

CURSO: INICIACIÓN AL MANEJO DEL ESTRÉS DOCENTE BASADO EN MINDFULNESS

CFIE SORIA

SEMANA 1



Ahora, Centro de Psicología y Mindfulness
Teléfono: 945 12 09 48 -
620 26 529 62
Correo electrónico: info@ahoramindfulness.es
www.ahoramindfulness.com

Mindfulness es:

Poner atención en una manera particular

intencionadamente

en el momento presente

sin juzgar.

-

Jon Kabat-Zinn

En este programa de entrenamiento en mindfulness está diseñado para que podamos aprender más sobre como funciona nuestra mente, cómo hacemos para generar estrés y sufrimiento emocional y físico, y desarrollar la capacidad de observarnos a nosotros mismos, para aprender a generar calma en nuestra mente.

La práctica personal diaria es fundamental para interiorizar y aprender mindfulness. Es necesario entrenar al cerebro a prestar la atención enfocada, lo mismo que un deportista necesita entrenarse para mejorar su rendimiento día a día. Con frecuencia nuestros cerebros están precisamente entrenados para responder de manera estresada, con pensamientos negativos, de manera que las redes y conexiones neuronales que sostienen el malestar emocional están “entrenadas” gracias al uso que hacemos de nuestra mente. Así, necesitamos entrenar a nuestro cerebro en hábitos de funcionamiento saludables, a través de ejercicios de atención que nos ayudan a generar conexiones adecuadas.

Para realizar este curso tomamos algunos elementos de los protocolos MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) y MSC (Mindfulness and Self-Compassion).

Es importante que realices los ejercicios tal como se indica en las instrucciones. El aprendizaje del mindfulness es un aprendizaje práctico. Es un entrenamiento en la atención y la observación que nos lleva a un mayor conocimiento de nosotros mismos y de nuestros procesos mentales y emocionales.

Con la practica comenzaremos a tomar conciencia de cómo en muchas ocasiones nuestra mente está funcionando en “piloto automático”.

Hay otra metáfora reveladora que este funcionamiento de nuestra mente.

Nuestra mente es como el motor de un coche, que está acostumbrado a funcionar con un sistema de cambio automático. Pasa de una marcha a otra de manera automática, sin apenas darnos cuenta. Ejemplos de ello son los estados emocionales como el enfado, el estrés, etc, en los que va creciendo ese estado de alteración sin que nos demos cuenta, hasta que es demasiado tarde y nos hemos “pasado de rosca”. Con el entrenamiento en mindfulness podemos aprender a dejar de funcionar con un cambio automático a un cambio manual, de manera que somos conscientes de nuestras reacciones y de cómo vamos generando estados emocionales negativos. Así sentamos las bases para construir una mayor autoconciencia.

En estas primeras semanas nos vamos a entrenar en las técnicas básicas del mindfulness. Estas técnicas, como veremos a continuación, son la exploración guiada del cuerpo o escáner corporal, y la atención en la respiración. Son las dos técnicas básicas.

Además de las dos técnicas básicas mencionadas, que podemos definir como prácticas formales, también realizaremos prácticas informales. Llamamos prácticas formales a aquellas en las que deliberadamente dedicamos un tiempo a la práctica, en unas condiciones “especiales”, es decir, retirándonos a un lugar determinado, en silencio, lejos de las distracciones habituales. Las prácticas informales son prácticas integradas en la vida diaria, en las que llevamos la plena consciencia a las actividades cotidianas. Tanto las prácticas formales como las informales son claves en el desarrollo de la plena consciencia, por lo que es fundamental que las llevemos a cabo diariamente.

RESUMEN DE LOS PRINCIPALES CONCEPTOS EXPLICADOS

Qué es mindfulness

Una forma de definir el concepto es decir que Mindfulness es un estado de consciencia o atención plena a la experiencia presente, momento a momento, con aceptación radical, libre de juicios.

Mindfulness nos ayuda a relacionarnos de otra manera con nuestros estados internos, a ser capaces de observar nuestros pensamientos y emociones, sin dejarnos arrastrar por ellos. Nos permite distanciarnos de lo que nos pasa y observarlo con una mayor objetividad, de manera que podemos elegir actuar en lugar de reaccionar automáticamente.

Es la capacidad de pasar del modo hacer, al modo ser.

La red modo por defecto

Es importante entender como funciona nuestro cerebro. En él existe una red neural denominada modo por defecto, que hace que nuestra mente esté deambulando aproximadamente la mitad del tiempo, cuando no está centrada en una tarea.

Esta red tiene tres funciones principales:

- 1. Crear un sentido del yo*
- 2. Proyectar ese yo hacia el pasado y el futuro*
- 3. Buscar problemas*

Con la práctica del mindfulness ayudamos a desactivar esta red, que está en la base de nuestro sufrimiento.

Los tipos de atención

En este programa vamos a entrenarnos en tres tipos de atención, que son:

1. *La atención enfocada.* Esta es la atención que se enfoca en un punto, como puede ser la respiración, o las sensaciones corporales. Nos ayuda a estabilizar la atención, y a calmar la mente, rebajando su actividad, y desactivando la red modo por defecto.
2. *La atención de campo abierto.* Es la capacidad más propiamente mindful, que nos permite colocarnos en la posición de observador y mirar lo que ocurre en nuestra mente, nuestros pensamientos, emociones y sensaciones, con distancia. Nos permite conocernos y actuar de una manera más efectiva, sin reaccionar.
3. *Las practicas de compasión (metta y karuna).* Son prácticas generativas, que generan en nosotros un estado emocional positivo, cambiando nuestra relación con nosotros mismos, calmando la voz autocrítica que todos tenemos y ayudándonos a cuidar de nosotros mismos.

