

RAQUEL MUÑOZ OJOS

Mindfulness



CONSERVATORIO DE MÚSICA DE SEGOVIA
MAYO DE 2021

¿Qué es Mindfulness?



- Terapia tercera generación, arreligiosa, gran evidencia científica
- Útil para bienestar personal y prevención/tratamiento enfermedades físicas y psicológicas

Historia de Mindfulness



Mindfulness es una palabra inglesa que podría traducirse como estar atento. Mindfulness es una traducción de la palabra *sati*, que proviene de la lengua pali, uno de los idiomas en los que fueron escritos los discursos de Buda hace unos 2.500 años.

El profesor estadounidense Jon Kabat-Zinn, introdujo Mindfulness en Occidente con la fundación en 1979 del Center for Mindfulness, en la Universidad de Massachusetts (EEUU) donde desarrolló la técnica de "Reducción de Estrés basado en la Atención Plena" (MBSR)

¿Qué es Mindfulness?



- 01 Conocer teoría y práctica de Mindfulness
- 02 Experimentarlo de forma supervisada
- 03 Aumentar nuestro bienestar psicológico
- 04 Mindfulness y música

Objetivos



Metodología docente



01

Realizar prácticas

02

Compartir la experiencia

03

Sustentar y entender la teoría

01 Confidencialidad

02 Respeto

03 Aquí y ahora

*Normas del
grupo*



!!! Sesión 1: Introducción a Mindfulness

EL PENSAMIENTO
OCCIDENTAL



Día normal de un occidental

- ◆ Correr para realizar cualquier actividad sin estar atento mientras se ejecuta
- ◆ Deglutir rápidamente la comida (generalmente en cantidad excesiva) mientras vemos la televisión o hablamos, sin estar atento al propio proceso de comer
- ◆ Romper o tirar cosas, tener accidentes u olvidar actividades que teníamos que realizar por descuido o por estar pensando en otra cosa
- ◆ Incapacidad para percibir sentimientos, tensión física o malestar sutil que experimentamos cada día
- ◆ Descubrirnos hablando solos o pensando continuamente en eventos del pasado o del futuro, sin poder disfrutar del momento presente
- ◆ Juzgar lo que nos ocurre (como bueno o malo, agradable o desagradable) y, secundariamente, apegarnos o rechazar la experiencia



El pensamiento oriental



Premisas del pensamiento oriental



- ◆ Todo esta en la mente (la clave esta dentro, no fuera): “La felicidad y el sufrimiento están en la mente” (Buda)
- ◆ Vivir el aquí y ahora (Ni el futuro ni el pasado nos pueden hacer felices, porque no existen)
- ◆ Si no puedes ser feliz aquí y ahora, no podrás serlo nunca (Lo que no tienes ahora, no sabes si lo conseguirás alguna vez)
- ◆ Lo importante no es estar donde quieres estar, sino aceptar estar donde estas (No evaluar el presente, no perseguir el futuro, no huir del pasado)

PRÁCTICA



LA UVA PASA



Comentarios y dudas



Concepto de
Mindfulness

Tomar conciencia

**Del momento presente (no del
pasado o del futuro)**

Mindfulness

**Con aceptación (sin sensación
de apego o rechazo) SIN
JUZGAR**

Características del estar atento (Meditación)

- 1.- No conceptual: No basada en pensamientos
- 2.- Centrada en el presente: No pensamos en el pasado ni en el futuro, ni sobre presente
- 3.- Ausente de juicio: No comparamos con nada
- 4.- No verbal: No se puede expresar con palabras
- 5.- Intencional: Al menos al principio
- 6.- Liberadora: Sensación de felicidad

Actitudes fundamentales para la práctica de Mindfulness



NO JUZGAR

PACIENCIA

MENTE DE PRINCIPIANTE

NO RESISTENCIA / SOLTAR (DEJAR IR)



¿Qué no es Mindfulness?

(Siegel, Germer y Olendzki, 2009; Simón, 2009)

- ◆ No es dejar la mente en blanco
- ◆ No es buscar el éxtasis o la iluminación, ni apartarse de la vida
- ◆ No es escapar del dolor
- ◆ No es suprimir las emociones
- ◆ No es autoconciencia (como reflexividad enjuiciadora)
- ◆ No es una técnica de autocontrol o relajación
- ◆ Los momentos de mindfulness no son conceptuales, no son verbales, no se enjuicia la experiencia



