# Taller - Mindfulness en niños y adolescentes



Patricio José Ruiz Lázaro
Pediatra

Centro Salud Manuel Merino Alcalá de Henares (Madrid)

http://adolescentes.blogia.com

#### DECLARACIÓN DE POTENCIALES CONFLICTOS DE INTERESES

#### **TALLER "MINDFULNESS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES"**

Patricio José Ruiz Lázaro Pediatra. C. S Manuel Merino Alcalá de Henares (Madrid)

Relativas a esta presentación no existen relaciones que podrían ser percibidas como potenciales conflictos de intereses



#### XV PREMIOS semFYC - PACAP

Para Proyectos de Actividades Comunitarias en Atención Primaria. Premios concedidos por semFYC entregados en XV ENCUENTRO DEL PACAP, celebrado en el marco del XXXIII Congreso semFYC en Granada.

Primer Premio: CRECIENDO CON ATENCIÓN Y CONSCIENCIA PLENA

Autores: Patricio José Ruiz, Teresa Rodríguez, Lola Bosques, Eduardo Langa, Raquel de la Torre, Conchita Echevarría, Mercedes Araujo, Angustias Atienza, Gloria de la Sierra, Elena Yubero, Eva Núñez, Andrés Arrojo, Tomás Agudo, Francisco Rodríguez, Cristian Carmona, Jorge Farelo, Guillermo Pérez (Alcalá de Henares, Madrid)

http://www.pap.es/files/1116-1794-pdf/pap62 11.pdf



#### Colaboración especial

Mindfulness en Pediatría: el proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena"

P.J. Ruiz Lázaro, T. Rodríguez Gómez, A. Martínez Prádanos, E. Núñez Marín, en representación de la Comisión de Coordinación del proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena"

CS Manuel Merino. Alcalá de Henares, Madrid, España.

Publicado en Internet: 30 -junio-2014 Patricio José Ruiz Lázaro: patricioj040965@gmail.com

200

Distintos estudios sugieren que la atención y consciencia plena mindfulnes tiene, entre otros, el beneficio potencial de mejorar la atención de los niños y las habilidades sociales, la reducción de ansiedad ante los exámenes y la mejora en mantener la calma.

Promovido desde el espacio grupal "De Jovenes a Jovenes" y fruto de la colaboración entre nuestro centro de salud y el colegio Emperador Fernando de Alcalá de Henares (Madrid), está en marcha, desde octubre de 2012, el proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena", que trata de educar para la salud a través de la atención y consciencia plena (mindfulness). El proyecto obtiene en 2013 el Primer Premio sem!PC a Proyecto de Actividades Comunitarias en Aftención Primaria.

Palabras clave:

• Mindfulness

• Empoderamiento

• Niños • Adolescentes

• Educación
para la salud

El objetivo principal es aprender a gestionar nuestras capacidades de control sobre nuestra salud desde la atención y consciencia plena, y a relacionarnos de forma empática con las personas, sin juzgarlas, desde la aceptación y la no exigencia (exigir es desresponsabilizar al otro, yendo en contra de su empoderamiento para la salud).

En la evaluación continua del proyecto se están observando en los participantes aumento de la empatía, mejora de las relaciones, reducción de la ansiedad y de los síntomas de déficit de atención e hiperactividad y mejora del rendimiento académico.

#### Mindfulness in Pediatrics: The "Growing with mindfulness" project

Key words:

Children

Adolescents
 Education

for the health

Mindfulness

Empowerment

Several studies suggest that mindfulness has, among others, potential to improve the attention of children and social skills, reducing test anxiety and improving the ability to keep calm.

The "Growing with mindfulness" project is promoted by the group "From youth to youth" and a product of the collaboration between our health center and the Emperador Fernando's school of Alcald de Henares (Madrid). It is underway since October 2012. This project seeks to educate health through the mindfulness. The project obtained in 2013 the First Prize in the semFYC Projects in Community Activities in Primary Care.

The main objective is to learn to manage our capabilities of control over our health from the mindfulness and relate empathetically to people without judging, from acceptance and no demand (demand is taking responsibility to the other, going against empowerment for health).

Participants increased empathy, improving relationships, reducing anxiety and symptoms of attention deficit hyperactivity disorder and improving academic performance are being observed in the continuous assessment of the project.

# Mindfulness

Poner atención momento a momento, en el aquí y ahora

con actitud de no juzgar

aceptación incondicional



desprenderse de los pensamientos inútiles

perdonar y ser agradecidos

compasión

aprender con mente de principiante

### El "mindfulness"



- Es la base de psicoterapias de tercera generación.
- Puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual.
- Pretende que la persona se centre en el instante presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento.

### El "mindfulness"



Como procedimiento terapéutico busca que los aspectos emocionales y otros procesos de carácter no verbal sean observados, aceptados y vividos en su propia condición, sin ser evitados o intentar controlarlos, pues el control sobre sucesos incontrolables, sujetos a procesamiento automático, requiere de la mera experimentación y exposición natural con la menor interferencia posible.

#### El "mindfulness" enseña



- a centrar la atención en lo que se hace en cada momento o allá donde se quiera, percibir qué se siente o piensa, sin que esas sensaciones, preocupaciones o cualquier contenido mental le desubiquen a uno del momento presente;
- a rechazar automatismos;
- y a desarrollar un estilo de vida autoconsciente.

### Ejemplo de ejercicio de "mindfulness"

- Quédate quieto en la postura que tienes, puedes sentir como entra el aire en tu cuerpo, tómate un momento para percibir cómo de profundo llega.
- Toma conciencia de tu cuerpo, nota tu postura. Siente, al recorrer tu cuerpo con tu mirada interna, las zonas en las que hay tensión. Sólo siéntelas, no hagas nada, no te recoloques ¿Dónde estás en tensión?, ¿Dónde estás relajado?
- Ahora estás presente en tu cuerpo, a medida que lo observas sin hacer nada, sin responder. Sólo dejando que la información te llegue, que suceda lo que está sucediendo, sea lo que sea eso que percibes dentro de tí o lo que registran tus sentidos que viene de fuera.
- No reaccionas voluntariamente, sólo observas lo que ocurre. Sea lo que sea lo aceptas, simplemente está ahí. Y sigues estando en tu respiración, ese ritmo que no cesa. ¿Hasta donde llega de dentro en tu cuerpo?, deja que vaya tan profundamente como necesite ir. Y sigues quieto. Sencillamente observas tu respiración, tu cuerpo. Estás ahí, presente, sin más.

"Se trata de estar en el presente, percibirlo atentamente, notar cada cosa que nos rodea, identificar lo que, nos pasa sin pretender reaccionar. Esa atención intensa permite mirar lo que pasa con cierto desdoblamiento, como desde fuera, proporciona buena información y nos hace más ágiles"



#### El maestro

Un discípulo no terminaba de comprender. Cada vez que tenía una contrariedad se desesperaba, se abatía o incluso se hundía en el mayor desánimo. Sin embargo, su maestro, imperturbable, siempre le decía:

- Está bien, está bien

El discípulo se preguntaba si al maestro nunca le sucedía nada desagradable o nunca padecía ninguna contrariedad, pues decía con ánimo sosegado:

- Está bien, está bien

#### El maestro

Intrigado, el discípulo le preguntó un día:

- Pero, ¿es que nunca te enfrentas a situaciones que no pueden ser resueltas? No comprendo por qué siempre dices "está bien, está bien", como si nada adverso te ocurriese nunca

El maestro sonrió y dijo:

- Sí, sí, todo está bien.
- Pero, ¿por qué? –preguntó soliviantado el discípulo.

#### El maestro

- Porque no puedo solucionar una situación en el exterior, la resuelvo dentro de mí, cambiando de actitud. Ningún ser humano puede controlar todas las circunstancias y eventos de la vida, pero sí puede aprender a controlar su actitud ante ellos. Por eso, todo está bien, todo está bien.

Cuando no se puede modificar una situación en el exterior, hay que cambiar la actitud interior para no añadir sufrimiento al sufrimiento, tensión a la tensión.

Se puede aprender a regular los comportamientos internos y externos, incluso modificar los modelos mentales que añaden conflicto al conflicto y desdicha a la desdicha.





"Eres maravilloso tal como eres. No intentes ser otra persona. Eso que buscas ya está ahí, dentro de ti. No existe fuera de ti mismo. Todo lo que buscas está ya en ti: en el aquí y el ahora."

Thich Nhat Hanh

# **Williams (2010)**

La mayor parte de los modelos psicoterapeúticos actuales asignan un papel central en la génesis de la psicopatología a la sobrereacción emocional que surge de la no aceptación de la experiencia.



Cuando no deseamos o no nos gusta lo que nos pasa, cuando lo comparamos con el ideal pensado (o imaginado) de lo que nos debería pasar o cuando nos resistimos a aceptar la realidad de lo que hay en el presente es muy probable que se activen procesos "patologizantes" como los implicados en los patrones de ansiedad o depresión: preocupación ansiosa, pensamiento rumiador depresivo.

#### **SUFRIMIENTO PRIMARIO**

Emociones y sensaciones desagradables básicas

RESISTENCIA

SUFRIMIENTO SECUNDARIO Emociones confusas, elaboraciones, reacciones fisiológicas

#### Autoobservación de la experiencia



- Patologizante: desde un estado mental reactivo de no aceptación de la realidad
- Terapeútica: desde un estado de conciencia, no reactivo y no prejuicioso, de aceptación y observación de la experiencia tal y como es en el momento presente.

# Cuatro condiciones para que autoobservación sea terapeútica

- 1. Atención a lo que ocurre en el presente
- 2. No comparar el estado actual con un ideal
- 3. No juzgar lo que observamos
- 4. Aceptar la no permanencia de la experiencia



# **Aceptación**



Dirigir la atención a lo que ocurre en el momento presente con el compromiso de experimentar la realidad tal como es, sin resistencia.

#### Aceptación (Butler y Ciarrochi, 2007)

 Disposición a experimentar eventos mentales (pensamientos, emociones, recuerdos) sin evitarlos o permitir que influencien la conducta indebidamente.



#### Aceptación (Cordova, 2001)

Permitir, tolerar, experimentar o tomar contacto con una fuente de estimulación que previamente ha provocado escape, evitación o agresión.



