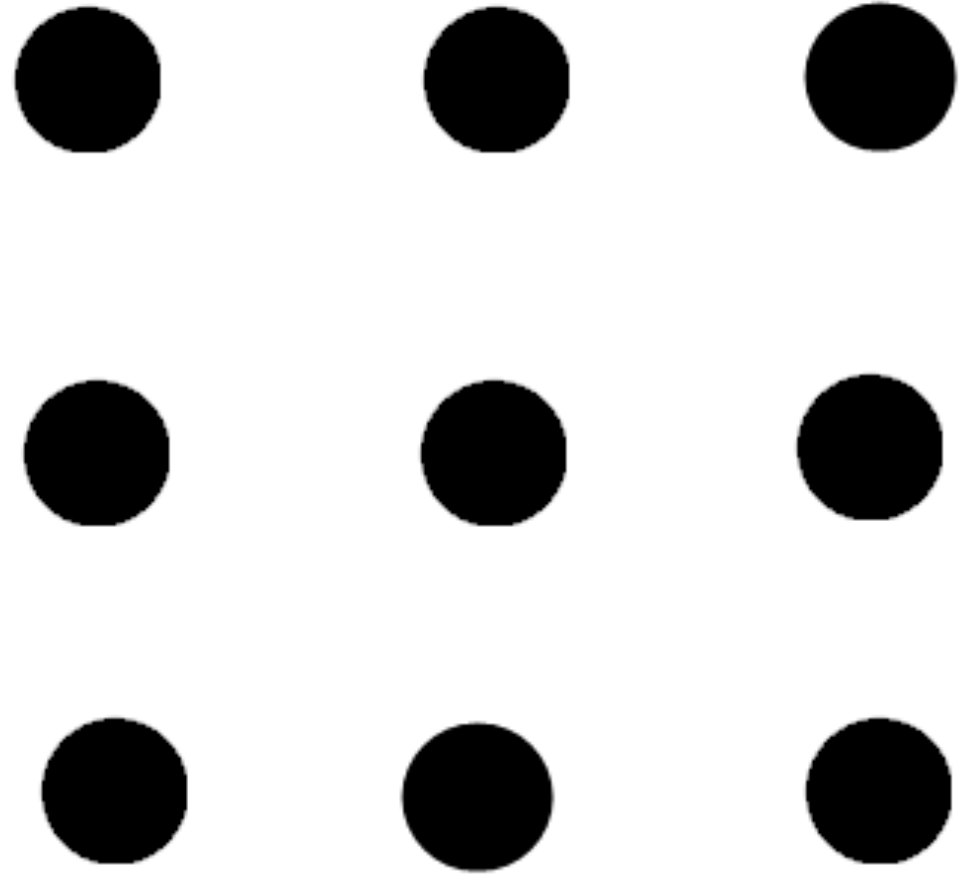
¿Qué ves?