INFORMACIÓN SOBRE LA POSTURA



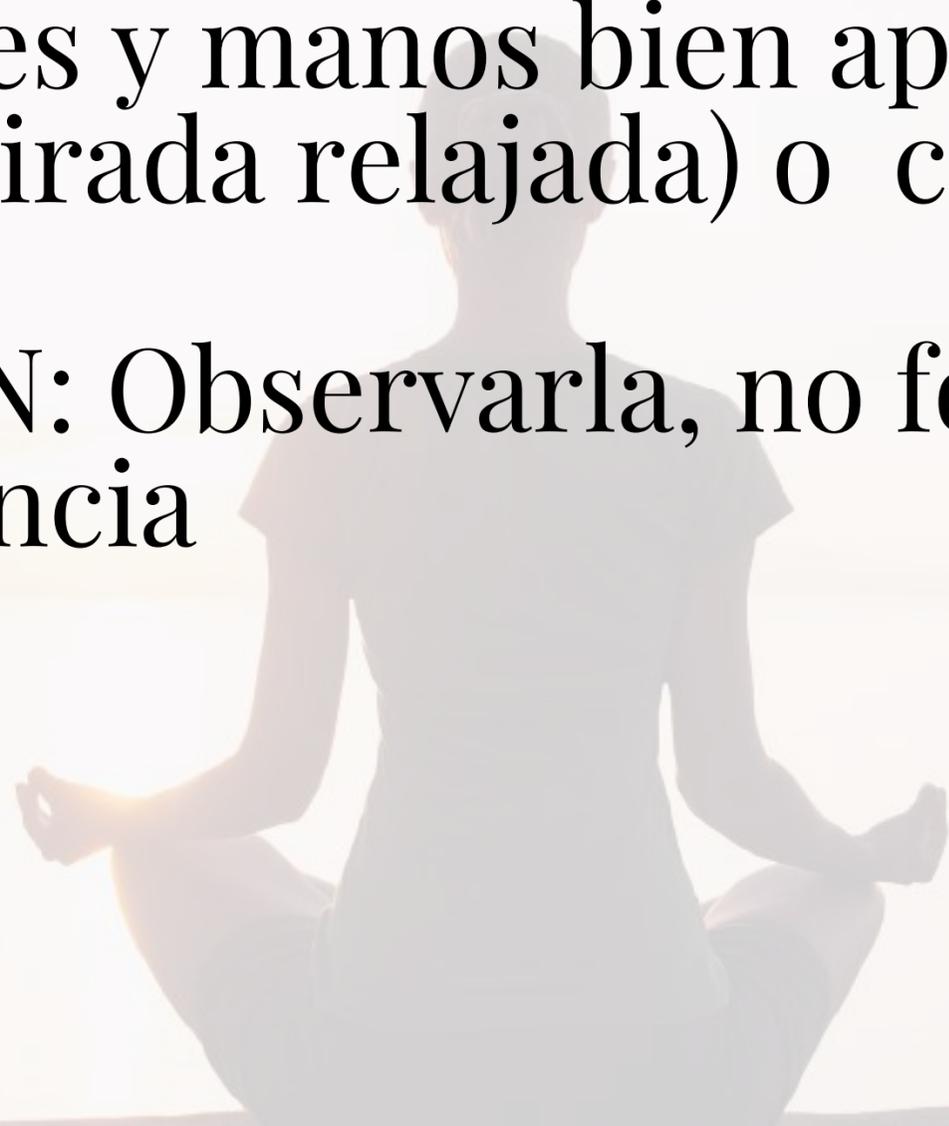
MEDITACIÓN; PRÁCTICA BÁSICA



◆ POSTURA: Pies y manos bien apoyados, columna recta, ojos abiertos (mirada relajada) o cerrados

◆ RESPIRACION: Observarla, no forzarla o cambiarla.
Punto de referencia

◆ ¡CÓMODA!