# Etapas de la aceptación (Germer, 2009)

- 1. Aversión: resistencia, evitación, darle vueltas mentalmente al asunto, tratando de hallar el modo de eliminar el sentimiento.
- 2. Curiosidad: volverse hacia la incomodidad con interés (¿qué es lo que siento?, ¿cuándo se produce?, ¿qué significa?).
- 3. Tolerancia: soportar con seguridad.
- 4. Permiso: permitir que los sentimientos vayan y vengan.
- 5. Amistad: abrazar, ver el valor oculto en nuestra dificultad.

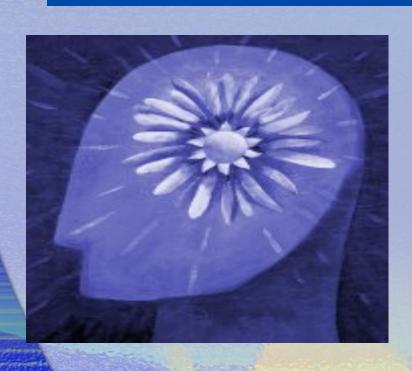
#### Práctica de aceptación: ahora es el momento

- Busca un lugar cómodo y tranquilo y adopta una postura de meditación con la espalda recta y los ojos cerrados.
- Siente tu respiración y toma conciencia de los movimientos que ejerce tu cuerpo con la inhalación y exhalación.
- Centra toda tu atención en la respiración. Ahora sólo existe la respiración.
- El tiempo solamente existe en el presente. El pasado es un conjunto de pensamientos e ideas. El futuro se compone de semillas, expectativas, sueños e ilusiones. El pasado y el futuro existen en el presente.

#### Práctica de aceptación: ahora es el momento

- Repite con atención, sintiendo cada palabra:
  - "Mi respiración y yo somos uno.
  - Habito en el presente. Disfruto el presente.
  - El momento es ahora.
  - El ayer ya no existe y el mañana aún no ha llegado.
  - Experimento la vida con plenitud.
  - Agradezco este momento y lo vivo al máximo. Siento la vida con amor.
  - La felicidad es ahora. No existe otro tiempo para ella."
- Continúa centrado en la respiración mientras agradeces el poder sentir el ahora.

## **Autocompasión**



- Una actitud de amabilidad y entendimiento hacia uno mismo como opuesto a juzgarse de manera severa.
- Percibir las experiencias del yo como una parte más de la gran condición humana más que como sentimientos aislados y alejados de los de los demás.
- Un estar consciente de las experiencias de dolor sin sobreidentificarse con ellas.

# Neff, 2007

 Asocia la autocompasión a marcadores de bienestar psicológico



# **Hayes**, 2006

■ Tener compasión por uno no es diferente de tener compasión por otros, serían dos caras de la misma moneda.





El otro: espejo del yo

# **Ejercicio**

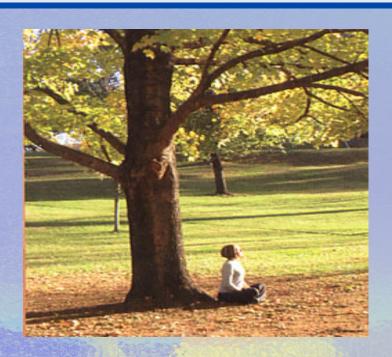
■ Tres cualidades que admiro en otros

- •
- •
- ...

■ Tres cualidades que rechazo en otros

- •
- **9** ...
- •

# Qué no es autocompasión



- No es autocomplacencia
- No es autoindulgencia
- No es egocentrismo
- No es lástima de uno mismo

# Autocompasión (Germer, 2009)

"Ser testigo del propio dolor y responder con amabilidad y comprensión"



#### Práctica de la autocompasión

- Cuando nos asaltan emociones negativas, buscamos un lugar tranquilo
- Cerramos los ojos
- Ponemos la mano sobre el corazón y dirigimos la atención a la respiración.
- Mientras inspiramos nos decimos a nosotros mismos:
  - "Estoy en un momento difícil.
  - Es parte de la vida."
- Y mientras espiramos nos decimos:
  - "Soy amable conmigo y me acepto."
- El dolor va desapareciendo a medida que voy entendiendo las palabras.
- Cuando te ocurra algo desagradable aplica esta técnica que se irá automatizando y tu estado de ánimo cambiará más rápidamente.

## **Williams (2010)**

- M Mament-to-moment attention I - In the here-and-now N - Non-judgmental attitude D - Detack from unhelpful thoughts F - Forgive & be grateful Unconditional acceptance L- Learn with beginner's mind Zken-Pkana
- Modo mindful es un proceso cognitivo complejo, no narrativo.
- Es un modo de ser, en contraposición con la forma tradicional de nuestra vida diaria habitual o modo de hacer.

# **Baer (2008)**

M - Moment-to-moment attention I - In the here-and-now N - Non-judgmental attitude D - Detach from unhelpful thoughts F - Forgive & be grateful U unconditional acceptance L- Learn with beginner's mind Zken-Pkana

■ El rasgo mindfulness describe la personalidad que tiene tendencia a adoptar una actitud de aceptación y centrada en el presente hacia la propia experiencia.

# Tres elementos fundamentales en "mindfulness" (Germer, 2005)



- Conciencia
- De la experiencia presente
- Con aceptación
  - sin juzgar
  - sin rechazar nada
  - sin aferrarse a nada

## Principal objetivo del "mindfulness"

- M Moment-to-moment attention I - In the here-and-now N - Non-judgmental attitude D - Detach from unhelpful thoughts F - Forgive & be grateful Unconditional acceptance L- Learn with beginner's mind Zken-Pkana
- Con la práctica de la Plena Consciencia (mindfulness) aumentamos nuestro nivel de atención para observar todo lo que sucede en el momento presente.
- Es decir, se trata de crecer en atención de forma que seamos más conscientes de cada instante de nuestra vida.

# Los beneficios de la práctica de "mindfulness" (1):

- Estar plenamente en el presente, en el aquí y ahora
- Observar pensamientos y sensaciones desagradables tal cual son
- Conciencia de aquello que se está evitando
- Conexión con uno mismo, con los demás y con el mundo que nos rodea
- Mayor conciencia de los juicios
- Aumento de la conciencia de si mismo

# Los beneficios de la práctica de "mindfulness" (2):

- Menor reacción frente a experiencias desagradables
- Menor identificación con los pensamientos (no soy lo que pienso)
- Reconocimiento del cambio constante (pensamientos, emociones y sensaciones que vienen y van)
- Mayor equilibro, menor reactividad emocional
- Mayor calma y paz
- Mayor aceptación y compasión de si mismo

# Distintos estudios han evidenciado que la práctica de mindfulness en niños y adolescentes ayuda a:

- 1) reducir el estrés, la ansiedad, los síntomas de depresión, la reactividad, los problemas de conducta y la tendencia a distraerse (tanto de estímulos internos como externos);
- 2) mejorar la concentración, la atención, la memoria de trabajo, la capacidad de darse cuenta o ser consciente, la capacidad de manejar las emociones, el autocontrol, la empatía y la comprensión hacia los demás, la autoestima, el rendimiento académico y el sueño;
- 3) lograr una mayor tranquilidad y relajación;
- 4) desarrollar hab<mark>ilidades naturales de resolución de conflictos.</mark>

### Técnica básica del "mindfulness":

- Comenzamos centrando la atención en un objeto que suele ser la respiración.
- Tratamos de mantener la consciencia en ella pero no nos cerramos a todo los demás que surge en el presente y que recibimos a través de los cinco sentidos y la mente.
- Desde el foco de atención en la respiración intentamos observar todos los demás fenómenos, sin apegarnos a ninguno de ellos.

# 5 facetas de "mindfulness"



- Observar
- Describir
- Actuar dándose cuenta
- No juzgar la experiencia interna
- No reactividad sobre la experiencia interna

#### Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness

(FFMQ; Baer et al, 2006; validación en castellano: Loret de Mola, 2009 y Cebolla et al, 2012)

Por favor, califica cada una de las siguientes afirmaciones según la escala propuesta.

Marca con una "X" la frecuencia que describe de la mejor manera tu opinión sobre cuán cierto es cada afirmación para ti.

- 1 = Nunca o muy rara vez cierto
- 2 = Rara vez cierto
- 3 = Algunas veces cierto
- 4 = A menudo cierto
- 5 = Muy a menudo o siempre cierto

Afirmación	1	2	3	4	5
<ol> <li>Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi</li> </ol>					
cuerpo en movimiento.					
<ol><li>Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos.</li></ol>	-				г
<ol> <li>Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.</li> </ol>	$\top$				г
<ol> <li>Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.</li> </ol>					
<ol> <li>Cuando hago algo mi mente tiende a divagar v me distraigo f\u00e4cilmente.</li> </ol>	$\top$				
<ol> <li>Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones</li> </ol>	$\top$	-			г
del agua sobre mi cuerpo.	1				
7. Puedo făcilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y	$\top$				г
expectativas.					
8. No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar					г
preocupado, o distraido de alguna otra manera.	1				
Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.					
10. Me digo a mi mismo que no me deberia estar sintiendo como me estov	-	-	-		г
sintiendo.					
11. Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos,					г
sensaciones corporales y emociones.	1				
12. Me es dificil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.					г
13. Me distraigo fácilmente.					Г
14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y					г
que no deberia pensar de tal manera.	1				
15. Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol	-				Н
sobre mi rostro.	1				
16. Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen	$\top$	-			г
cómo me siento con respecto a las cosas.					
17. Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.					г
18. Se me hace dificil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente.	$\top$				$\overline{}$
<ol> <li>Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales perturbadoras.</li> </ol>	-				г
me "detengo" y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que	1				
estos se apoderen de mi.	1				
20. Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el	-				г
cantar de los pájaros, o el pasar de los autos.	1				
21. En situaciones dificiles soy capaz de hacer una pausa sin tener que					г
reaccionar inmediatamente.	1				
22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es dificil describirla pues	$\top$				Г
no puedo encontrar las palabras indicadas.	1	1			
23. Parece que actúo en "piloto automático", sin mayor conciencia de lo	$\top$				Г
que estov haciendo.	1	1			
24. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales perturbadoras, recobro					Г
la calma poco después.	1	I			

25. Me digo a mi mismo que no debería estar pensando como estoy		
pensando.		
26. Percibo los olores y aromas de las cosas.		
27. Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar		
la manera de ponerlo en palabras.		
<ol> <li>Me apresuro entre una y otra actividad sin estar mny atento a cada una de ellas.</li> </ol>		
<ol> <li>Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales perturbadoras, soy capaz de observarlas sin reaccionar.</li> </ol>		
<ol> <li>Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentirlas.</li> </ol>		
<ol> <li>Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.</li> </ol>		
<ol> <li>Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras.</li> </ol>		
<ol> <li>Cuando tengo pensamientos o imágenes affictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.</li> </ol>		
<ol> <li>Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.</li> </ol>		
<ol> <li>Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me juzgo a mi mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imasen mental.</li> </ol>		
36. Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.	$\top$	$\top$
37. Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.		
38.Me encuentro a mi mismo haciendo cosas sin prestarles atención.	$\rightarrow$	+
39. Me desapruebo cuando tengo ideas irracionales.		

