

CURSO:  
INICIACIÓN AL MANEJO DEL ESTRÉS  
DOCENTE BASADO EN MINDFULNESS

CFIE SORIA

SEMANA 4



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)

## Relacionarnos con consciencia y compasión.

Además de ser conscientes en las relaciones, es importante que también seamos compasivos en las relaciones, para poder gestionar los conflictos internamente, de una manera más eficaz, y evitar la fatiga de la empatía, que se relaciona con el dolor emocional, activar las redes neuronales de la compasión, generando una sensación interna positiva. Para ello practicamos el dar y recibir compasión, que tenéis en las grabaciones de esta semana.

Además, podemos usar el dar y recibir compasión en la relación con los demás, escuchando compasivamente.

### La Escucha Compasiva

Cuando estás involucrado/a en una conversación y te gustaría escuchar más atentamente y sentir más compasión, trata de practicar 'Dar y Recibir Compasión'. Puedes continuar la conversación y sentir el movimiento de la respiración en el cuerpo en el fondo de tu conciencia. Esta práctica nos permite distanciarnos de emociones fuertes, estar conectados y emocionalmente en sintonía.

- Siente tu respiración y, con cada exhalación, envía alivio y tranquilidad a la otra persona. Espera a cada exhalación para volver de nuevo a enviarle alivio y tranquilidad. (Haz esto durante 5-6 respiraciones).
- Ahora cambia tu atención a la *inhalación*. Respira cuidándote y tranquilizándote. A la espera de cada inspiración, siente tu cuerpo inhalar, y disfrutar del alivio que llega con la respiración. (5-6 respiraciones).
- Ahora siente que tu cuerpo respira tanto hacia dentro como hacia fuera - inspirando para ti mismo/a y espirando para el otro/a. "Inspiro para mí, espiro para ti". "Una para mí, una para ti".
- Si lo deseas, permite que fluya una palabra en cada inhalación y exhalación, como "compasión", "calor", "alivio", "ternura" o "amor". O puedes imaginarte inhalando y exhalando calidez o luz. Continúa inspirando algo bueno para ti y espirando algo bueno para el otro.
- Si sucede que tú o la otra persona, necesitáis *compasión adicional*, céntrate de nuevo en la inspiración o la espiración, según sea necesario.

Tomado de Germer y Neff.

## Ejercicio: Gratitud

¿De qué estás agradecido en tu vida? Piensa en una pequeña cosa (una por cada dedo de tu mano). 10 en total.

Escribe una lista

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Tomado de Germer y Neff.

## ESTRATEGIAS PARA EL FUTURO: ¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?

Durante el curso hemos visto una y otra vez que la atención consciente, aceptar y responder, tiene ventajas sobre lo que es habitual y automático de nuestras reacciones.

**Aceptar** es el primer paso para actuar de una manera más hábil encaminada a lograr un cambio en el mundo interior y/ó exterior. Pero debemos tener en cuenta que pueden haber situaciones que son muy difíciles o imposibles de cambiar. En estas situaciones hay un peligro que si seguimos intentando solucionar un problema que no tiene solución, ó negando aceptar la realidad de la situación, terminamos golpeando nuestra cabeza una y otra vez contra la misma pared, lo cual nos deja exhaustos y empeora nuestra sensación de que no hay esperanza. En estas situaciones puedes mantener tu dignidad y control, decidiendo con atención consciente no intentar cambiarla y aceptando la situación tal y como es, con una actitud cariñosa hacia la situación y hacia tus propias reacciones. En situaciones que aparentemente no tienen solución, tienes dos opciones, intentar solucionarla y fracasar una y otra vez, o aceptarla con ecuanimidad.

En lo que llamamos “**Invocar la Serenidad**” pedimos la *gracia de aceptar con serenidad las cosas que no se pueden cambiar, el coraje de cambiar las cosas que deberían cambiar y la sabiduría de distinguir la diferencia.*

¿Dónde encontramos esta gracia, este coraje, esta sabiduría? A un nivel ya tenemos estas cualidades, nuestra tarea es realizarlas, hacerlas realidad, y el sendero es la atención consciente momento a momento.

### EL FUTURO

El consejo de Jon Kabat-Zinn es ir tejiendo tu propio paracaídas un poco cada día en vez de dejarlo todo para el último momento cuando tengas que saltar del avión.

Decide ahora mismo qué tipo de práctica y con qué ritmo vas a practicarla en las semanas siguientes y **¡hazlo lo mejor que puedas!**, anotando cualquier dificultad que tengas y la próxima vez que nos reunamos podemos investigarlo.

Recuerda que el “**espacio de la respiración de tres minutos**” te da una manera de contactar contigo mismo varias veces al día, que sea tu primer recurso en momentos difíciles de estrés o estados mentales negativos, **SIGUE RESPIRANDO.**

## ATENCIÓN CONSCIENTE DÍA A DÍA

- ✓ Nada más despertar por la mañana, antes de salir de la cama, trae tu atención a la respiración, observa cinco respiraciones.
- ✓ Observa cambios en tu postura, mantente consciente de cómo es tu cuerpo y tu mente cuando te mueves: de estar acostado a estar sentado, de estar de pie a estar caminando. Nota la transición de una postura a la siguiente.
- ✓ Cada vez que escuches sonar el teléfono, el canto de un pájaro, un tren pasando, risas, los cláxones de los coches, como sopla el viento, como se cierra una puerta; usa cualquiera de estos sonidos como si fuera la campana de la meditación, escúchalos con atención en el momento presente y de una manera atenta.
- ✓ Durante el día, toma unos momentos para llevar tu atención a la respiración, observa cinco respiraciones.
- ✓ Cuando comamos o bebamos, toma un momento y respira, mira la comida e imagina la conexión a las cosas que nutrieron ese alimento. ¿Puedes ver el sol, la lluvia, la tierra, al campesino, en tu comida? Pon atención a estas cosas cuando comas, consumiendo esta comida para tener salud. Lleva atención a mirar la comida, oler la comida, saborear, masticar, tragar la comida.
- ✓ Pon atención a tu cuerpo mientras que caminas o estás de pie. Toma unos momentos para tomar atención de tu postura. El contacto con la tierra, sentir el aire en la cara, los brazos y las piernas, ¿estás yendo demasiado deprisa?
- ✓ Lleva la atención a la escucha y al habla. ¿Puedes escuchar sin necesidad de estar de acuerdo o en desacuerdo, que te guste o no te guste, ó sin estar planificando lo que vas a decir cuando te toque hablar? Cuando estamos hablando ¿puedes decir lo que tienes que decir sin exagerar o minusvalorar? ¿puedes notar como está tu mente y tu cuerpo?
- ✓ Cuando estés esperando por ejemplo el autobús, usa estos momentos para estar más atento al cuerpo y a la respiración, para sentir el contacto con el suelo y el cuerpo, para llevar tu atención al abdomen. ¿Te sientes impaciente?
- ✓ Mantente atento a cualquier tensión en tu cuerpo durante el día, mira si puedes respirar a través de ellas, y con la exhalación suelta la tensión. ¿Hay tensiones en tu cuerpo por ejemplo en tu cuello, hombros, estómago, mandíbulas o en la espalda? Si es posible haz un poco de yoga o estiramientos cada día.
- ✓ Enfoca tu atención en una actividad como cepillar tus dientes, fregar los platos, cepillar el pelo, atar los cordones de los zapatos, hacer tu trabajo. Lleva tu atención a cada actividad.
- ✓ Antes de dormir por la noche, toma unos momentos para llevar la atención a la respiración, observa cinco respiraciones.

Tomado de Williams, Teasdale y Segal.