PRÁCTICA SENCILLA DE MINDFULNESS



- Escuchar sonidos
- Donde toca el cuerpo
- Sentir los pies

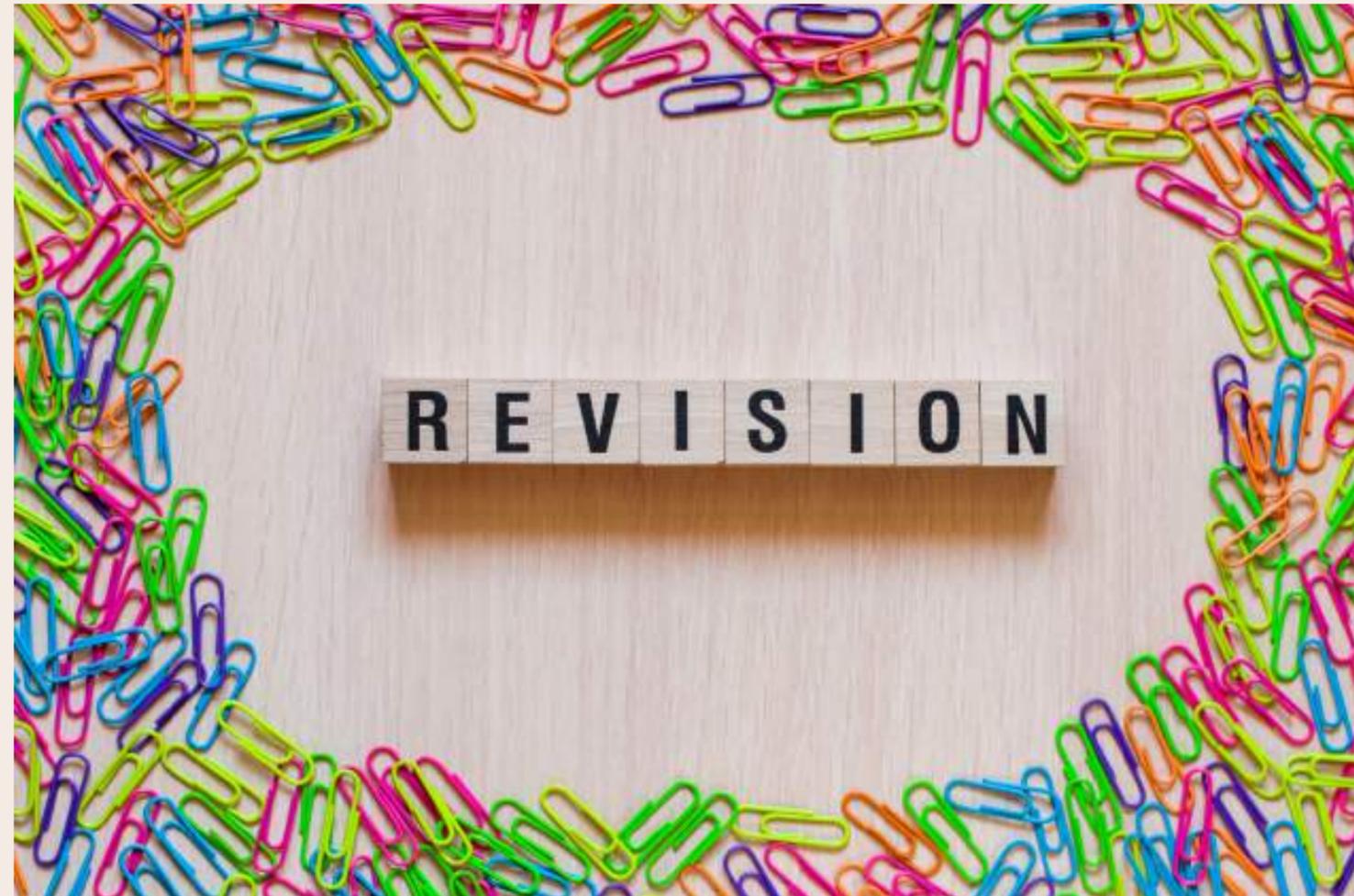
Comentarios y dudas



'''
Sesión 2: Mindfulness
en la respiración



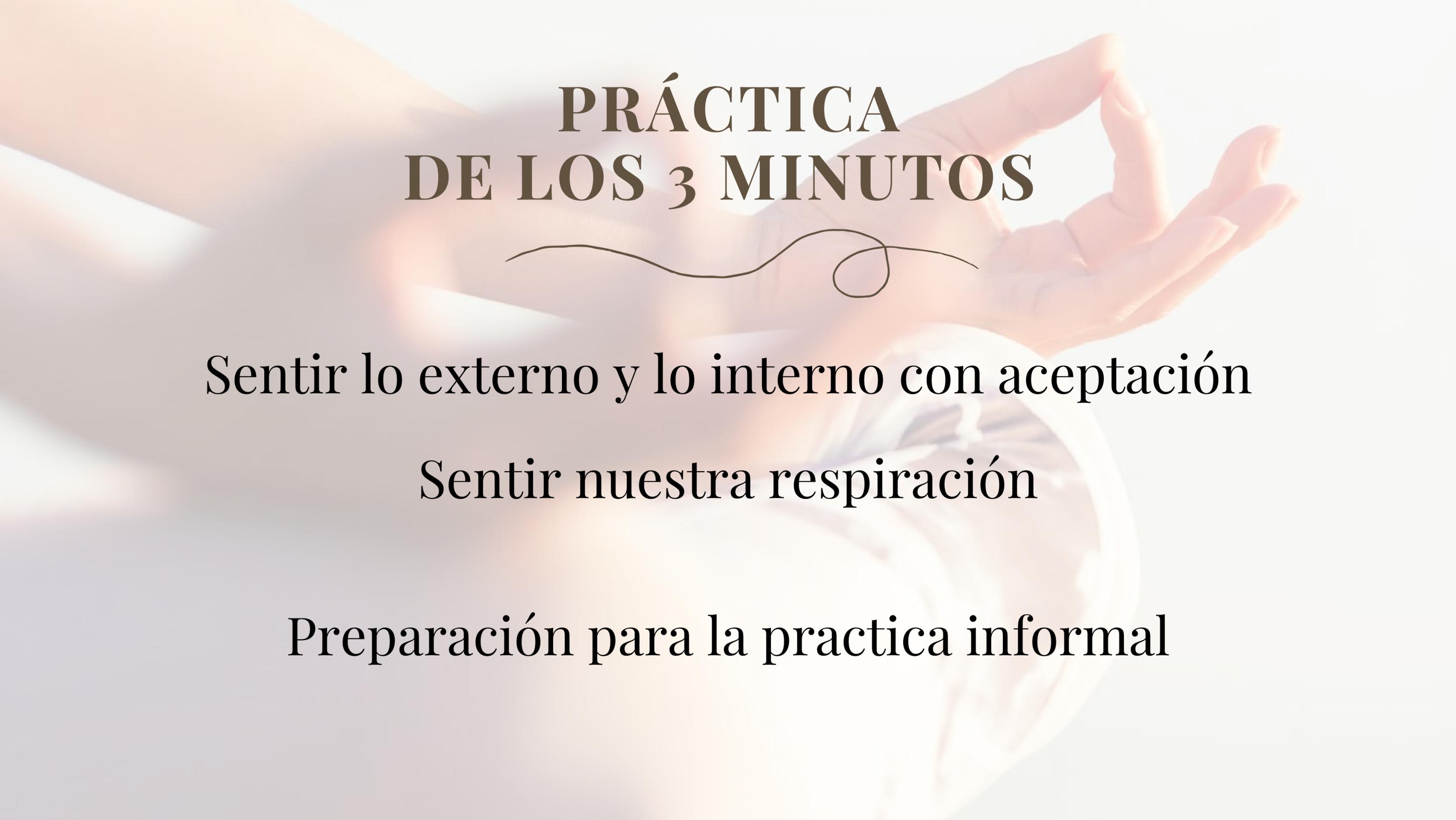
Revisión de la semana



A person is shown in a meditative pose, with their hands held in a mudra (prayer position) in front of their chest. The background is a soft, warm, out-of-focus light, suggesting a peaceful and serene atmosphere. The text is centered over the image.