#### Corrección:

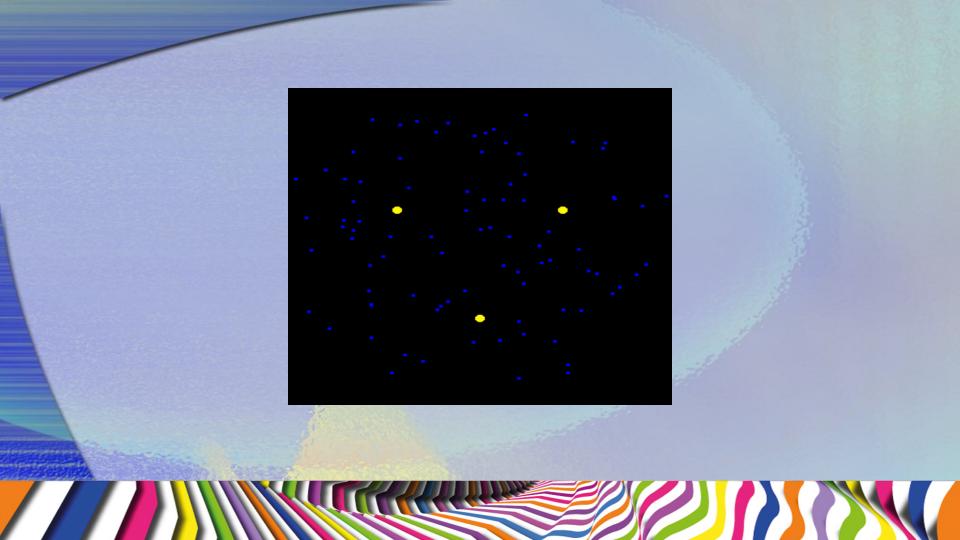
Observar 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36
Describir 2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37
Actuar dándose cuenta 5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R
No juzgar la experiencia interna 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R
No reactividad sobre la experiencia interna 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33

http://www.pap.es/files/1116-1794-pdf/pap62\_11.pdf

### Prácticas de "mindfulness"



- De atención:
  - Atención sostenida (focalizada) o cerrada
  - Atención abierta
  - Atención plena
- Consciencia corporal
- Prácticas integrativas



# Ejercicio de atención cerrada: contar respiraciones

- Contar respiraciones SIN ALTERAR RESPIRACIÓN de 21 a 1: inhalo-exhalo 21, inhalo-exhalo 20,...
- Y luego de 1 a 21.
- Así, 3 vueltas.
- Si me despisto vuelvo donde me he quedado y si no me acuerdo, vuelvo a empezar.

### Ejercicio de atención abierta: etiquetar

- Sentados, cerramos los ojos y durante 5 minutos estamos abiertos a todo (pensamientos, emociones, ruidos, sensaciones físicas) como un cazador.
- Lo que surge lo etiqueto. Por ej. Dolor, pensamiento sobre pasado, pensamiento sobre futuro,...
- Se trata de reconocer que eso que está ahí está y dejarlo pasar.
- Todo lo que hay lo acojo. Sin identificarme y sin juzgar.
- Chequeo como una onda expansiva: sensaciones físicas → sonidos → emociones → pensamientos.

### Ejercicio de atención plena: comer un trozo de chocolate



- Observa la respiración, no la controles, obsérvala, cómo entra y sale el aire...
- Coge el trozo de chocolate y póntelo en la boca
- No lo mastiques, deja que se deshaga lentamente en la boca.
- Nota cómo se disuelve, nota el sabor, nota la textura, nota el sabor residual que queda en tu boca, y dónde lo notas, nota como poco a poco se va perdiendo...
- Si te viene alguna idea ajena a este ejercicio, nótala, obsérvala, deja que se marche como una nube y vuelve a centrarte en la tarea propuesta.



Sentido de las relaciones con nosotros mismos, otros y todo el planeta

#### Actividad mental:

Pensamientos, emociones, todo lo que aparece en el espacio de la mente

#### 5 Sentidos:

Vista, Oído, Gusto, Olfato, Tacto

#### Sexto sentido:

Atención a las sensaciones internas de nuestro cuerpo

La Rueda de la Atención



#### Mindfulness centrado en:

- Respiración
- 5 sentidos (vista, oído, gusto, olfato, tacto)
- Sensaciones internas corporales
- Actividad mental
   (pensamientos, imágenes mentales, emociones)
- Relaciones

# Ejercicio: Un minuto de mindfulness o atención plena

- Es un ejercicio de atención consciente relativamente sencillo en cuanto a su planteamiento. Se puede hacer en cualquier momento durante el día (incluída la consulta).
- Dedica un momento ahora mismo para probar esto. Programa una alarma para que suene exactamente en 1 minuto. Durante los siguientes 60 segundos, tu tarea consiste en centrar toda tu atención en la respiración. Es sólo un minuto. Deja tus ojos abiertos y respira normalmente. Seguramente tu mente se distraerá en varias ocasiones pero no importa, dirige nuevamente tu atención a la respiración.
- Con el tiempo, poco a poco, se puede extender la duración de este ejercicio en períodos más largos.

### Ejercicio: Observación Consciente

- Recoge un objeto que tengas a tu alrededor. Puede ser una taza de café o un bolígrafo o un lápiz, por ejemplo. Colócalo en tus manos y permite que tu atención sea totalmente absorbida por el objeto. Solo observa.
- Notarás una mayor sensación de estar presente en "el aquí y ahora" durante este ejercicio. Te vuelves mucho más consciente de la realidad. Observa cómo tu mente libera rápidamente los pensamientos del pasado o del futuro, y lo diferente que te sientes al estar en el momento presente de una manera muy consciente.
- También puedes practicar la observación consciente con tus oídos. Muchas personas encuentran que "escuchar atento" es una técnica de atención más fuerte que la observación visual.

## Ejercicio: Contar 10 segundos

- En este ejercicio, en lugar de centrarte en tu respiración, cierra los ojos y concéntrate únicamente en contar hasta diez. Si tu concentración tiende a dispersarse, empieza de nuevo en el número uno.
- Quizás te ocurra esto:
  - "Uno... dos... tres... ¿qué le voy a decir a Juan cuando me lo encuentre? Oh, Dios, estoy pensando."
  - "Uno... dos... tres... cuatro... esto no es tan difícil después de todo... iOh, no .... eso es un pensamiento!"
  - "Uno... dos... tres... ahora ya lo tengo. Estoy muy concentrado ahora... Dios, otro pensamiento."

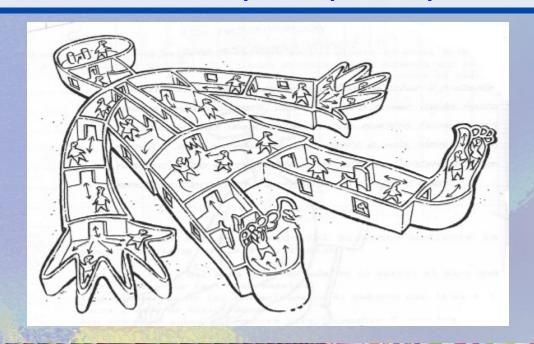
## Ejercicio: Señales de atención

- Centra tu atención en la respiración cada vez que una señal específica del medio ambiente se produzca. Por ejemplo, cada vez que suene el teléfono, rápidamente pon tu atención en el momento presente y mantén la concentración en la respiración.
- Basta con elegir una señal adecuada para ti. Tal vez decidas ser plenamente consciente cada vez que mires el reloj. ¿O será cada vez que tus manos se toquen entre sí? Quizás elijas como señal el canto de un pájaro o la sonrisa de un bebé.

# Contemplación de las sensaciones corporales o "Body Scan"

- Los adolescentes deben estar tumbados sobre su espalda, deben ir explorando las diferentes partes de su cuerpo, desde los dedos del pie hasta recorrer todo el cuerpo.
- Se trata únicamente de OBSERVAR, centrando su atención sobre una parte del cuerpo y sentir como es la sensación en ese momento.
- Después se abre un espacio para discusión de las experiencias.

DESCRIBIR tus sensaciones con ayuda de un dibujo. Utiliza colores que ilustren lo que has sentido: rojo para el calor, azul para el frío, marrón para una sensación de peso, naranja para la ligereza, líneas para las molestias indefinidas, puntos para las picazones.

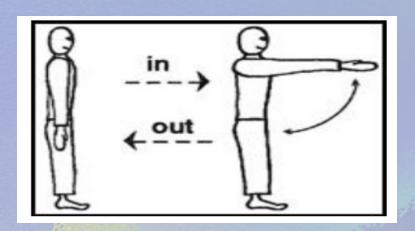


#### Meditación caminando

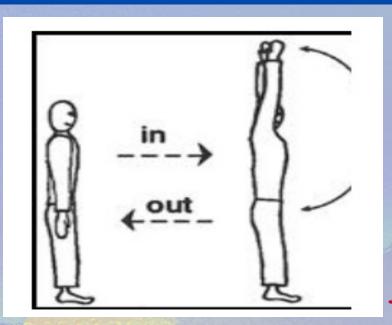
- Llevando la atención a las sensaciones corporales, la sensación del pie al posarse sobre el suelo, al doblar la rodilla, al mantener el equilibrio...
- En definitiva ser conscientes del caminar a medida que se camina.



