

Mindfulness en el aula: la magia de una docencia en atención plena.

JUSTIFICACIÓN.

Ante una situación dada, ¿reaccionas o respondes? Si eliges ser una persona proactiva en lugar de reactiva necesitas **conocer las claves del alto rendimiento**. Si mantienes una actitud de crítica constructiva en tu desarrollo personal, si crees que necesitas rebajar la tensión y el estrés en tu vida o, de forma general, incrementar tu bienestar, la práctica de *mindfulness* puede ayudarte.

“Procuremos más ser padres de nuestro porvenir que hijos de nuestro pasado”.

Miguel de Unamuno.

OBJETIVOS.

- Iniciarse en la práctica de la atención plena o *mindfulness*.
- Identificar estados emocionales básicos.
- Conocer y poner en práctica algunas de las herramientas vinculadas al desarrollo personal y el alto rendimiento.

CONTENIDOS.

- Prácticas de *mindfulness*.
- Lenguaje + Imaginación + Neuroplasticidad + Creencias + Emociones.
- Autoconfianza, concentración, adaptación al cambio, automotivación, autorregulación emocional.
- Habilidades para el trabajo en equipo.

COMPETENCIAS.

- Comunicación lingüística.
- Aprender a aprender.
- Sociales y cívicas.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

Mindfulness o atención plena

El *mindfulness* puede entenderse como atención plena, es decir, una presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. Es una herramienta que entrena a la persona para que esté presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento. Propone vivir lo que acontece en el momento actual, el aquí y el ahora.

Durante las últimas décadas, la práctica del *mindfulness* o atención plena se ha integrado en la medicina y la psicología de occidente. Ha sido estudiada y reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejorar el bienestar general.

El **doctor Jon Kabat-Zinn**, es un referente mundial por haber introducido esta práctica dentro del modelo médico de occidente hace más de 30 años, cuando fundó la Clínica de Reducción de Estrés en el **Centro Médico de la Universidad de Massachusetts**, EE.UU., y desarrolló el Programa de Reducción de Estrés basado en Conciencia Plena, conocido como MBSR, acrónimo del programa en inglés (**Mindfulness-Based Stress Reduction**), programa que en España empezó a impartirse en 2004.

Las investigaciones y los campos de aplicación del *mindfulness* han seguido una progresión geométrica y el MBSR se aplica, solo en EE.UU., en más de doscientos cincuenta hospitales. Hoy, en España se interviene con esta herramienta en hospitales, empresas, centros educativos, y en terapias de acompañamiento y psicológicas.

Mindfulness plantea cuestiones sobre la naturaleza de la mente y de cómo ésta se relaciona con nuestros procesos cognitivos, el cerebro, el cuerpo como un todo y lo que denominamos “el yo” (Kabat-Zinn, 2011, p.34). Como proceso psicológico, esta herramienta, supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas. Se trata de dedicar unos minutos diarios a percibir nuestro organismo, sin expectativa alguna. Para ello, hay que pasar de la “reacciones de la mente” (respuestas automáticas e inconscientes), a su “*responsividad*” (respuestas controladas y conscientes).

Las capacidades desarrolladas a través de las prácticas de atención plena o *mindfulness* se integran como un nuevo recurso interno que permite ser consciente de los patrones reactivos automáticos que hemos aprendido y con los que nos identificamos, para evolucionar hacia una relación con la experiencia más genuina y menos condicionada, aportando al sujeto la capacidad de elaborar respuestas de calidad ante los estímulos. Hechos que tendrán repercusiones directas en sus niveles de salud y en el sentimiento de bienestar y felicidad.

El método

Mindfulness es un método para sosegar la mente, para entrenar su capacidad de atención, siendo su objeto de estudio cualquier cosa que nos ocurra en el presente (sensaciones, emociones, ideas o conductas). Algunas de las técnicas más utilizadas son: la respiración consciente; el escaneo corporal; el caminar consciente; los estiramientos y movimientos de determinadas partes del cuerpo y las posturas y posiciones adoptadas.

En este curso nos apoyaremos en técnicas de *mindfulness* para introducirnos en el “conócete a ti mismo”, un pilar fundamental en el desarrollo personal que incrementará nuestra consciencia y ello redundará en la mejora del rendimiento profesional y en el bienestar general de cada persona.

Beneficios (D.Siegel, 2010; Hölzel y S.Lazar, 2010; Davidson, 2011)

Significativa reducción de las distracciones, aumento de la concentración, aumento de la concentración, aumento de la consciencia corporal, reducción de los automatismos, minimización de los efectos de la ansiedad, incremento de la autoconciencia, reducción y mejor manejo del sufrimiento y de la impulsividad, entre otros. Además, y en el campo de las neurociencias: evidencia del aumento de la lateralidad izquierda, lo que se asocia con estados afectivos más positivos y mayor habilidad para afrontar estados de ánimo negativos. Mejora de la percepción interpersonal, desarrollo de mayor empatía y compasión hacia uno mismo y hacia otras personas.