**PRÁCTICA
DE 3 MINUTOS DE
MINDFULNESS**





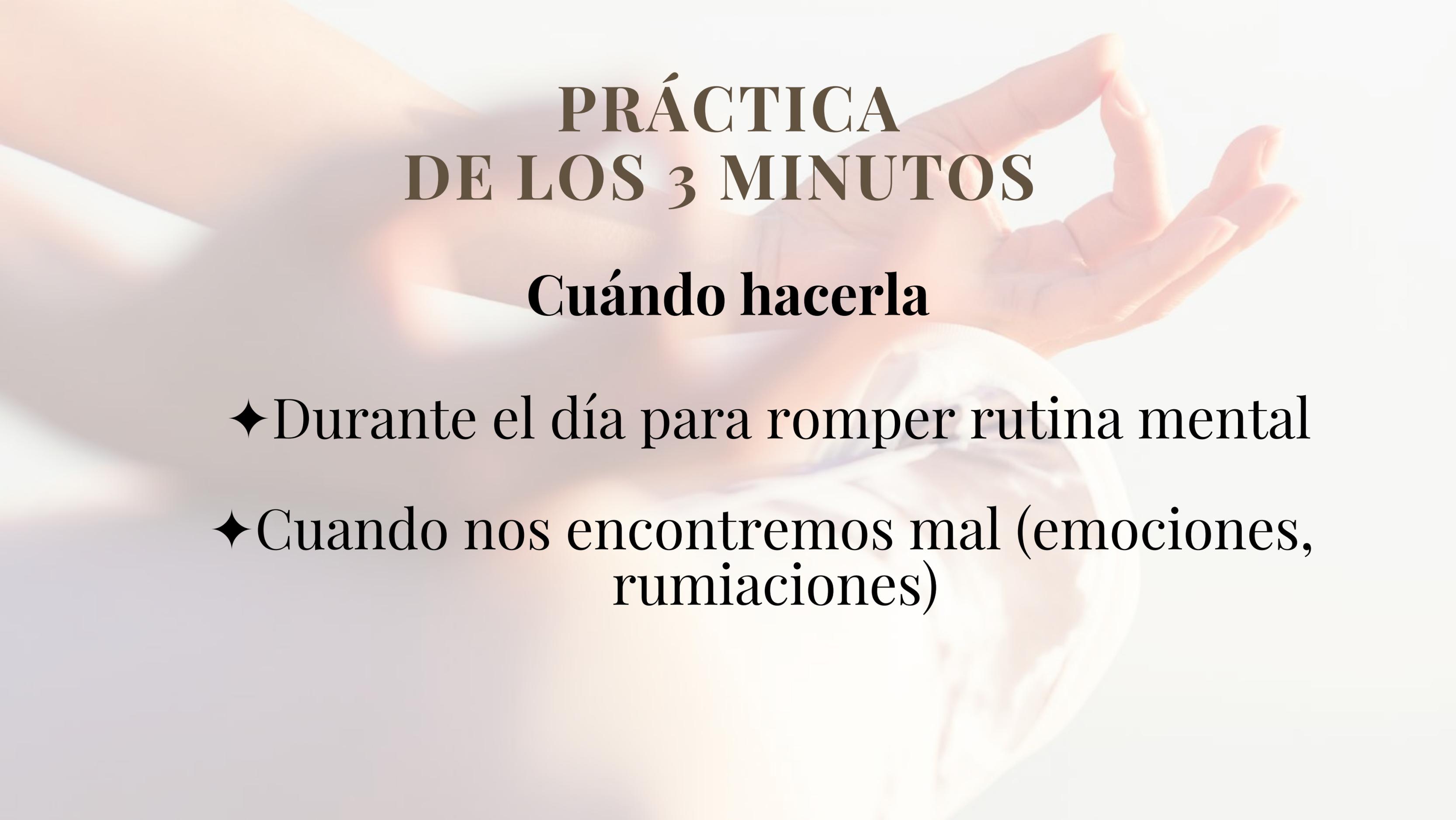
PRÁCTICA DE LOS 3 MINUTOS



Sentir lo externo y lo interno con aceptación

Sentir nuestra respiración

Preparación para la practica informal



PRÁCTICA DE LOS 3 MINUTOS

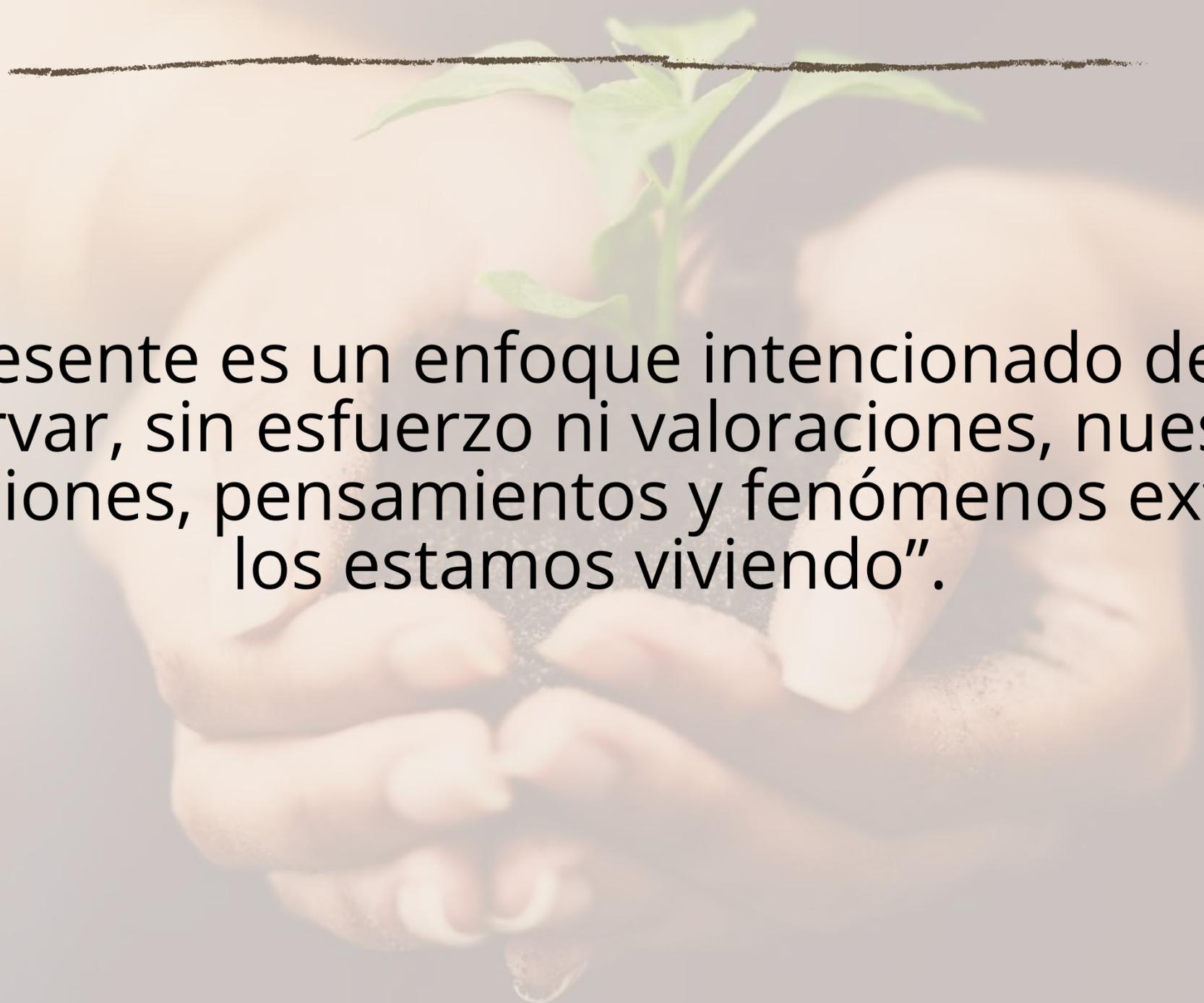
Cuándo hacerla

- ◆ Durante el día para romper rutina mental
- ◆ Cuando nos encontremos mal (emociones, rumiaciones)

Comentarios y dudas



Recordamos...