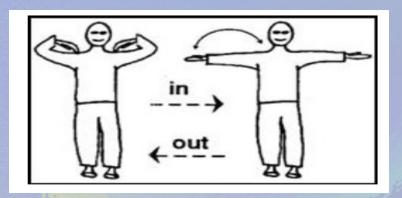
**a** 1



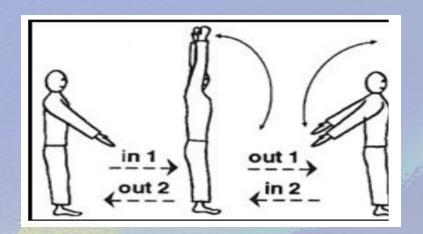
**2** 



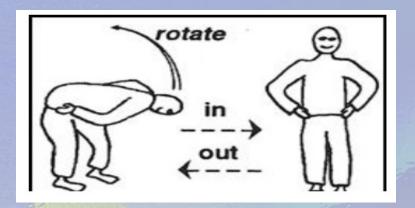




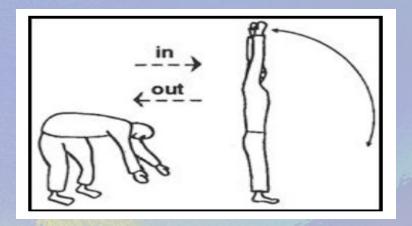
**4** 



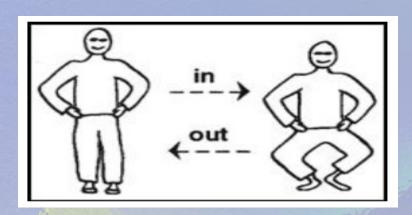
**4** 5



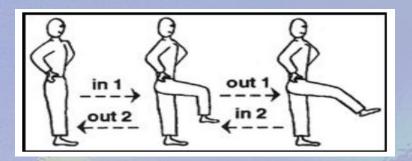
**4** 6



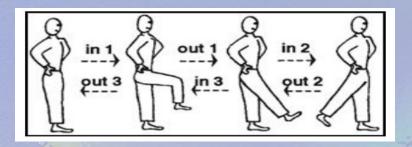
**3** 7



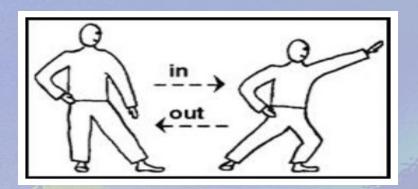
**8** 







**10** 



# Ejercicios de movimiento consciente basados en el chi kung

- Tonificación: de pie, levanta los brazos al mismo tiempo que inhalas por la nariz y estiras las piernas. Después, separa los brazos y bájalos mientras exhalas el aire por la boca y doblas las rodillas. Mantén la espalda recta durante todo el ejercicio.
- Sedación: inhala por la nariz, levanta los brazos a lo largo del cuerpo y llévalos hasta la parte superior de la cabeza. Exhala por la boca mientras bajas los brazos dirigiéndolos hacia delante. Al mismo tiempo que los bajas, siente como se relaja tu cuerpo.
- Estiramiento: primero, inspira por la nariz y al mismo tiempo estira los brazos en dirección al cielo, inclinándolos un poco hacia atrás para estirar las rodillas y la columna. A continuación, espira por la boca y dobla el cuerpo hacia delante dejando que se relajen los brazos, las piernas y la espalda.

### La atención plena en la vida cotidiana

- Se trata de llevar todo lo aprendido al día a día, se va instruyendo a los adolescentes a que realicen la práctica de la atención plena en sus actividades cotidianas desde dar un paseo a lavarse los dientes o escuchando con plena consciencia a los que les hablan.
- Así se incrementará su calidad de vida y se reducirán los estados de estrés y ansiedad a los que se ven sometidos en ocasiones.



### **Cuando lavas los platos**

- La próxima vez que laves los platos, intenta hacerlo realmente despacio y con cuidado, notando una cosa, cada segundo.
- Enfócate en cómo es el agua, y cómo es diferente aguantar el vaso y el plato.
- Nota como puedes sentir los cambios pequeñitos del movimiento de la gamuza o esponja cuando da el golpe a un trozo de comida que se pegó al plato.



### **Cuando lavas los platos**

- Mira como la luz está reflejada en el agua corriente, y como flota la espuma.
- Siente la diferencia de la temperatura entre el aire y el agua.
- Si pensamientos sobre otras cosas te distraen, solamente nota estos pensamientos, sin juzgarlos o engancharte a ellos. Obsérvalos solamente, luego los dejas ir y vuelve tu atención a lavar.
- No intentes apresurarte para sacarte la tarea de encima. Considera que el lavar los platos es lo más importante en la vida en esos momentos.
- Lavar los platos es meditar. Si no puedes lavarlos siendo consciente de ello, tampoco podrás meditar mientras estás sentado en silencio.

### Leer con atención plena



- Tras respirar conscientemente durante un minuto, fija tu mirada y pensamiento en lo que estás leyendo, prestando atención a la experiencia presente de leer.
- Cada vez que nos demos cuenta de que la mente se distrae o divaga (por ejemplo, rumiando sobre el pasado o preocupándose por el futuro), sin juzgarnos, volvernos una y otra vez a nuestra tarea de leer con atención plena.



Parar Observar la experiencia Dejarla Estar Regresar al momento presente



Fijate en la naturaleza de las sensaciones que notas en el cuerpo.	Presta atención al contacto de tu cuerpo con el suelo.	Observa las zonas de tensión en el cuerpo.	Dirige una respiración profunda hacia el cuerpo al completo.		
Sé consciente de tu cuerpo en este momento.	Siente el contacto de tus pies con el suelo.	¿Qué notas en tus hombros justo ahora?	Nota si hay sensaciones de tensión en tu cara		
Lleva tu atención a la respiración.	¿Estás siendo consciente de este momento?	Fijate en cómo te comportas con la gente.	¿Estás presente en tus relaciones?		
Elige estar presente dondequiera que estés.	Nota lo que está pasando justo ahora.	Nota qué sensaciones están presentes ahora en tu cuerpo.	¿Qué pensamientos están pasando por tu mente justo ahora?		
¿Qué sonidos puedes oír a tu alrededor?	¿Qué está pasando a tu alrededor justo ahora?	¿Qué sentimientos rondan en tu mente en este momento?	Respira profunda y conscientemente cinco veces, con atención consciente.		
Fijate en cómo se siente tu cuerpo cuando te mueves.	Lleva a cabo las tareas de tu rutina diaria con plena atención.	¿Prestas atención plena al comer?	Al ducharte, presta atención al contacto del agua en tu piel.	-4	
Sé consciente del sabor de lo que comas o bebas.	Lívate los dientes con atención plena.	Presta plena atención al acto de vestirte.	Practica la atención plena cuando estés esperando o haciendo cola.		
	1				

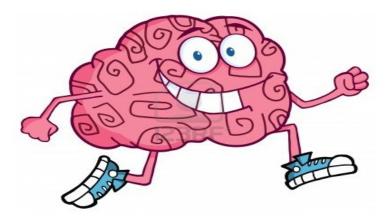
# **Ejercicio de exploración de los momentos** de "mindlessness"

■ Registro de los momentos de olvido, inconsciencia o en los que entramos "en trance" y disminuye nuestro nivel de conciencia manteniendo ciertos aspectos de la experiencia segregados del resto.

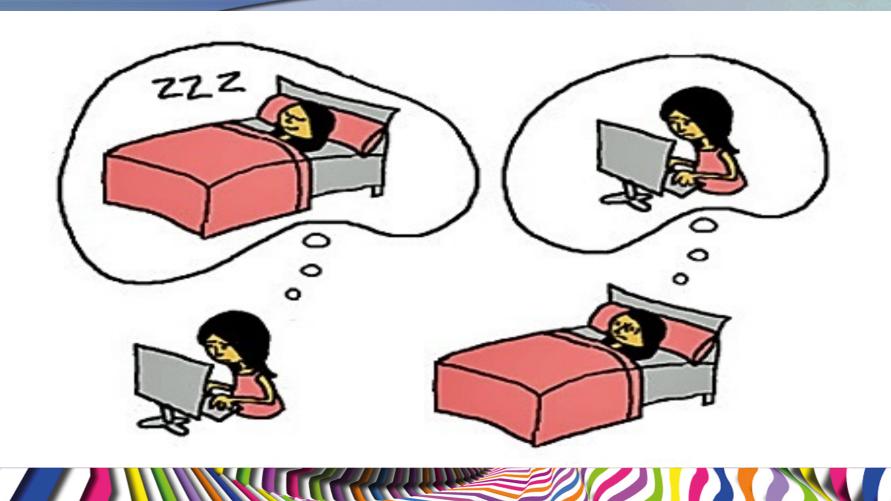




Tu cuerpo está en el presente, ¿dónde está tu mente?



Pasado --- Presente --- Futuro



#### Estado mindlessness versus estado mindfulness

Midlessness:	Mindfulness:
Cerrado	Abierto
Rígido	Flexible
Restringido, limitado	Espacio para crecer
Locus de control externo	Locus de control interno
Temeroso	Seguro, valiente
Sentencioso	Aceptación, imparcial
Desordenado, confundido	Claro
Frenético, agitado	Calma
Falta de soluciones	Procesamiento creativo
Pocas o ninguna opción	Posibilidades
Multitarea	Concentrarse en una tarea
Impaciencia	Paciencia, constancia
Habitar en el pasado o futuro	Vivir en el "ahora"

"Se trata de estar en el presente, percibirlo atentamente, notar cada cosa que nos rodea, identificar lo que nos pasa sin pretender reaccionar. Esa atención intensa permite mirar lo que pasa con cierto desdoblamiento, como desde fuera, proporciona buena información y nos hace más ágiles"

#### Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)

A continuación, tienes una recopilación de afirmaciones sobre tu experiencia diaria. Utilizando la escala de 1-6, por favor indica con qué frecuencia o con qué poca frecuencia tienes habitualmente cada experiencia. Por favor contesta de acuerdo a lo que realmente refleja tu experiencia, más que lo que tú pienses que debería ser tu experiencia

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a	Algo poco	Muy poco	Casi nunca
		menudo	frecuente	frecuente	

Afirmación	1	2	3	4	5	6
Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde						
Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar						
pensando en otra cosa						
Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente						
Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino						
Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención		(A) (A)				
Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez						
Parece como si "funcionara en automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo						
Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas						
Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla						
Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo						
Me encuentro a mi mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo						
Conduzco o ando "en piloto automático" y luego me pregunto por qué o cómo fui allí						
Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado						
Me descubro haciendo cosas sin prestar atención						
Pico sin ser consciente de que estoy comiendo						

Cuestionario original: Brown, K.W. and Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: The role of mindfulness in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 822-848.