Temporalización

Consta de sesiones presenciales y requiere, asimismo, de la realización de ejercicios prácticos diarios a fin de conseguir adquirir el hábito de ganar atención plena a lo que es. El alumno asume así un compromiso de trabajo individual.

Aplicaciones

Para **aprender a responder en lugar de reaccionar, el programa MBSR** en el que nos inspiramos aquí, centra las aplicaciones en tres ámbitos:

- 1- El bienestar y la reducción de estrés.
- 2- Reforzar las habilidades personales: actitud, atención, comunicación, regulación emocional.
- 3- Una mayor presencia y conexión con las personas: empatía, confianza, toma de decisiones.

Pretendemos abordar esos tres ámbitos a partir de la reflexión-acción sobre cinco áreas de la personalidad: **lenguaje, imaginación, neuroplasticidad, creencias y emociones.**

Estructura-temario

Las sesiones incluirán, cada día:

- prácticas de *mindfulness*: cuerpo, pensamiento, sensaciones.
- píldoras de teoría relacionadas con las áreas de la personalidad que vamos a trabajar (lenguaje, imaginación, neuroplasticidad, creencias y emociones),
- actividades que permiten la reflexión-acción en cada una de dichas áreas.

Con ello, pretendemos desarrollar en nosotros estas habilidades y neurocompetencias:

- autoconfianza,
- concentración,
- adaptación al cambio,
- automotivación,
- autorregulación emocional.

Así como trabajar los siguientes aspectos de nuestra capacidad mental:

- Mente positiva,
- Mente silenciosa
- Mente flexible
- Mente trascendente
- Mente neutra

Y **ganar en ecuanimidad mental y neutralidad emocional.**



Sesión 1:

“Lo que el maestro es, es más importante que lo que enseña”, K. Menninger

Nos situamos.

MINDFULNESS, ¿qué es?

Aceptación y no juicio. ¿Reaccionas o respondes? Reflexión-acción.

Presentación curso. Áreas de trabajo teórico-práctico.

Prácticas de atención plena:

- Atención a la respiración.
- Atención a la postura.
- Atención a lo que sentimos.
- Diario de optimismo-agradecimiento.
- Estiramientos y movimientos conscientes.
- 9 momentos *mindfulness* para gente ocupada.

Sesión 2:

“No es lo que ocurre, sino cómo reaccionas, lo que importa”, Epicteto.

Nos situamos. Conectamos. Atención a la respiración y a la postura. Estiramientos.

Diario de optimismo-agradecimiento.

Mindfulness y LENGUAJE. Mente positiva. Autoconfianza.

El Lenguaje como uno de los principales filtros con los que construimos la realidad que entra por los sentidos:

- Queja, crítica, autocrítica y diálogo interno.
- Pensamientos distorsionados, A.T.Beck
- Comunicación no violenta, Marshall B. Rosenberg.

Actividades:

- Registro-valoración de pensamientos distorsionados.
- Escucha pasiva (enfado, vulnerabilidad, quejas... qué manifiesta nuestra exposición y desde dónde escuchamos: ansiedad, no perder detalle...).
- Píldoras *mindfulness* para desactivar pensamiento rumiante y negativo.
- Escaneo corporal.
- Píldora *mindfulness* individual para práctica diaria hasta la próxima sesión.

Para practicar la atención plena hasta la próxima sesión:



Sesión 3:

“La creatividad requiere tener el valor de desprenderse de las certezas”, E.Fromm

Nos situamos. Conectamos. Atención a la respiración y a la postura. Estiramientos.

Diario de optimismo-agradecimiento.

Mindfulness e IMAGINACIÓN. Mente silenciosa. Concentración&creatividad. Desmonta a tu personaje.

Desarrollar la ecuanimidad, abrir nuestra mente al silencio. Entrenar la creatividad para aumentar felicidad y productividad.

Actividades:

- Audioherramienta para entrenar la ecuanimidad.
- Toma de conciencia-estimulación de los sentidos: masaje facial.
- Toma de conciencia-estimulación de los sentidos: comida.
- Toma de conciencia-estimulación de los sentidos: manos.
- Respiración alterna.
- Meditación en movimiento (baile guiado).
- Píldora *mindfulness* individual para práctica diaria hasta la próxima sesión.

Mindfulness e IMAGINACIÓN

¡Despierta tus sentidos!