A pair of hands is shown holding a small green seedling with soil. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers gently cupping the base of the plant. The background is a soft, out-of-focus light gray. A thin, dark horizontal line is drawn across the middle of the image, passing behind the hands and the plant.

“La atención al presente es un enfoque intencionado de la atención, que nos permite observar, sin esfuerzo ni valoraciones, nuestras sensaciones corporales, emociones, pensamientos y fenómenos externos, mientras los estamos viviendo”.

"Basta con 10 minutos de
Conciencia"



Mindfulness en la respiración

¿Qué hacer con el cuerpo?

- En los últimos años, los descubrimientos científicos han demostrado que las percepciones introceptivas (las sensaciones corporales) modifican nuestros pensamientos y emociones de forma importante y viceversa.
- Desde la perspectiva de Mindfulness, el cuerpo y la respiración son clave, porque siempre están en el presente, el objetivo esencial de la meditación.



Las posturas de meditación desde la perspectiva de Mindfulness

- Sentado o de dignidad
- Tumbado



Normas básicas de la postura en Mindfulness

- **Espalda:** Recta, pero cómoda. No debemos apoyarnos en la pared o en el respaldo de la silla porque se curva la columna.
- **Pecho:** Abierto y relajado al mismo tiempo, lo que nos inducirá una sensación psicológica acorde.
- **Manos:** Descansan cómodamente sobre las piernas, podemos poner la palmas hacia arriba o hacia abajo. como estemos más cómodos.
- **Pies:** Cómodamente apoyados en el suelo.
- **Cara:** Intentamos relajar todo tipo de tensión en la misma. Relajamos la frente, los párpados, los labios, la zona donde la lengua se apoya en el paladar...
- **Ojos:** Inicialmente cerrados, lo que nos va a permitir una mayor concentración.

*¿Qué hacer con la
mente?*

Proceso de amaestrar a
un mono loco



¿Qué hacer con la mente?

- **Observar:** La mente vaga de un pensamiento a otro.
- **Elegir un punto de anclaje:** Mantenemos la atención, focalizándola en la respiración o en el cuerpo.
- **Mente divaga:** En ese momento perdemos nuestro punto de anclaje.
- **Reconocemos la pérdida del anclaje:** Podemos tardar varios minutos en ser consciente de ello.
- **Volvemos al anclaje:** Bien a la respiración o bien al cuerpo, pero siempre con **amabilidad**.

Dificultades en la práctica

- **Identificar bien el punto de anclaje:** Este punto será siempre donde sentimos una mayor sensación corporal.
- **Darse cuenta de que se ha perdido el anclaje:** El proceso de divagar es tan fluido y tan natural que solemos olvidarnos de que estamos manteniendo un punto de anclaje.
- **Aburrimiento:** La mente nos lleva en ocasiones a pensar que lo que estamos haciendo no sirve para nada.
- **Autocrítica:** En ocasiones nos convencemos a nosotros mismos de que no podremos mantener nuestro punto de anclaje y por lo tanto no podremos practicar Mindfulness nunca.

Fundamentos de
Mindfulness en la
respiración



La respiración como punto de anclaje

- SIEMPRE ESTÁ CON NOSOTROS
- NO PRODUCE APEGO
- SIEMPRE ES CAMBIANTE: No hay dos respiraciones iguales (variaciones en intensidad, características del aire...)

"En Mindfulness no hay que manipular la respiración, sólo aceptarla".

Práctica de la respiración.

Normas básicas (I)

- 1. ANCLAJE: Respiración (respirar fuerte, focalizar nuestra atención en el lugar del cuerpo que más sentimos la respiración).
 - Puntos habituales:
 - Fosas nasales, donde se produce la sensación de contacto del aire con el cuerpo en primer lugar.
 - Abdomen: Desplazamiento del abdomen arriba- abajo.
 - Cualquier otro punto de todo el proceso de la respiración que prefiramos.

Práctica de la respiración.

Normas básicas (II)

- 2. INSTRUCCIÓN FUNDAMENTAL: Volver al anclaje cuando nos hayamos perdido (aparece pensamiento, emoción o sensación).
 - Podemos etiquetar brevemente o no el fenómeno mental (ej: pensamiento, ruido). Lo que más cómodo resulte.

Práctica de la respiración.