Validado en España por: Soler J., Tejedor R, Feliu A, Pascual Y, Cebolla A, Soriano J, Álvarez E, Pérez V. Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Actas Esp Psiquiatr 2012;40(1):18-25

#### Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)

A continuación, tienes una recopilación de afirmaciones sobre tu experiencia diaria. Utilizando la escala de 1-6, por favor indica con qué frecuencia o con qué poca frecuencia tienes habitualmente cada experiencia. Por favor contesta de acuerdo a lo que realmente refleja tu experiencia, más que lo que tú pienses que debería ser tu experiencia

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a	Algo poco	Muy poco	Casi nunca
		menudo	frecuente	frecuente	

Afirmación

1 2 3 4 5 6

	Ammacion	1	-		7	- 2	0	
	Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde							
	Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar							
	pensando en otra cosa						Ш	
	Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente							
	Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy, sin prestar atención a							
<b>DEI</b>	lo que experimento durante el camino			_				
REL	le que experimento durante el camino  le que experimento durante el camino  Tiento A Prine Coenta le Nisa DE Rasido Hoa Incomo diodad, liasta que realmente captar mi atención	) F	۱L			U	6	
EJ.	CADA SEMANA) PARA VER	Ε			L	IJ	C	IÓN
(IR	de lo que estoy haciendo Aran (s) e iv Avan on risas, en nar reliparte de lo aclas Ne concentro tamo en la meta que deseo alcanza que piendo contacto							
-	con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla		20.00				Ш	
	Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo							
	Me encuentro a mi mismo escuchando a alguien por una oreja y							
	haciendo otra cosa al mismo tiempo							
	Conduzco o ando "en piloto automático" y luego me pregunto por qué o cómo fui allí							
	Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado							
	Me descubro haciendo cosas sin prestar atención							
	Pico sin ser consciente de que estoy comiendo							

Cuestionario original: Brown, K.W. and Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: The role of mindfulness in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 822-848.

Validado en España por: Soler J., Tejedor R, Feliu A, Pascual Y, Cebolla A, Soriano J, Álvarez E, Pérez V. Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Actas Esp Psiquiatr 2012;40(1):18-25

## Habilidades de conciencia plena



- Habilidades "qué"
- Habilidades "cómo"

## Habilidades "qué"



- Observar
- Describir
- Participar

### Habilidades "cómo"



- No juzgar
- Centrarse en una cosa a la vez
- Ser eficaz

# 5 facetas de "mindfulness"



- Observar
- Describir
- Actuar dándose cuenta
- No juzgar la experiencia interna
- No reactividad sobre la experiencia interna

# Ejercicio: Ideas para practicar las 5 facetas de "mindfulness"



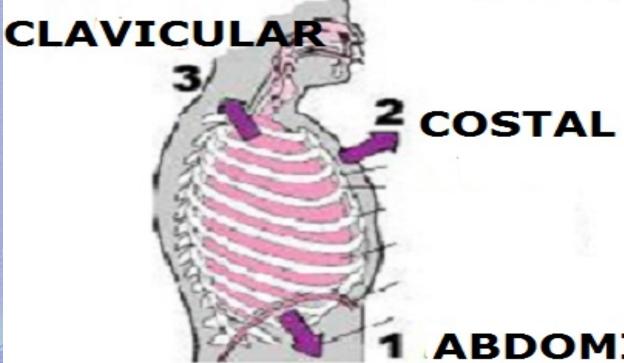
- Observar
- Describir
- Actuar dándose cuenta
- No juzgar la experiencia interna
- No reactividad sobre la experiencia interna



#### Mindfulness centrado en:

- Respiración
- 5 sentidos (vista, oído, gusto, olfato, tacto)
- Sensaciones internas corporales
- Actividad mental (pensamientos, imágenes mentales, emociones)
- Relaciones

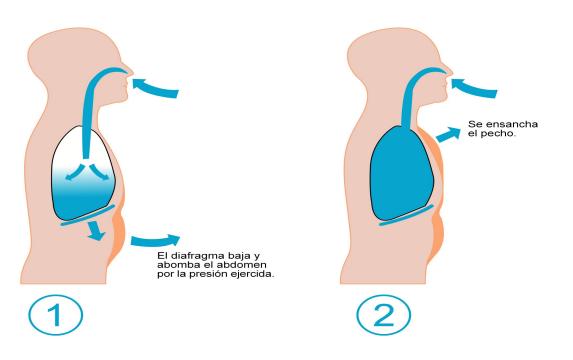
### INSPIRACIÓN



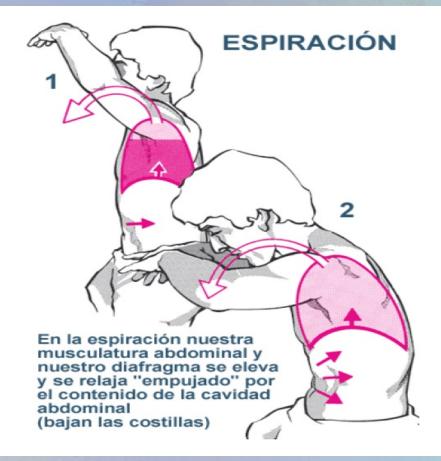
1 ABDOMINAL

#### RESPIRACIÓN BAJA O ABDOMINAL

El diagrafma es un músculo potente situado entre el tórax y abdomen que en reposo está arqueado hacia arriba; cuando se contrae se aplana, hace presión sobre los órganos abdominales a los que empuja hacia afuera, por lo que se abomba el abdomen.





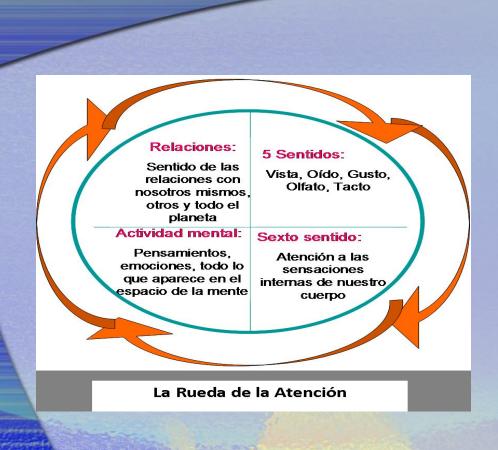


## Ejercicio de respiración consciente

Toma asiento. Adopta una postura erguida (con la espalda recta) para evitar sucumbir al sueño. Explora tus sensaciones corporales (el tacto del respaldo del asiento, la sensación de los pies en contacto con el suelo,...). Respira con normalidad y centra tu atención en cada uno de los movimientos de tu cuerpo al respirar, especialmente en el pecho y en el abdomen.

# Autorregulación con base en la respiración consciente

- Respira con normalidad y centra tu atención en cada uno de los movimientos de tu cuerpo al respirar, especialmente en el pecho y en el abdomen.
- Reduce lentamente el ritmo respiratorio.
- Inspira (toma aire por la nariz sintiendo como se infla tu abdomen) mientras cuentas hasta 5.
- Guarda el aliento mientras cuentas hasta 2.
- Espira (deja salir el aire por la boca) mientras cuentas hasta 5.
- Repite esta acción 5 veces (o más si es necesario).



### Mindfulness centrado en:

- Respiración
- 5 sentidos (vista, oído, gusto, olfato, tacto)
- Sensaciones internas corporales
- Actividad mental (pensamientos, imágenes mentales, emociones)
- Relaciones

### **Trataka**



- Trataka es un ejercicio meditativo que consiste en mirar fijamente un objeto y es un ejercicio tanto físico como mental.
- Al mantener la vista en un solo punto, la mente se aquieta, se desarrolla la concentración y se potencian las capacidades mentales como la atención y la memoria.
- También se estimulan los nervios ópticos, mejorando la vista.

### Trataka en la llama de una vela

- En postura de meditación, reposar la mirada tranquilamente sobre la llama de una vela, colocada a una distancia de un brazo y a la altura de los ojos.
- La mirada ha de ser calmada y distendida, se trata de reposar la mente en la llama de la vela.
- Cada vez que la mente se disperse en la corriente de pensamientos y emociones, se redirige la atención a la llama de la vela.
- Mantener el gesto de la cara distendido, los párpados abiertos y los ojos relajados.
- No parpadear hasta que los ojos se empiecen a incomodar; cuando esto suceda, se cerrarán los ojos y se descansará todo el tiempo necesario, manteniendo el foco de la atención en la "espacio mental", ese espacio oscuro que se puede ver cuando los ojos están cerrados.
- Cuando se comience a generar mucha dispersión mental, abrir los ojos y continuar dirigiendo la atención a la llama de la vela.

### Escuchar música con atención consciente

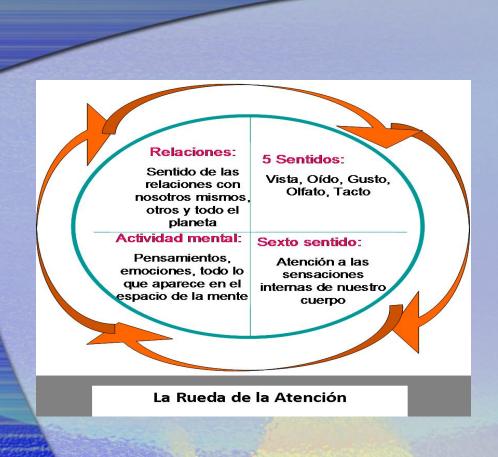
■ Focaliza tu atención en el sonido y vibración de cada nota, en las emociones que está suscitando en tí y en las sensaciones que suceden en el mismo instante que la escuchas.



# Kristen J. Eckhardt y Julie A. Dinsmore (Journal of Creativity in Mental Health, 2012)

- Personas con depresión usan la atención consciente mientras escuchan música de modo que etiquetan o rotulan sus emociones para aprender a manejarlas.
- Desarrollan una mayor autoconciencia y una mejor regulación emocional.