Consejos para la práctica

- *Disfrutar de la práctica.* Es fundamental encontrarle el gusto a la práctica. No debe ser una actividad más que introducir en nuestra ocupada vida, sino un momento de descanso mental y de disfrute.
- *No compararte.* No te compares con lo que crees que deberías experimentar. La práctica no se hace bien o mal. Se hace o no se hace. Y si se hace, siempre está bien. Se trata de estar con lo que hay.
- *Abandonar la lucha contigo mismo/a.* Si te distraes una y mil veces, no luches, simplemente observa la distracción con curiosidad. Estás aprendiendo a conocer tu mente. De eso se trata.

Atención plena en la Respiración

1/. Siéntate en una postura cómoda, o bien en una silla de respaldo recto, o en una superficie blanda en el suelo, con las nalgas apoyados o en cojines o en un banquillo bajo. Si usas silla, te ayudará mucho no descansar la espalda en el respaldo, para que tu columna se sostenga sola. Si te sientas en el suelo, te ayudará tener las rodillas en contacto con él: experimenta con la altura de los cojines o banquillo hasta sentirte cómodo y estable.

2/. Deja que tu espalda adopte una postura recta, digna y cómoda. Si estás en una silla, colócate los pies de forma que estén completamente en contacto con el suelo, sin cruzarte las piernas. Cierra suavemente los ojos.

3/. Trae tu atención a tus sensaciones físicas enfocándola en las sensaciones de tacto y presión que sientes en el cuerpo donde está en contacto con el suelo y con tu asiento. Toma uno o dos minutos para explorar estas sensaciones, igual que lo has hecho durante el recorrido del cuerpo.

4/. Ahora trae la atención a los patrones cambiantes de sensaciones físicas del bajo vientre conforme entra y sale la respiración de tu cuerpo (Al principio, puede ayudar si colocas la mano en el bajo vientre para hacerte consciente de los patrones de sensaciones cambiantes ahí donde la mano está en contacto con el vientre. Después de haber 'sintonizado' con las sensaciones físicas de esta manera, puedes quitar la mano y seguir prestando atención a las sensaciones de la pared abdominal).

5/. Pon tu atención en la sensación leve de estiramiento que se da mientras sube la pared abdominal con cada inspiración, y la sensación de desinflamiento mientras baja con cada espiración. Lo mejor que puedes, sigue con tu atención las sensaciones físicas y sus cambios durante el curso completo de la inspiración mientras entra el aire en tu cuerpo, y durante el curso completo de la espiración mientras sale el aire, igual notando las pausas breves que se dan entre cada inspiración y la espiración que la sigue, y entre cada espiración y la inspiración que la sigue.

6/. No hace falta intentar ejercer ningún control sobre la respiración – deja simplemente que la respiración respire por sí sola. Lo mejor que puedes, aporta esta actitud de dejar estar al resto de tu experiencia. No hay nada que solucionar, ningún estado especial que lograr. Lo mejor que puedes, deja simplemente que tu experiencia sea tu experiencia, sin exigir que sea de otra manera.

7/. Tarde o temprano (y normalmente es temprano), tu mente se va a alejar de su enfoque en la respiración en el bajo vientre para ir a parar en pensamientos, planes, ensueños, una dispersión sin rumbo – lo que sea. Esto está perfectamente bien – es simplemente lo que hace la mente. No es ni un error ni un fracaso. Cuando notas que tu atención ya no está enfocada en la respiración, date la enhorabuena – ¡ya has vuelto y eres otra vez consciente de tu experiencia! Puede que quieras reconocer durante un momento dónde ha estado la mente ('Ah, hay pensamientos'). Luego, conduce suavemente tu atención otra vez hacia un enfoque en los patrones cambiantes de sensaciones físicas en el bajo vientre, renovando tu intención de prestar atención a la inspiración o espiración actual – según cuál encuentres.

8/ Sin importar la frecuencia con la que se disperse la mente (y es bastante probable que esto ocurra una y otra vez), lo mejor que puedes, date cada vez la enhorabuena por haber reconectado con tu experiencia en el momento presente, mientras conduces suavemente la atención de vuelta a la respiración, y simplemente vuelve otra vez a seguir con la atención el patrón cambiante de sensaciones físicas que aporta cada inspiración y espiración.

9/. Lo mejor que puedes, enfoca tu atención con una actitud de simpatía, igual planteándote la manera de que la mente se dispersa una y otra vez como una serie de oportunidades para aportar paciencia y una curiosidad tierna a tu experiencia.

10/ Sigue con la práctica durante 15 minutos, o más si quieres, igual recordándote de vez en cuando que el propósito es simplemente de ser consciente de tu experiencia en cada momento, lo mejor que puedes, usando la respiración como una ancla para reconectar suavemente con el momento presente cada vez que notas que la mente se ha dispersado ya no está en el vientre siguiendo la respiración.

Tomado de Segal, Williams y Teasdale (2002).

Práctica para esta semana

1. Practica la atención en la respiración, con la grabación una o varias veces al día. 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. Practica la atención en la plantas de los pies, con o sin la grabación, ya sea como práctica formal o informal, es decir, en tu casa, en unas condiciones más o menos idóneas, o en tu vida cotidiana, caminando por la calle, en el trabajo, etc.
3. Elige una actividad rutinaria en tu vida cotidiana y haz un esfuerzo intencionado en poner más atención en ella cada vez que lo hagas. Como hemos hecho esta semana con el ejercicio de comer la pasa. Por ejemplo, levantarse, cepillarse los dientes, ducharse, secar tu cuerpo, ponerse la ropa, comer, conducir, tirar la basura, hacer la compra, comer algo, etc. Pon tu atención en lo que estas haciendo mientras lo estas haciendo.