Mindfulness e IMAGINACIÓN.

cuerpo objeto

VS.

cuerpo experiencia

Sesión 4:

“La libertad viene de dentro”, Frank Lloyd Wright.

Nos situamos. Conectamos. Atención a la respiración y a la postura. Estiramientos.

Diario de optimismo-agradecimiento.

Bostezo-suspiro.

Acertijos para entrenar el pensamiento divergente.

Mindfulness y NEUROPLASTICIDAD. Mente flexible. Adaptación al cambio. Creatividad: desmonta a tu personaje.

- La teoría del cerebro triuno. (Video)
- Cerebro y percepción. (Video)
- Los beneficios de un cerebro que funciona integrado.
- Neurogénesis.
- Pensamiento divergente (Edward de Bono).

Actividades:

- Actividad física: movimientos cruzados y anclaje de Cook.
- Reflexión-acción: Dieta cerebral de actividades.
- Respiración alterna.
- Sostener un mudra.
- Respiración en cuatro tiempos.
- Respiración completa.
- Respiración 1 minuto.
- Meditación en movimiento (caminar consciente).
- Escaneo corporal.
- Píldora *mindfulness* individual para práctica diaria hasta la próxima sesión.

Sesión 5:

“La vida debe ser vivida, no debe ser negociada ni conceptuada o resumida como un patrón de reglas”, Bruce Lee.

Nos situamos. Conectamos. Atención a la respiración y a la postura. Estiramientos.

Diario de optimismo-agradecimiento.

Mindfulness y CREENCIAS. Mente trascendente. Automotivación. Expectativas Vs posibilidades. Desmonta a tu personaje. La sobra como arquetipo (C. Jung).

Cuestionar los prejuicios y creencias y aceptar todas las posibilidades permite trascender la dualidad y vivir en el potencial del ser.

Reflexión:

- Cómo surgen las creencias.
- La "Teoría del guion de vida", de E.Berne.
- "Mandatos e impulsores según el Análisis Transaccional.
- Triángulo dramático de Karpman.
- Mente subconsciente y mente consciente. Autosabotaje
- Tipos de creencias: potenciadoras y limitantes. Ámbitos de influencia

Actividades:

- Impulsómetro.
- Misión+visión+valores.
- Respiración 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1.
- Escaneo corporal.
- Píldora *mindfulness* individual para práctica diaria hasta la próxima sesión.

Sesión 6:

"Antes de ser un dragón, hay que sufrir como una hormiga", proverbio chino.

Nos situamos. Conectamos. Atención a la respiración y a la postura. Estiramientos.

Diario de optimismo-agradecimiento.

Mindfulness y EMOCIONES. Mente neutra. Autorregulación emocional.

Emociones primarias, secundarias, adaptativas.

Actividades:

- Reconocer emociones.
- Cómo funciona el cerebro en el ciclo pensamiento-sentimiento-acción.
- Secuestro emocional Vs Inteligencia emocional.
- Tipos de emociones.
- Entrenarse para salir de situaciones emocionales difíciles.
- Necesidades y emociones.
- Escaneo corporal.
- Píldora *mindfulness* individual para práctica diaria hasta la próxima sesión.

EMOCIÓN	SENSACIONES	INFORMACIÓN	ACCIÓN
ALEGRÍA	Sonrisa, vitalidad, energía	Estoy a gusto	Continuar en esa dirección
AMOR	Relajación, plenitud	Conexión con	Permanecer unido, confiar
TRISTEZA	Abatimiento, cansancio, encogimiento	Pérdida de algo o alguien interesante	Introspección, reflexionar
ENFADO	Tensión muscular, calor	Ofensa/injusticia	Poner límites, impedir injusticia
IEDO	Tensión muscular, sudor, sequedad en la boca, palpitaciones	Peligro/riesgo	Huida/ataque, evaluar acciones
ASCO	Cara tensa, el cuerpo se retrae	Rechazo a algo o alguien	Evitar
VERGÜENZA	Cara se sonroja, sensación de calor	Conducta propia o ajena me deja en evidencia ante los demás	Desaparecer, esconderse, resarcir la conducta

Esto es inteligencia emocional

Ser consciente de tus emociones y sentimientos

Permitir y aceptar estas emociones y sentimientos

Recibir la información que te ofrecen

Reflexionar y decidir qué hacer con ellos

Sesión 7:

“Se enseña aquello que se necesita aprender”, UCDM.

Nos situamos. Conectamos. Atención a la respiración y a la postura. Estiramientos.
Diario de optimismo-agradecimiento.

Entrenamiento para el alto rendimiento en el trabajo.

Mindfulness y el yo observador..