#### Mindfulness centrado en:

- Respiración
- 5 sentidos (vista, oído, gusto, olfato, tacto)
- Sensaciones internas corporales
- Actividad mental (pensamientos, imágenes mentales, emociones)
- Relaciones

## "Mindfulness" y síntomas físicos



Abrirse a las sensaciones físicas que se están experimentando, con la intención de no luchar contra ellas, sino de aceptarlas tal como son provoca el efecto de relajar la tensión interna.

# Los pasos en la técnica del "mindfulness" centrado en los síntomas físicos son:

- Identificar la sensación física ("ansiedad") y la parte del cuerpo donde más intensa es ("en la tripa")
- Reconocer los pensamientos que la acompañan ("qué ansioso estoy")
- Aceptación radical de la sensación ("Es una sensación que tengo ahora mismo")
- Respiración centrada en la sensación ("Al inhalar cojo aire levándolo a la tripa, al exhalar dejo salir el aire de la tripa")
- Decidir si puede tolerar la sensación y va a aplicar cualquiera de las técnicas de cambio que conoce (¿Puedo hacer algo para cambiar las cosas?)

## Meditación en el dolor

- Busco una posición dolorosa y la mantengo.
- Hago un escaneo corporal (recorrido de pies a cabeza).
- Dolor es una sensación más. El dolor está ahí pero relajo todo lo demás (dejo el resto como mantequilla). Abro la atención a todo y veo que ocurre.



#### Mindfulness centrado en:

- Respiración
- 5 sentidos (vista, oído, gusto, olfato, tacto)
- Sensaciones internas corporales
- Actividad mental (pensamientos, imágenes mentales, emociones)
- Relaciones

## Ejercicio de atención a las emociones

Consiste en ponerte en contacto con tus emociones, de modo que cuando surjan las pongas nombre, verifiques el lugar de tu cuerpo en el que se manifiestan y prestes atención de forma ecuánime (sin juzgar) a las sensaciones que te producen ya sean sensaciones de calor, frío, presión, tensión, vacío...



# Ejercicio de observación consciente de las emociones



- Cuando se presenten emociones, obsérvalas, no las juzgues y permítete sentirlas como una parte integrante de ti mismo.
- Observa qué información te intentan transmitir y que igual que llegan se van. Solo tú permaneces.

## Práctica de la presencia en la emoción (1)

- Adoptamos la postura de meditación escogida. Nos centramos en el aquí, en el ahora, nos hacemos cargo de la respiración, del proceso de inhalación y exhalación.
- Vamos identificándonos con el vaivén apaciguador de la respiración y abandonamos cualquier otra preocupación
- Trabajamos con una emoción concreta y para ello rememoramos alguna situación que nos provocó enfado, ira, miedo, ansiedad...
- Imaginamos y visualizamos el episodio concreto y recordamos el ambiente, nuestras emociones en ese momento y por qué reaccionamos así.
- Démosle un nombre a la emoción y sigamos explorando qué sensaciones corporales nos transmite esa emoción (nudo en garganta, dolor en estomago...).

## Práctica de la presencia en la emoción (2)

- Preguntémonos a qué me impulsa esa emoción, qué haría si me dejase llevar por esa emoción, que consecuencias ocurrirían y si esas consecuencias me beneficiarían o me perjudicarían. Detengámonos y pensémoslo unos momentos. Tomemos conciencia simultáneamente de la respiración.
- Al inspirar, soy consciente de que una emoción desagradable ha surgido en mí.
- Al espirar, soy consciente de que una emoción desagradable ha surgido en mí. Nos mantenemos al mismo tiempo en presencia consciente de la emoción y de la respiración.

#### Práctica de la presencia en la emoción (3)

Ahora cuidemos especialmente nuestra relación consciente con la emoción. Por un lado, me doy cuenta de que soy diferente de la emoción, me puedo distanciar de ella, soy algo distinto de la emoción, soy el observador de la emoción. Por otro lado, mi actitud hacia le emoción es de cariño y de respeto, como una madre que sostiene en sus brazos al niño que llora y le transmite sus cuidados y cariño. La madre cuida al niño hasta que se le pasa el llanto. El niño es la emoción y yo soy la madre. Yo cuido a la emoción y lo hago con paciencia cariño y comprensión. Al mismo tiempo nos cuidamos de la emoción. Al cuidar de la emoción cuido de mí mismo y muestro compasión hacia mí mismo. Acepto el sufrimiento que me produce y por ello soy capaz de tratarme con compasión y cariño. Al mecer y tranquilizar a ese niño que sufre estoy queriéndome y tranquilizándome a mí mismo.

#### Práctica de la presencia en la emoción (4)

Para terminar, nos centramos en la respiración y cuando la calma se haya instalado en nosotros podemos dar por finalizada la meditación.



### AMIGOS DE LA EMOCIÓN (FOCUSING)

- Si el adolescente mantiene alguna emoción guardada, realizaremos la técnica de focusing.
- En ésta práctica, pediremos que escanee todo su cuerpo, desde la cabeza hasta los pies y nos mencione dónde se concentra esa emoción (rodillas, estómago, corazón, garganta, etc.)
- Ahora pediremos que le ponga un color a su emoción, que la respire y se mantenga concentrado en ella durante unos minutos.
- Después realizaremos, las siguientes preguntas; ¿se ha ido la emoción?, ¿se ha movido de lugar?, y se le vuelve a preguntar, ¿qué color tiene ahora la emoción?

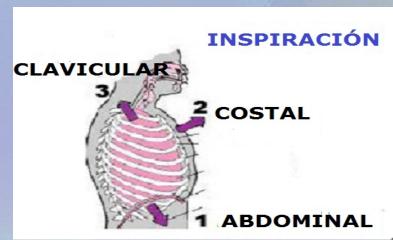
# Acogimiento de las emociones negativas

Cuando surge una emoción negativa, ya sea la ira, la desesperación, la tristeza la frustración, el temor o la ansiedad podemos transformarla por medio de registrarla en el momento que surja, acompasarla con nuestra respiración y acogerla.



# Ejercicio de acogimiento de las emociones negativas

- Ante una emoción negativa párate, permanece en silencio y realiza de tres a seis respiraciones completas.
- Cuando inspires di "soy consciente de mi ira/ desesperación/ tristeza/ frustración/ miedo/ ansiedad".
- Cuando espires di "acojo mi ira/ desesperación/ tristeza/ frustración/ miedo/ ansiedad.



## Ejercicio de autoaceptación para combatir el miedo

- Respiración espontánea consciente
- Abrirse al miedo para observarlo y conocerlo
- imaginar lo peor que podría suceder
  - Disminuiría mi valor como persona por no ser capaz de sobreponerme en esa situación?
- Prever cómo afrontarlo.



#### Ablanda, tranquiliza y permite

- El ejercicio"Ablanda, tranquiliza y permite" es una forma rápida de manejar las emociones difíciles con compasión.
- Las emociones son en parte cuerpo y en parte mente, de manera que se expresan siempre en alguna parte del cuerpo:
  - Si estás enfadado, puede que sientas tensión en el estómago o en el cuello.
  - Si estás triste, es fácil que sientas un vacío en la zona del corazón.
  - Si te sientes confuso, puedes tener una cefalea tensional.
- Es difícil hacer frente a las emociones cuando nos encontramos encerrados en la cabeza, pero cuando desplazamos nuestra atención por debajo del cuello y descubrimos la emoción en el cuerpo, es posible transformarla.
- Puedes practicar este ejercicio siempre que te sientas estresado (cuando te has metido en un atasco, cuando discutes con un ser querido, cuando te preocupas por tu salud o cuando sientes un dolor físico).

#### Ejercicio "Ablanda, tranquiliza y permite" (1)

- Haz una inspiración profunda y recorre tu cuerpo para ver en dónde sientes más molestias. ¿En la barriga? ¿En el pecho? ¿En el cuello?
- A continuación, ablanda esa zona de tu cuerpo. Deja que tus músculos se relajen como si aplicaras una toalla caliente a un músculo que te duele. Puedes decirte a ti mismo, "ablandar... ablandar... ablandar..." para potenciar el proceso.
- No trates de que se vaya la tensión, sino sólo de estar con lo que sientes de manera apacible y amable.
- Ahora, tranquilízate en esa lucha que tienes. Pon la mano sobre el corazón y siente cómo respira tu cuerpo. Cálmate a ti mismo como si estuvieras calmando a un amigo o a tu propio hijo. Habla dándote ánimos a ti mismo. Por ejemplo, "Esto duele, pero no durará mucho". "Qué esté a salvo y en paz." O puedes repetir simplemente, "tranquilizar... tranquilizar... tranquilizar..."

#### Ejercicio "Ablanda, tranquiliza y permite" (2)

- Por ultimo, permite la presencia de la molestia. Abandona el deseo de que la sensación desaparezca. Deja que el dolor vaya y venga como quiera, como si fuera un huésped que tienes en tu casa. Puedes repetir, "permitir... permitir... permitir..."
- "Ablanda, Tranquiliza y Permite." "Ablanda, Tranquiliza y Permite." Puedes utilizar estas palabras como un mantra, acordándote de manifestar ternura hacia tu sufrimiento.

#### Mindful Self-Compassion

Christopher Germer, PhD

#### "Ablanda, tranquiliza y permite"

- Este ejercicio abarca los tres dominios de la autocompasión:
  - el físico (ablandar),
  - el emocional (tranquilizar)
  - y el mental (permitir).
- Es mejor practicar el "Ablanda, Tranquiliza y Permite" por sí mismo, como una expresión natural de compasión.
- Nunca practicamos la autocompasión para luchar o resistir aquello que sentimos en el momento presente, ya que eso empeoraría la situación.
- Te ofreces amabilidad *porque* te sientes mal, no *para* sentirte mejor! Esta pequeña variante en la motivación puede ser decisiva en tu vida.



- Otra forma de practicar la autocompasión en la vida cotidiana es la pausa de la autocompasión (Neff, 2011).
- Haz que tu mente pase de sentirse amenazada a sentirse segura.
- El ejercicio resulta especialmente útil cuando te encuentras en medio de una discusión acalorada. Date un "tiempo libre" de la conversación y haz el ejercicio.



