

CURSO:  
INICIACIÓN AL MINDFULNESS  
EMOCIÓNATE EN EL AULA

CFIE SORIA

SEMANA 2



Ahora, Centro de Psicología y Mindfulness  
Teléfono: 945 12 09 48 -  
620 26 529 62  
Correo electrónico: [info@ahoramindfulness.es](mailto:info@ahoramindfulness.es)  
[www.ahoramindfulness.com](http://www.ahoramindfulness.com)

## Resumen de los conceptos tratados

### Los tres cerebros

Distinguimos tres áreas principales en nuestro cerebro:

1. *El cerebro reptiliano*. Compuesto por el tronco encefálico y el cerebro, que regulan las funciones fisiológicas básicas.
2. *El cerebro mamífero*. Compuesto por el sistema límbico, que regula las emociones.
3. *La corteza cerebral*, donde se procesa la información y es la parte que los humanos tenemos mucho más desarrollada en comparación con la mayor parte de los animales.

El cerebro emocional, es decir, el sistema límbico tiene un papel fundamental en la génesis de nuestros estados emocionales, que muchas veces se cronifican, como ocurre con el estrés y la ansiedad. La amígdala, que se encuentra en esta parte, es la que dispara la señal de alarma en el organismo, activando el sistema de amenaza. Los sistemas de regulación emocional

Según Paul Gilbert, tenemos tres sistemas principales de regulación emocional, que es necesario conocer para entender nuestro funcionamiento y qué está en la base de nuestro desequilibrio emocional.

1. *El sistema de amenaza y autoprotección*. Es el que se pone en marcha cuando la amígdala dispara la alarma ante cualquier peligro, real o imaginario, preparándonos para responder a la amenaza. Es clave en la génesis del estrés y la ansiedad.
2. *El sistema de activación de búsqueda de incentivos y recursos, o sistema de logro*. Es el que nos ayuda a ponernos en marcha para conseguir nuestros objetivos. Al igual que el sistema de amenaza, es activador.
3. *El sistema de calma y cuidado, o sistema afiliativo*. Es antagonista al los dos anteriores, y se activa cuando nos sentimos seguros y que podemos relajarnos y confiar.

Con la práctica del mindfulness y la compasión activamos el sistema de calma y cuidado y desactivamos los otros dos.

Nuestros estados emocionales se generan a través de un conjunto de pensamientos, emociones y sensaciones corporales, de las que muchas veces son somos conscientes hasta que la emoción es intensa y no podemos hacer nada por frenar la reacción emocional. En muchas ocasiones no somos conscientes de como se generan esos círculos viciosos, dándonos cuenta de nuestro estado cuando hemos pasado el punto de no retorno, tras el que la emoción es tan intensa que no podemos hacer nada para calmarla, salvo esperar que se desactive con el tiempo. Para ayudarnos a ser conscientes de cómo generamos esos estados, tenemos un ejercicio muy útil, que podemos hacer varias veces al día, como una forma de tomar consciencia sobre nuestros automatismos mentales. El ejercicio es el “Darse un respiro de 3 minutos”. A continuación os escribimos las instrucciones para realizarlo.

## **DARSE UN RESPIRO DE 3 MINUTOS - INSTRUCCIONES BASICAS**

### **1. ATENCION CONSCIENTE**

Para llevarnos al momento presente adoptamos una postura recta y digna, si es posible cerrar los ojos y preguntarnos:

¿Cuál es mi experiencia ahora mismo..... en pensamientos.....en sentimientos.....en sensaciones corporales?

Reconocer y notar tu experiencia tal y como es incluso si es desagradable.

### **2. ENFOCANDO**

Ahora llevamos toda nuestra atención a la respiración, a cada inhalación y a cada exhalación, una detrás de la otra:

La respiración funciona como un ancla para llevarnos al momento presente y ayudarnos a llegar a un estado de atención y sosiego.

### **3. EXPANDIENDO**

Expandimos nuestro campo de atención alrededor de la respiración para incluir una sensación del cuerpo en su totalidad, como la postura y la expresión facial.

El espacio de la respiración nos da una manera eficaz de salir del piloto automático y reconectar con el momento presente.

La clave de este curso es mantener atención consciente en el momento presente, nada más.

