

**CURSO:  
INICIACIÓN AL MANEJO DEL ESTRÉS  
DOCENTE BASADO EN MINDFULNESS**

**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 PRINCIPALES CONCEPTOS EXPLICADOS

### 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.

## Consejos para hacer el Recorrido del Cuerpo

- 1/. Pase lo que pase (por ejemplo, si te duermes, te dispersas, no dejas de pensar en otras cosas o equivocarte en cuanto a la parte del cuerpo en que te estás enfocando, o si no sientes nada)... ¡simplemente hay que hacerlo! Estas son tus experiencias en este momento. Simplemente sé consciente de ellas.
- 2/. Si te estás dispersando mucho, simplemente observa los pensamientos (como acontecimientos pasajeros), para luego traer la mente suavemente otra vez al recorrido corporal.
- 3/. Suelta cualquier idea de 'éxito', 'fracaso', 'hacerlo muy bien' o 'intentar purificar el cuerpo'. Este no es un concurso. No es una destreza que hay que luchar por adquirir. La única disciplina que hace falta es una práctica regular y frecuente. Simplemente hay que hacerlo, con una actitud de abertura y curiosidad.
- 4/. Suelta cualquier expectativa acerca de lo que el recorrido del cuerpo va a hacer para ti: plantéatelo como una semilla que has sembrado. Cuanto más hurgas y te entrometes, menos va a poder desarrollarse. Así que con el recorrido del cuerpo, simplemente hay que darle las condiciones adecuadas – paz y tranquilidad, y una práctica regular y frecuente. Y ya está. Cuanto más intentas influir lo que va a hacer para ti, menos hará.
- 5/. Prueba a enfocar tu experiencia de cada momento con una actitud de 'Vale, que así son las cosas en este momento.' Si intentas rechazar tus pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales, las sensaciones que te están perturbando no van sino a distraerte de hacer cualquier otra cosa. Sé consciente, olvídate de metas, mantente en el momento presente, acepta las cosas tal y como son. ¡Hazlo, sin más!

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.

## VIVIR EL MOMENTO PRESENTE

Los eventos difíciles forman parte de la vida misma. En cómo respondemos ante ellos marcan la diferencia entre sentir que podemos mantener la iniciativa o sentirnos controlados y derrumbados por los eventos difíciles. Estar más atentos a pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales provocados por eventos nos da la posibilidad de liberarnos de lo habitual, lo automático de nuestras reacciones; y así podemos responder de formas más hábiles.

Por lo general reaccionamos en una de estas tres maneras:

1. Sentirse aburrido o ausente y así nos vamos del momento presente a otro sitio (todo esto ocurre dentro de nuestra cabeza).
2. Querer aferrarse a una experiencia, no queriendo soltar una experiencia o querer otras experiencias que no estamos experimentando ahora mismo.
3. Sentir enfado y querer rechazar la experiencia, queremos quitarnos de esa experiencia que estamos teniendo en ese mismo momento ó evitando experiencias futuras que no queremos tener.

Cómo vamos a descubrir cada una de estas tres maneras de reaccionar pueden causar problemas, sobre todo la tendencia de reaccionar con aversión. Por ahora el enfoque es estar más atento a nuestra experiencia para que podamos responder con atención en vez de reaccionar de forma automática.

Practicar la consciencia plena con regularidad nos da la oportunidad de estar atento a cuando nos desviamos o distraemos del momento presente y así notamos con cariño lo que nos ha distraído y suave pero firmemente volvemos nuestra atención reconectando a cada momento con nuestra experiencia. En otros momentos del día usamos conscientemente el Espacio de Respiración cuando nos damos cuenta de una sensación desagradable o una sensación de tensión que notamos en el cuerpo, esto nos da la oportunidad de responder en vez de reaccionar.

Tomado de Segal, Williams y Teasdale (2002).

## **Práctica para esta semana**

1. Practica el escáner corporal, o alguna de las otras prácticas, todos los días. Recuerda hacerlo con un espíritu de descanso, de cuidarte, no de añadir otra tarea más a tu complicada vida.
2. Practica el darse un respiro de tres minutos, a ser posible tres veces al día en momentos programados.
3. Realiza una práctica informal a tu elección.