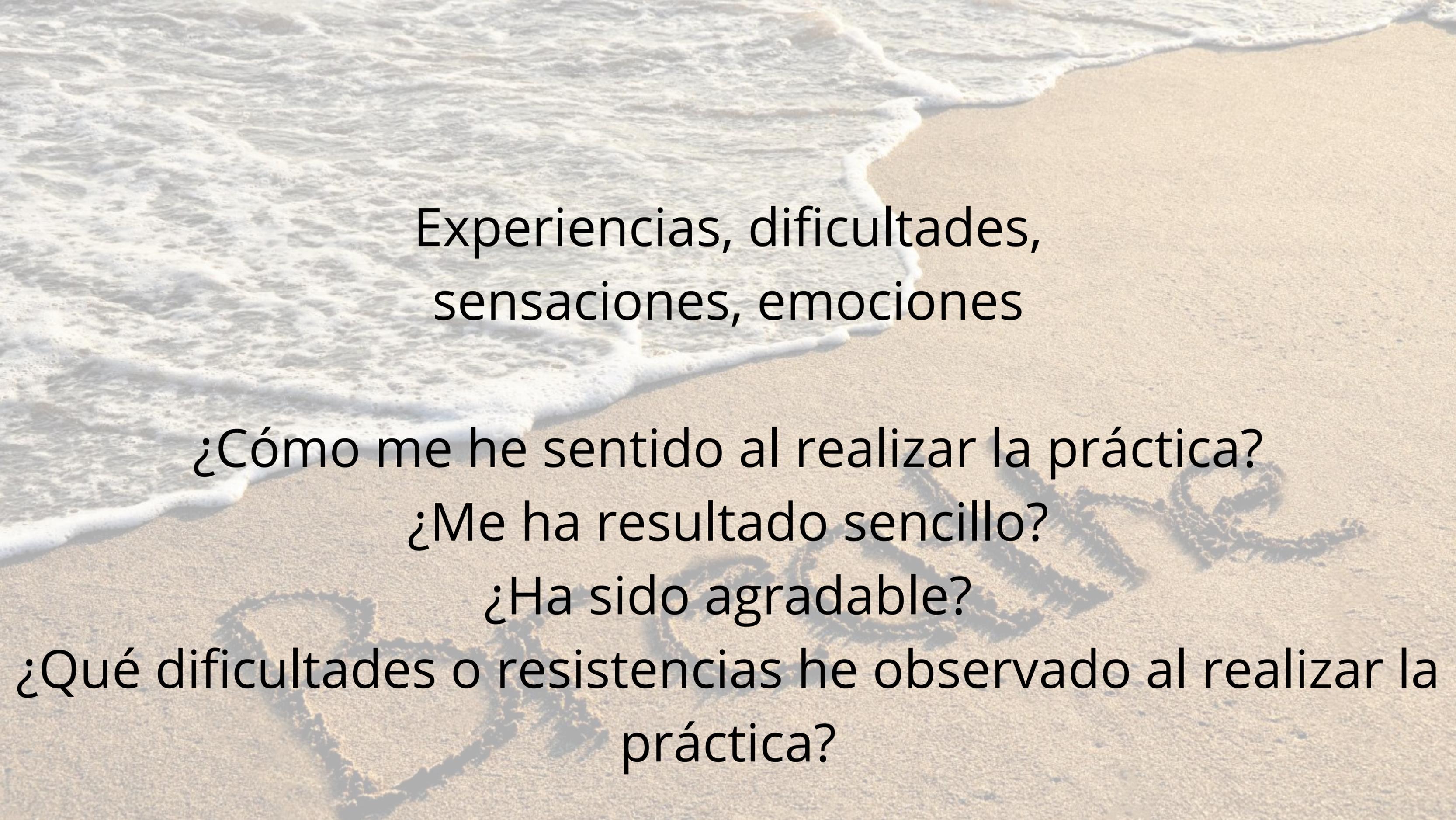
Normas básicas (III)

- 3. ACTITUD: Compasiva, cariñosa hacia la mente y hacia nosotros mismos.
 - La mente es como un mono inquieto. estamos domándolo (¿nos enfadaríamos con un niño pequeño que se distrae?)
 - MUY IMPORTANTE: NO ENFADARNOS CON NOSOTROS MISMOS



PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN

RESPIRACIÓN



Experiencias, dificultades,
sensaciones, emociones

¿Cómo me he sentido al realizar la práctica?

¿Me ha resultado sencillo?

¿Ha sido agradable?

¿Qué dificultades o resistencias he observado al realizar la
práctica?

Ejercicios para casa



- 10 minutos de práctica formal de la atención plena a la respiración varias veces (empezar con 5 minutos)
- Práctica de los tres minutos



Session 3: Mindfulness

Prejuicios

Believe

- Mindfulness es poner la mente en blanco
- Es muy difícil aprenderlo
- La postura es un impedimento
- Es sólo para orientales