## APRENDIENDO A CUIDARNOS. LA AUTO-COMPASIÓN

El tercer grupo de prácticas que trabajamos en el mindfulness, después de la atención enfocada y la atención abierta, es la compasión.

Definiciones de compasión:

*"El deseo de que todos los seres sintientes estén libres de sufrimiento"* Dalai Lama.

*"Profunda conciencia del sufrimiento de uno mismo y del de otros seres vivientes, junto con el deseo y el esfuerzo de aliviarlo"*. Paul Gilbert

La compasión hacia uno mismo es nuestra asignatura pendiente, ya que acostumbramos a ser muy autocríticos,

Kristin Neff define tres componentes en la auto-compasión:

1. Auto-bondad frente a la autocrítica:

- *Tratarse con auto-cuidado y con comprensión en lugar de enjuiciarse duramente*
- *Calmarse y consolarse activamente*

2. Humanidad compartida frente a aislamiento

- *Ver la propia experiencia como parte de una experiencia humana más amplia, no aisladora o anormal*
- *Reconocer que la vida es imperfecta (¡nosotros también!)*

3. Mindfulness frente a sobre-identificación

- *Nos permite "estar" con los sentimientos dolorosos tal como son*
- *Evita los extremos de suprimir o de huir de los sentimientos dolorosos*

Esta semana practicaremos la auto-compasión a través del tacto tranquilizado.

## Práctica Informal: Tacto Tranquilizador

Cuando te sientas mal, una forma sencilla para calmarte y reconfortarte es darte un abrazo suave, una caricia o simplemente poner la mano sobre tu corazón y sentir la calidez de la mano. Es posible que al principio te sientas incómodo o avergonzado, pero tu cuerpo no lo sabe. Simplemente responde al gesto físico de calidez y cuidado, del mismo modo que un bebé responde cuando está siendo abrazado por los brazos de su madre. Nuestra piel es un órgano increíblemente sensitivo. La investigación ha puesto de manifiesto que el contacto físico libera oxitocina, proporciona un sentido de seguridad, apacigua las emociones y tranquiliza el estrés cardiovascular. ¿Por qué no intentarlo?

Podrías intentarlo poniendo la mano sobre tu corazón en los diferentes momentos difíciles del día, al menos durante una semana.

### La Mano sobre el Corazón

- Cada vez que observes que estás estresado, respira lenta y profundamente 2 o 3 veces.
- Suavemente, pon la mano sobre tu corazón, sintiendo la ligera y cálida presión de tu mano. Si lo deseas, coloca ambas manos sobre tu pecho, observando la diferencia entre poner una o las dos manos.
- Siente el contacto de la mano sobre tu pecho. Si lo deseas, puedes dibujar pequeños círculos con la mano sobre tu pecho.
- Siente la elevación y el descenso natural de tu pecho cuando inspiras y cuando espiras.
- Permanece con esta sensación tanto tiempo como desees.

Algunas personas sienten incomodidad al poner una mano sobre el pecho. En este caso, puedes buscar otro lugar de tu cuerpo donde sientas que el contacto en estos momentos es tranquilizador. Algunas opciones son:

- Una mano sobre la mejilla
- Acariciar la cara con ambas manos
- Acariciar suavemente los brazos
- Cruzar los brazos y darte un abrazo amable
- Frotar suavemente el pecho o dibujar movimientos circulares
- Una mano sobre el abdomen
- Una mano sobre el abdomen y otra sobre el corazón
- Ahuecar una mano sobre la otra sobre el regazo

Esperamos que comiences a desarrollar el hábito de darte consuelo físico cuando lo necesites y que puedas aprovechar al máximo este modo sorprendentemente sencillo de ser amable con nosotros/as mismo/as.

Tomado de Germer y Neff.

## **Práctica para esta semana**

1. Practica la atención abierta con la grabación. No esperes a sentir algo en particular cuando estés escuchando la grabación. Incluso aleja de ti cualquier expectativa. Deja a tu experiencia ser tu experiencia, sin juzgarla.
2. Darse un respiro de tres minutos, con o sin la grabación, tres veces al día en momentos programados.
3. Respiración lenta para la variabilidad de la coherencia cardiaca. Con o sin ayuda de una aplicación. Una que puedes descargar es <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.labnasounds.kardiafree>
4. Practica el tacto tranquilizador.