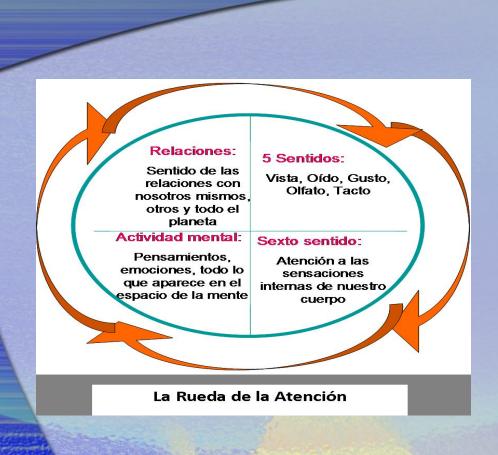
- 1. Coloca tu mano con suavidad sobre tu corazón.
- 2. Haz una inspiración profunda y tranquilizadora.
- 3. Repítete estas tres frases:
  - Este es un momento de sufrimiento.
  - El sufrimiento es una parte de la vida.
  - Que yo sepa ser amable conmigo mismo.



- Estas frases se corresponden con los tres componentes de la autocompasión:
  - mindfulness (Este es un momento de sufrimiento)
  - humanidad compartida (El sufrimiento es una parte de la vida)
  - amabilidad con uno mismo (Que yo sepa ser amable conmigo mismo)
- Es mejor elegir tus propias frases, que son fáciles de usar, suenan verdaderas y producen sosiego.
- Por ejemplo, es posible que prefieras estas tres frases:
  - Esto duele.
  - Todos sufrimos.
  - Qué yo me acepte tal como soy (o: que yo esté a salvo / que me perdone / que yo quede libre de sufrimiento)

- Tras unas cuantas semanas de practicar la pausa de la autocompasión, te darás cuenta de que se automatiza y de que cambia rápidamente tu estado de ánimo.
- Recuerda, sin embargo, que no estamos tratando de manipular los sentimientos negativos; sólo *respondemos* a ellos con buena voluntad.
- Sentirse bien es una consecuencia inevitable de la buena voluntad.





#### Mindfulness centrado en:

- Respiración
- 5 sentidos (vista, oído, gusto, olfato, tacto)
- Sensaciones internas corporales
- Actividad mental (pensamientos, imágenes mentales, emociones)
- Relaciones

#### Diario de eventos agradables y desagradables

¿Qué ocurrió? (hecho	Pensamientos	Emociones (a ser posible más	Sensaciones corporales
concreto)		de 3)	

### Ejercicio de escritura para tomar consciencia de los pensamientos

Simplemente sentarte, coger una hoja de papel y escribir durante 5 minutos sin censura todos los pensamientos que pasan por tu mente.



#### Mi top 5 de pensamientos negativos

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

### Pensamientos erróneos



## Los pensamientos erróneos son:

- Falsos
- Provocan emociones muy fuertes y duraderas
- Desadaptativos

### Los pensamientos racionales son:

- Verdaderos
- Provocan emociones moderadas
- Adaptativos

#### 1.CRITERIO DE OBJETIVIDAD:

- ¿ Que datos tengo para probar este pensamiento?
- ¿ Que datos tengo en contra de este pensamiento?
- ¿ En que me baso para pensar eso?
- ¿Donde está escrito que...?

Si ese pensamiento lo tuviera otra persona, ¿qué le diría para demostrarle que esta haciendo una mala interpretación de los hechos?



2.CRITERIO DE INTENSIDAD O DE DURACIÓN:

Cuando pienso eso ccomo me siento?

¿Con cuanta frecuencia me encuentro mal a causa de este pensamiento?.

¿ Es tan grave en realidad como para sentirme así?



#### 3. CRITERIO DE UTILIDAD:

- ¿ Pensar así me ayuda a conseguir mis objetivos?.
- ¿ Me sirve para actuar de forma eficaz?
- ¿ Que tendrá de positivo en mi vida pensar esto?
- ¿ Le sirve a algunos de mis seres queridos que yo piense así?





#### 4. CRITERIO FORMAL:

- ¿ Que términos estoy utilizando para definir mis pensamientos?
- ¿ Es un deseo o es una exigencia?
- ¿ Hablo de necesidad o de preferencia?
- ¿ Si a esto lo llamo horrible, cómo le llamaré a....?



### CÓMO CONTROLAR LAS DISTORSIONES COGNITIVAS

- A. Identificar los pensamientos
- B. Cuestionar los pensamientos
- C. Buscar pensamientos alternativos





#### Mindfulness centrado en:

- Respiración
- 5 sentidos (vista, oído, gusto, olfato, tacto)
- Sensaciones internas corporales
- Actividad mental (pensamientos, imágenes mentales, emociones)
- Relaciones

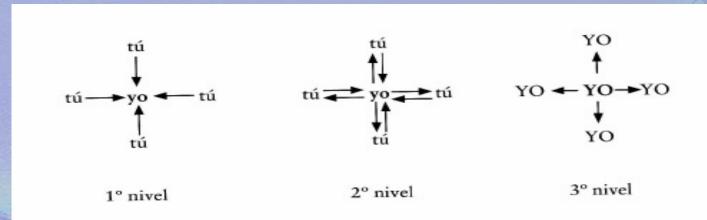
## Relaciones humanas y autorrealización

- En las relaciones con los demás es donde se pone de manifiesto la calidad de nuestra presencia.
- No podemos ver en los otros lo que no somos capaces de ver en nosotros.
- Vemos en los demás por semejanza o por oposición, lo mismo que vemos en nosotros.

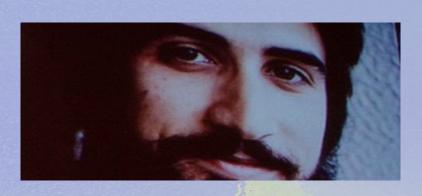


#### Niveles de relación

- 1.- Relaciones egocéntricas
- 2.- Relaciones desde el intercambio
- 3.- Relaciones más allá de las personalidades



### **Cayetano Arroyo Flores**



"Eres "Tú mismo" si cuando miras hacia fuera de ti sabes que no miras sino a ti mismo en distintas circunstancias"

#### **Eckhart Tolle**



- "En último término no hay otro, siempre te estas encontrando contigo mismo".
- "Cuando emites un juicio con respecto a alguien, confundes los patrones mentales condicionados con lo que esa persona es".

#### VEO Y TE VEO

- Sentados y trabajando en parejas al azar, se pedirá que se sienten con la espalda recta uno frente al otro.
- Les pediremos que cierren los ojos que respiren profundamente y después que vuelvan a abrir los ojos y se vean directamente.
- Al principio puede haber pena, gestos o sonrisas nerviosas, sin embargo trataremos de atravesarlos para que podamos mirar al otro con amor, sin juicios ni críticas, mirarnos a través de él, sentir la conexión y poder contemplar al otro tal cual es.

### Relaciones humanas y autorrealización



- Yo determino desde donde quiero relacionarme con los demás, no importa donde está el otro.
- Para ello tendré que eliminar los juicios, salir de las relaciones de interés, salir de la protección y la defensa del otro y expresarme desde el SER que somos.

### **Esther "Etty" Hillesum**



"No me asusto fácilmente. No porque sea valiente, sino porque sé que trato con seres humanos y debo esforzarme en comprender sus actos. Lo que realmente importa en lo que me ha ocurrido esta mañana no es que un funcionario de la Gestapo, exasperado, me haya increpado a gritos, sino que yo no me haya enfadado y que, por el contrario, haya procurado comprenderlo a él y hasta me hayan entrado ganas de preguntarle: ¿Fuiste infeliz cuando eras niño? ¿Te ha dejado la novia?". Sí, el chico tenía un aire atormentado, un aire de víctima, estaba triste, parecía sentirse indefenso. ¿Por qué no me habré ocupado de él en aquel mismo momento? Sé que cuando los jóvenes se sienten desgraciados se convierten en un peligro para los demás."

### Ejercicio: Escuchar y ser escuchado con plena consciencia

- 1. Antes de comenzar, céntrate primero en tu propia respiración para asentarte y arraigarte en ti mismo.
- 2. Cuando seas el oyente, limítate a escuchar y evita comentarios, respuestas o cualquier participación en la conversación. Puedes establecer contacto ocular o hacer uso de otros signos no verbales si deseas confirmar que estás prestando atención. Percibe tus sensaciones corporales, pensamientos y emociones, sobre todo los propios impulsos de hablar o el divagar de la mente.
- 3. Cuando el otro agote el tiempo de hablar (5 min), exponle qué es lo que has escuchado y comprendido durante la escucha con plena consciencia. Esta información puede referirse tanto a lo que hayas oído como a lo que hayas visto.
- 4. Intercambiad los papeles (hablante y oyente) tras unos instantes de respiración con plena consciencia.

### Ejercicio: Escuchar y ser escuchado con plena consciencia

- 5. Una vez que los dos hayáis asumido ambos papeles, reflexionar acerca de:
  - ¿Qué he sentido al ser escuchado de verdad sin miedo a que me interrumpan y sin tener que justificarme?
  - Como oyente, ¿qué he sentido al limitarme a escuchar y prestarle toda la atención al otro?
  - ¿Ha habido alguna sorpresa en la exposición de la información?
  - ¿Ha recabado el oyente información mediante señales no verbales, tales como el lenguaje corporal, las expresiones faciales o el tono de voz?
  - Cuando he adoptado el papel de oyente, ¿me he visto pensando en qué debería haber hecho el hablante o en qué haría en su situación?

Si no escuchamos con la máxima atención, puede que creamos saber qué tendría que haber hecho el hablante y que queramos decirle cómo solucionar sus problemas, o que, incluso, nos pongamos manos a la obra para solventarlos: habremos dejado de intentar comprender para, en su lugar, comenzar a actuar de forma automática.

# Ejercicio en parejas para trabajar escucha plena y atención abierta

- Uno habla sobre un tema.
- El otro escucha con atención plena y cada vez que detecte distracción interna o externa levanta la mano.
- El que habla registra los pensamientos y emociones que surgen cada vez que levanta la mano el que escucha.
- A los 3 minutos, se cambian los papeles (el que escuchaba habla y el que hablaba escucha).

#### Registro: una comunicación difícil

Con quién	Sobre qué es el tema	Cuál es la dificultad			

# Ejercicio en parejas para trabajar atención sobre las emociones y empatía

- Uno habla en plan desahogo sobre comunicación difícil o conflicto.
- El que escucha registra (sin juzgar) emociones en el que habla, en uno mismo que escucha y en terceros.
- Si ve que el que habla se atasca, le ayuda a seguir con preguntas.
- A los 5 minutos, se cambian los papeles (el que escuchaba habla y el que hablaba escucha).