Prejuicios

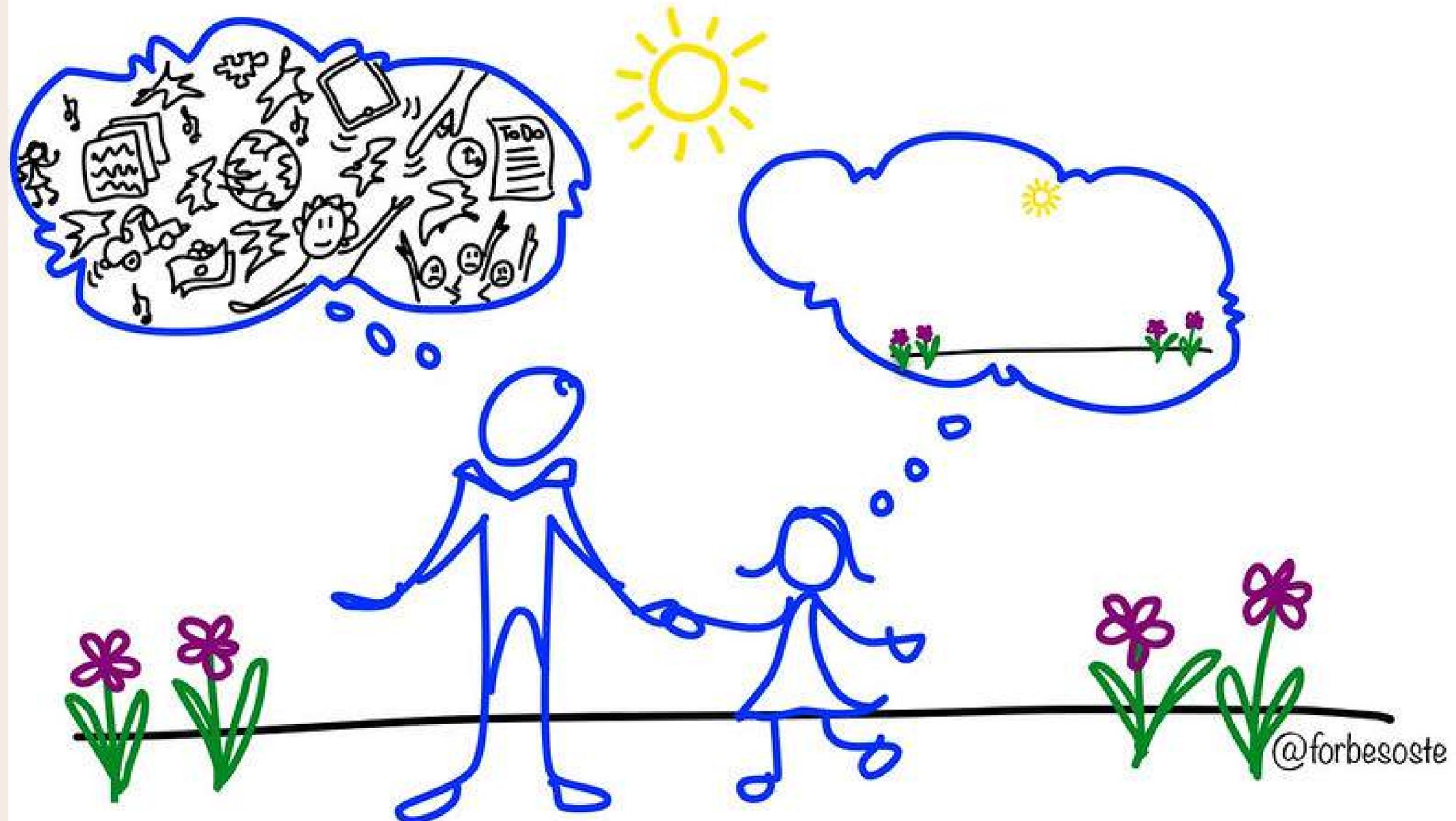
Believe

- Te convierte en una persona sin sentimientos
- No es una técnica demostrada
- Hay que ser budista pra practicarlo

Práctica informal de Mindfulness



Mind Full, or Mindful?



¿Cuándo hacer prácticas informales de Mindfulness?

- Cuidado y aseo: lavado de dientes, ducha/baño, lavado de manos, afeitado, peinado...
- Comida: comprar comida, prepararla, cocinar, fregar, comer...
- Mantenimiento de la ropa (lavar, planchar, coser) y de la casa (limpiar, hacer las camas, bricolaje, cuidar el jardín o las plantas)
- Desplazamiento: andar, conducir, ir en tren/autobús/metro, subir escaleras, ir en ascensor...
- Tiempos muertos que obligan a esperar: atasco de tráfico, consulta de profesionales (ej.: médico, abogado, etc.), cola en servicios públicos o supermercados, recepción de un hotel, semáforos en rojo, etc.

Ayudas para la práctica informal

- Dividir día y tener objetivos específicos
- Caminar de forma consciente
- Las comidas como punto de referencia
- Usar reminders durante el día
- Recordatorios atípicos (ej: piedra en el bolsillo, llaves...)

¿qué hacer?

- Respira profundamente
- ¿Cómo está tu mente ahora?
- Acepta el momento presente
- Relajate y sonríe
- Devuelve tu atención a lo que estabas haciendo

Prácticas sencillas
(pildoras)
de Mindfulness



*Práctica:
Haz una pausa*



Preparación

Una vez al día, vamos a intentar realizar una pausa, estemos haciendo lo que estemos haciendo.

Para acordarnos de realizarla, podemos poner una alarma en el móvil, hasta que consigamos incorporar esta práctica a nuestro día a día.

Realización

En el momento elegido, estemos en la posición que estemos, vamos a decirnos interiormente ¡STOP! y vamos a llevar a cabo lo que nos indica esta palabra:

S (STOP) -> Me paro

T (Take a breath) -> Tomo aire, respiro

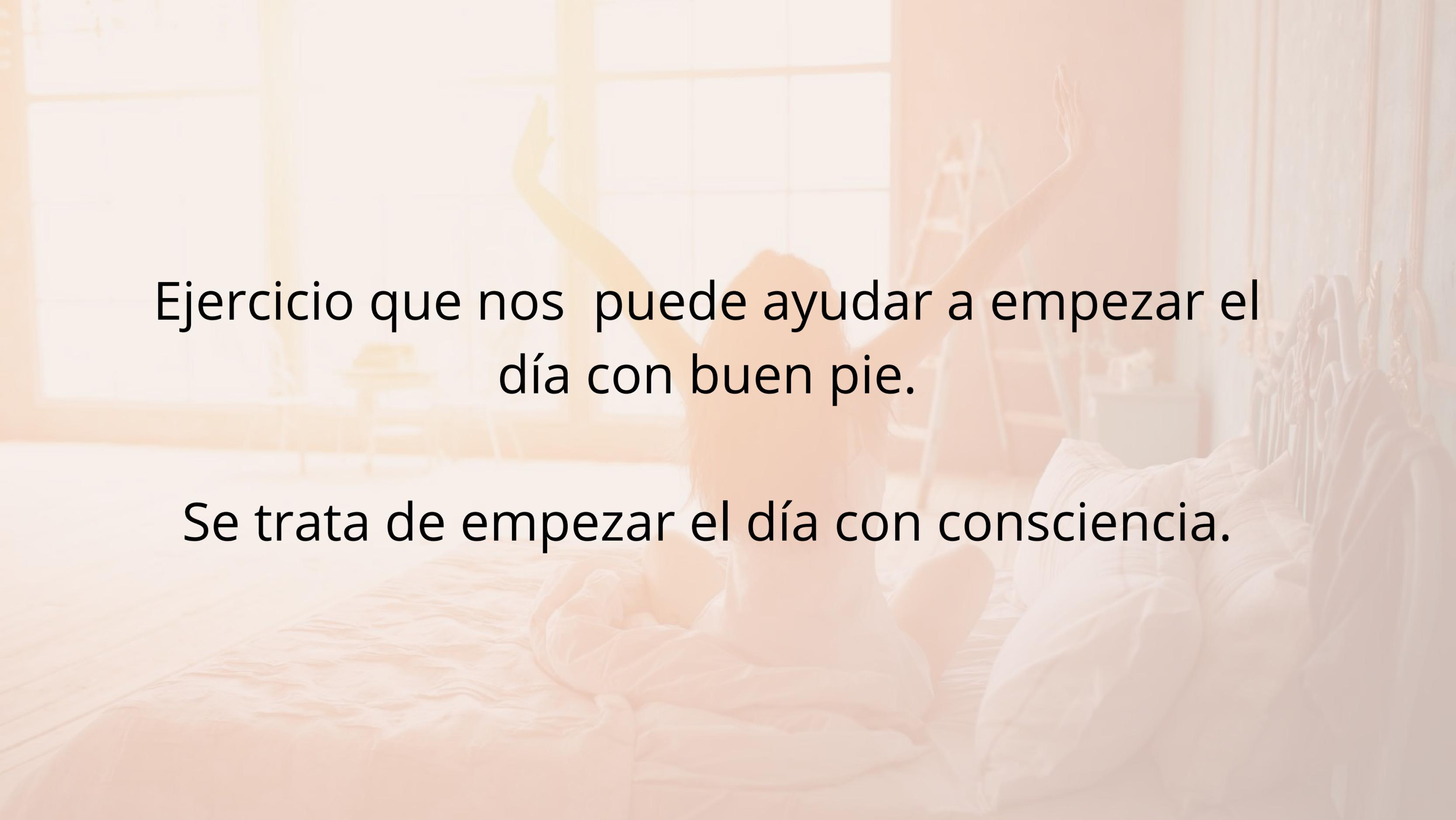
O (Observe) -> Observo mi cuerpo, mis pensamientos, sentimientos, emociones