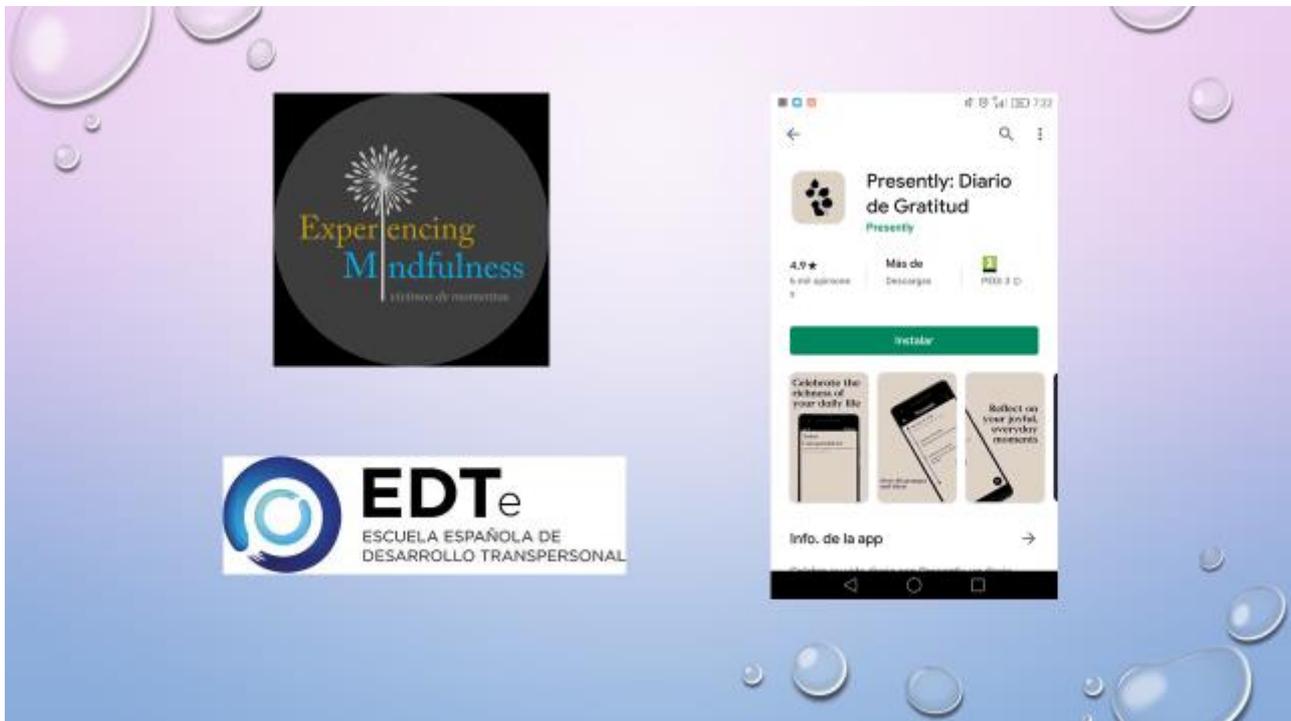
Actividades:

- Círculo de escucha.
- Respiración.
- Estiramientos.
- Cielo y nubes.
- SA TA NA MA.
- Meditación en movimiento: la danza del corazón.

Ecuanimidad
Neutralidad

YO OBSERVADOR

Para seguir caminando en esta senda, mis sugerencias son:



9 momentos *mindfulness* para gente ocupada

1. Al despertar, hasta que te levantas de la cama.
2. Al ducharse, asearse, afeitarse, maquillarse o ir al baño.
3. Al desplazarte: conducir, caminar, viajar en transporte público...
4. Al esperar: semáforo, bus, metro, a alguien, en la cola de la tienda...
5. Al terminar una tarea, cuando aún no has empezado la siguiente.
6. Al tomar un café, té, comer o beber algo.
7. Al practicar ejercicio físico: gimnasio, piscina, yoga, correr...
8. Al recoger, cocinar, ordenar, hacer limpieza, la cama...
9. Al descansar, al acostarse antes de dormirte.



Para la realización del presente taller, la autora se ha basado en su experiencia personal y profesional, así como en materiales procedentes de diversas fuentes, tales como:

- Escuela LINCE para el alto rendimiento
- Experience Mindfulness (protocolo MBSR)
- Escuela Española de Desarrollo Transpersonal (meditación transpersonal y *mindfulness*)
- Método Psych-K®
- Neurofeedback-Neuroptimal Zengar Institut of Canada
- Reiki Ushui, Escuela Tara Blanca
- Escuela 5 Ritmos con Helena Barquilla
- Kundalini Yoga.