## Ejercicio para mirar al otro con buena disposición antes de deliberar y tomar decisiones

- Nos sentamos tranquilamente, dirigimos la atención a la respiración y sonreimos.
- Imaginamos a la otra persona, pensamos en las características que más rechazamos de él/ella.
- Intentamos adivinar la percepciones de la otra persona, cual es su pauta de comportamiento, qué motiva sus acciones.
- Intentamos ver cual es su visión de las cosas, si ha estado influida por prejuicios o ira. Pensamos si la otra persona tiene dominio de si mismo o se deja llevar. Continuamos así hasta que nos dé compasión, como si nuestro corazón fuera un pozo que se llena de agua fresca.

# Ejercicio de metta (amor incondicional)

- Sentados, cerramos los ojos y visualizamos por orden: a mi – a quien más quiero – a quien me da igual – al enemigo – a todos los que sufren.
- Deseamos a cada uno de ellos: estar bien ser feliz y pleno – estar libre de sufrimiento (dolor interno y externo) – que le vaya bien y logre lo que se propone.
- Nos quedamos (estar) en la mera sensación de amor incondicional, sin la fuente.





Donde hay amor, no hay apego.

El apego significa: "Tengo que tenerte. Sin ti, no seré feliz. No puedo ser feliz sin ti. Te necesito para mi felicidad. Haré todo lo que haga falta incluso manipularte, para tenerte".

Lo que significa el amor es: "Querida (o querido), sin ti estoy bien, contento; no te preocupes". Significa: "Y te deseo lo mejor y te dejo en libertad. Y cuando te tengo estoy encantado; y cuando no, no soy desgraciado, soy feliz".

### Meditación del perdón (1)

- Túmbate boca arriba en un lugar cómodo y presta atención a tu respiración.
- Visualiza un paisaje que te transmita paz y seguridad. Por ejemplo, un campo, con verde hierba, un árbol y un río de aguas cristalinas. Un lugar especial que sea un sitio de seguridad para ti, donde irías para sentirte seguro, un lugar donde nadie pueda hacerte daño y herirte.
- Ahora que estás en tu lugar de seguridad, que estás en paz, tómate un momento para pensar en una persona que te ha hecho daño. Mientras visualizas la persona y la situación, toma conciencia de que estás en un sitio seguro. Habla con ella y expresa todo lo que sientes. Deja que fluyan todas tus emociones, dile todo lo que te ha molestado.

### Meditación del perdón (2)

- Permite que tus emociones salgan a la superficie.
- Sé consciente de que tienes todas esas emociones dentro de ti y déjalas partir.
- Puedes visualizar que cuelgas las emociones de un árbol a modo de hojas. Las hojas se van desprendiendo y cayendo en el río de agua cristalinas. Se las va llevando la corriente hasta desaparecer.
- Cuando sientas que has expresado todo lo que te ha hecho daño, visualiza a la otra persona y pronuncia:
- "Cada uno hace lo mejor que puede con lo que tiene"
- "Yo te perdono, yo me perdono y soy libre"
- Siente la gratitud de la otra persona y visualiza una esfera de energía que os envuelve a los dos y obsérvala marchándose lentamente, en paz y serenidad.

### Meditación del perdón (3)

- Pon tu atención en tu lugar de seguridad, siente como estás en tu lugar favorito y ahora descansa tranquilamente y piensa en todas las cosas maravillosas que tienes en la vida.
- Poco a poco vas regresando y tomando conciencia de tu cuerpo y tu mente, abriendo los ojos y moviéndote lentamente.
- Reconoce que todo está bien en tu mundo.



#### El tratado de paz con mi familia

Con el fin de vivir juntos y felices durante mucho tiempo, con el fin de que podamos desarrollar y profundizar continuamente nuestro amor y nuestra comprensión, nosotros, los abajo firmantes, miembros de la misma familia prometemos observar y practicar lo siguiente:

Yo, el que está enojado, estoy de acuerdo en:

- Evitar decir o hacer cualquier cosa que pueda provocar más daño o que recrudezca el enojo.
- 2. No reprimir el enojo.
- Hacer la práctica de respirar con atención y tomar refugio en la isla de mí mismo.
- 4. Con toda serenidad y en el plazo de 24 horas, comunicar a la persona que me ha hecho enojar y sufrir, ya sea verbalmente o presentando una nota de paz, que estoy enojado.
- Pedirle que nos veamos a finales de la semana para discutir este problema más a fondo, ya sea verbalmente o por medio de una nota.
- No decir: "No estoy enojado. No importa. No estoy sufriendo. No hay por qué enojarse, al menos esto no es suficiente para hacerme enojar".
- 7. Hacer la práctica de respirar con atención y observar mi vida cotidiana profundamente – mientras estoy sentado, acostado, de pie o caminando – para ver lo siguiente:
- a) De qué forma, a veces, he manifestado mi falta de tacto.
- b) Cómo he herido a la otra persona por la energía de mis propios hábitos.
- c) Que la vigorosa semilla del enojo en mí es la causa fundamental de mi enojo.
- d) Que el sufrimiento de la otra persona, que riega la semilla de mi enojo, es la causa secundaria.
- e) Que la otra persona sólo desea aliviar su sufrimiento.

- f) Que mientras la otra persona sufra, yo no podré ser feliz.
- Pedirle perdón inmediatamente, sin esperar a finales de semana para hacerlo, tan pronto me haya dado cuenta de mi falta de tacto y atención.
- Aplazar la cita del viernes si no me siento lo suficientemente sereno para encontrarme con la otra persona.
- Yo, la persona que he hecho enojar a la otra, estoy de acuerdo en:
- Respetar los sentimientos de la otra persona, no ridiculizarla y darle tiempo suficiente para que se serene.
- 2. No presionarla para discutir el problema de inmediato.
- Confirmar su petición para vernos, ya sea verbalmente o por medio de una nota, y hacerle saber que estaré allí.
- Hacer la práctica de respirar con atención y tomar refugio en la isla de mí mismo para ver:
- a) Que tengo semillas de crueldad y de enojo, y también la costumbre de hacer infeliz a la otra persona.
- b) Que me había equivocado al pensar que haciendo sufrir a la otra persona aliviaría mi propio sufrimiento.
- c) Que al hacer sufrir a la otra persona, provoco mi propio sufrimiento.
- Pedirle perdón tan pronto me haya dado cuenta de mi falta de tacto y atención, sin intentar justificarme y sin esperar hasta el viernes por la noche para hacerlo.

Prometemos,	bajo la	a presen	cia at	enta del	resto	de la	familia,	seguir
estos artículos	y llev	arlos a l	a prác	tica de t	odo co	razó	n.	

Firmado el día de del	año er
-----------------------	--------

## La autoempatía, preámbulo silencioso para la expresión de uno mismo



- Vamos a encontrar la resonancia con los demás yendo a nuestro propio corazón.
- Uno de los puntos esenciales para preservar las relaciones es aprender a sentir lo que pasa en nosotros y por qué.

# La autoempatía, preámbulo silencioso para la expresión de uno mismo



La autoempatía es un momento que empleamos para volvernos hacia el interior de nosotros mismos y para asumir lo que ocurre en nuestro interior.

## Autoempatía: nos plantearemos dos cuestiones



- ¿Cómo me siento?
- ¿Qué puedo sacar de esta situación para crecer?

Hemos de dar vueltas hasta que una luz crezca en nosotros y/o hasta que sintamos un alivio a la incomodidad de ese instante.

## Autoempatía



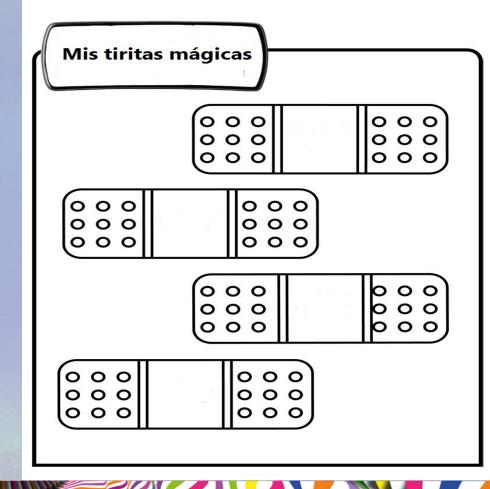
■ El propósito de la autoempatía es ayudarnos a sanar el dolor de los sucesos de la vida cotidiana, aumentar la claridad sobre nuestras necesidades, e identificar estrategias para satisfacer nuestras necesidades.

## Ejercicio de autoempatía

- O. JUZGAR Y CULPAR: En una hoja escribe todo lo que te venga a la mente respecto a la persona involucrada. Deja salir tus juicios sin reprimirlos.
- 1. NECESIDADES: Identifica las necesidades no satisfechas en esta situación. Descubre y circula la necesidad más importante en esta situación.
- 2. **DUELO**: Experimenta el dolor y la tristeza de que esta necesidad no esté satisfecha.
- 3. CONEXIÓN CON LA NECESIDAD: Conéctate con la necesidad más importante. Descansa en ese espacio.
- 4. PETICIÓN: Conéctate con tu corazón y piensa en qué acciones podrías llevar a cabo para colmar esa necesidad.

Escribe cada acción que podrías llevar a cabo para colmar esa necesidad en una "tirita mágica".

¡Ten un kit de tiritas mágicas para cada necesidad!



## Práctica de integración: pulsera de la consciencia



- Reto: estar de 7 a 21 días sin quejarnos y sin criticar.
- Nos ponemos una pulsera en una muñeca y cada vez que nos quejamos o criticamos cambiamos pulsera de muñeca.

### Juego "Regreso al presente"

23	22	21	20	19	18	17	16	15
	5550					1 8.		82
24	47	46	45	44	43	42	41	14
25	48	63	62	61	60	59	40	13
26	49	64	PRES	ENTE	69	58	39	12
27	50	65	66	67	68	57	38	ii
28	51	52	53	54	55	56	37 	10
29	30	31	32	33	34	35	36	9
800-	I.	2	3	4	5	6	Anger against	8

*iGRACIAS POR* **ESTAR PRESENTES Y ATENTOS AQUÍ Y AHORA!** 



http://adolescentes.blogia.com