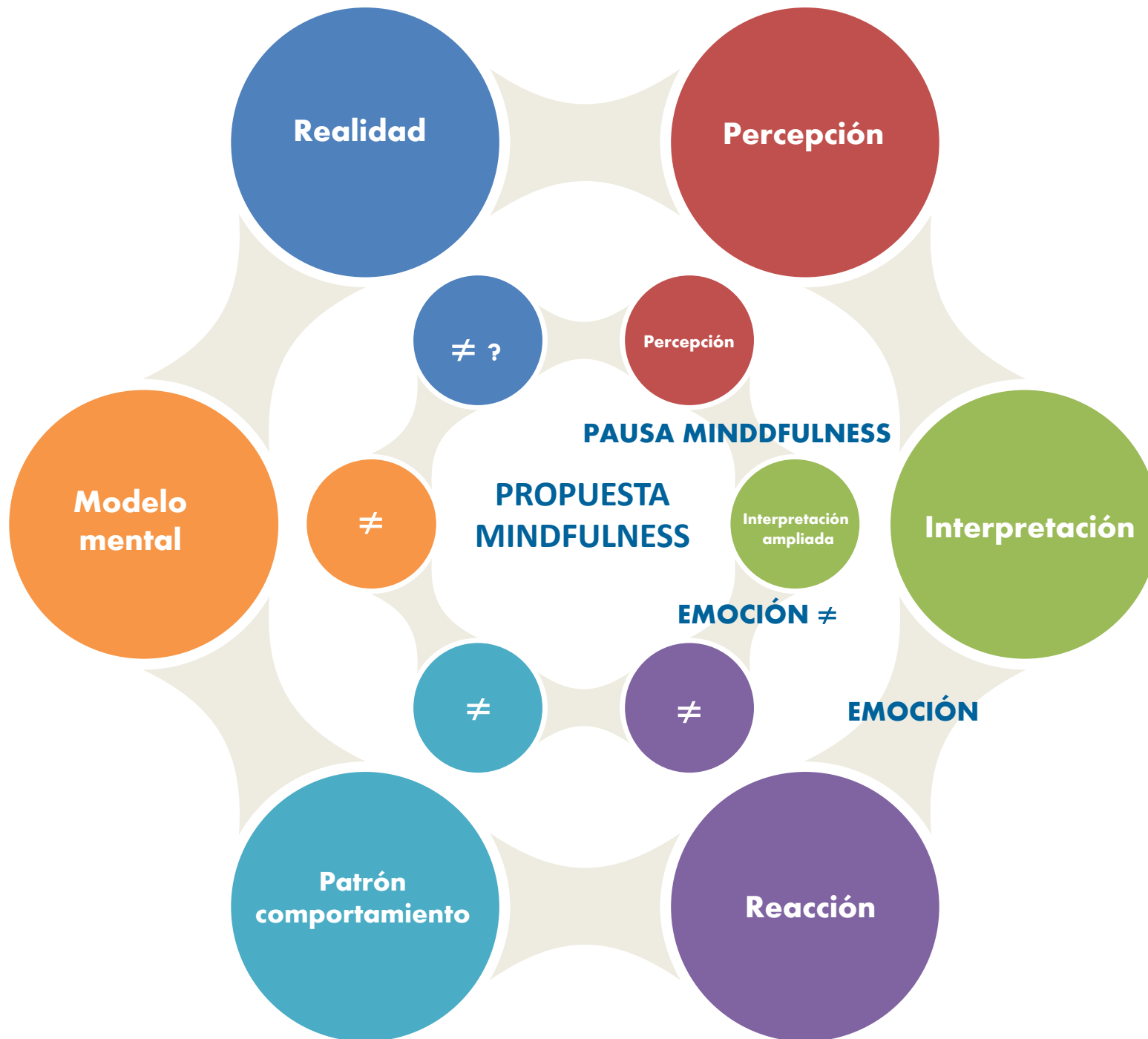


¿Qué ves?



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

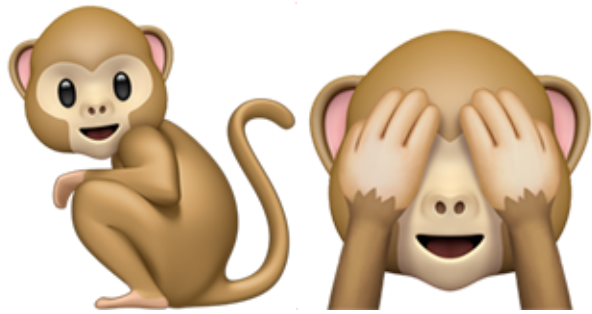




La realidad es distinta de mi percepción

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 tank top. The background is a soft, hazy sunset or sunrise over a landscape with rolling hills. The sky is filled with light, wispy clouds. The overall mood is peaceful and serene.

GRACIAS

juanmaconde@eemindfulness.com

639846406

The logo consists of a blue square with a white outline, positioned to the left of the text. The text is in a blue, sans-serif font.

Escuela Europea
Mindfulness