P (Proceed) -> Prosigo con lo que estaba, siendo consciente de lo que estoy haciendo



Práctica:

Despertar consciente

A person is sitting on a bed in a bright, sunlit room. Their arms are raised in the air, and they appear to be in a state of relaxation or exercise. The room has a large window in the background, and the overall atmosphere is warm and peaceful. The text is overlaid on the image in a clean, black font.

Ejercicio que nos puede ayudar a empezar el día con buen pie.

Se trata de empezar el día con consciencia.

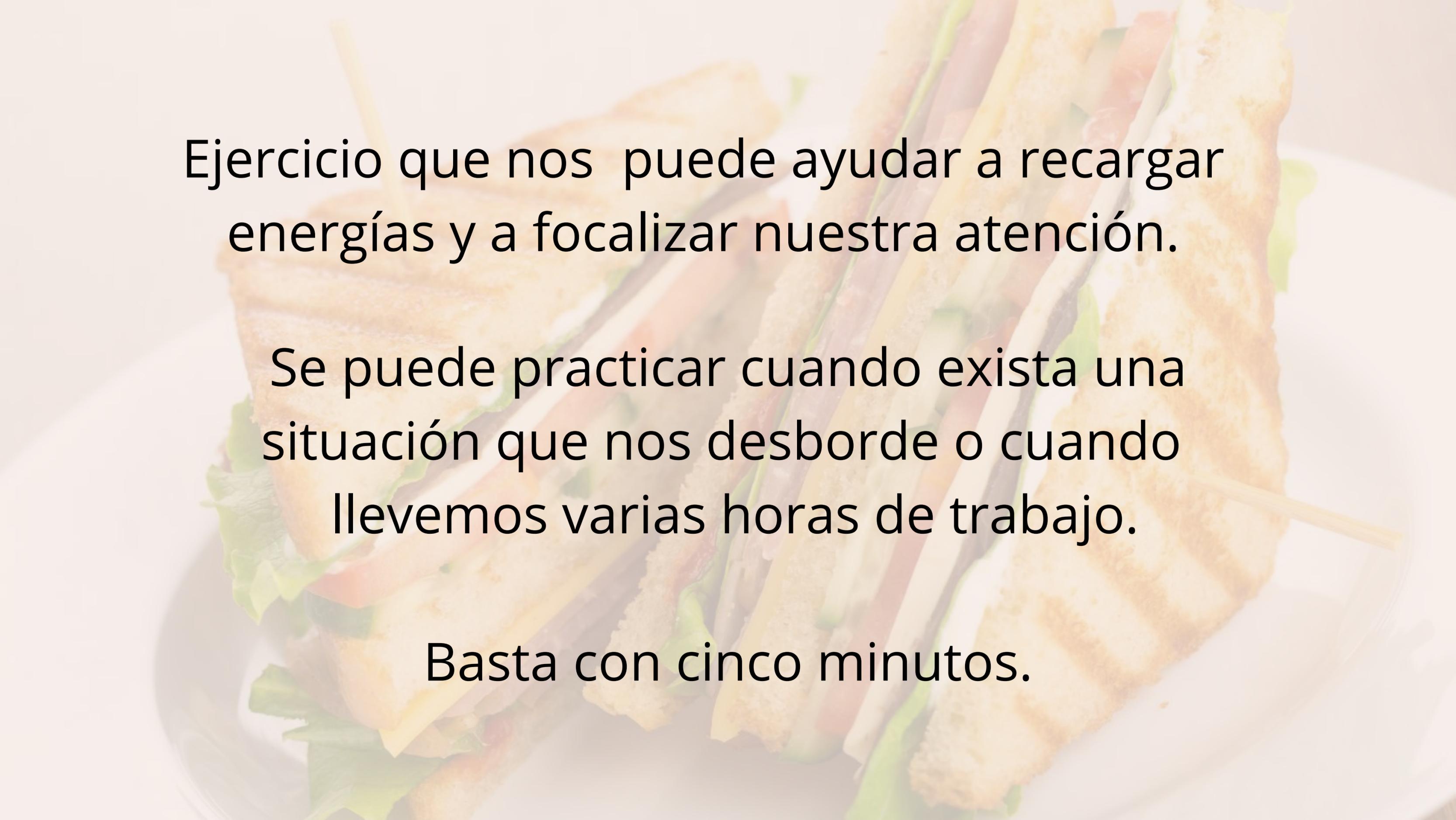
Realización

Al despertar, todavía en la cama, realiza tres respiraciones conscientes. Inhala profundamente llevando el aire hacia la parte baja de tu abdomen, luego ensanchando el espacio que hay entre las costillas y por último llenando la parte alta de los pulmones. A continuación, exhala primero desbloqueando el diafragma y luego vaciando el pecho, los costados y el abdomen.

Repítelo tres veces con las manos en el abdomen sintiendo como se eleva y desciende con cada inhalación y exhalación.



*Práctica:
Sándwich Mindfulness*



Ejercicio que nos puede ayudar a recargar energías y a focalizar nuestra atención.

Se puede practicar cuando exista una situación que nos desborde o cuando llevemos varias horas de trabajo.

Basta con cinco minutos.

Realización

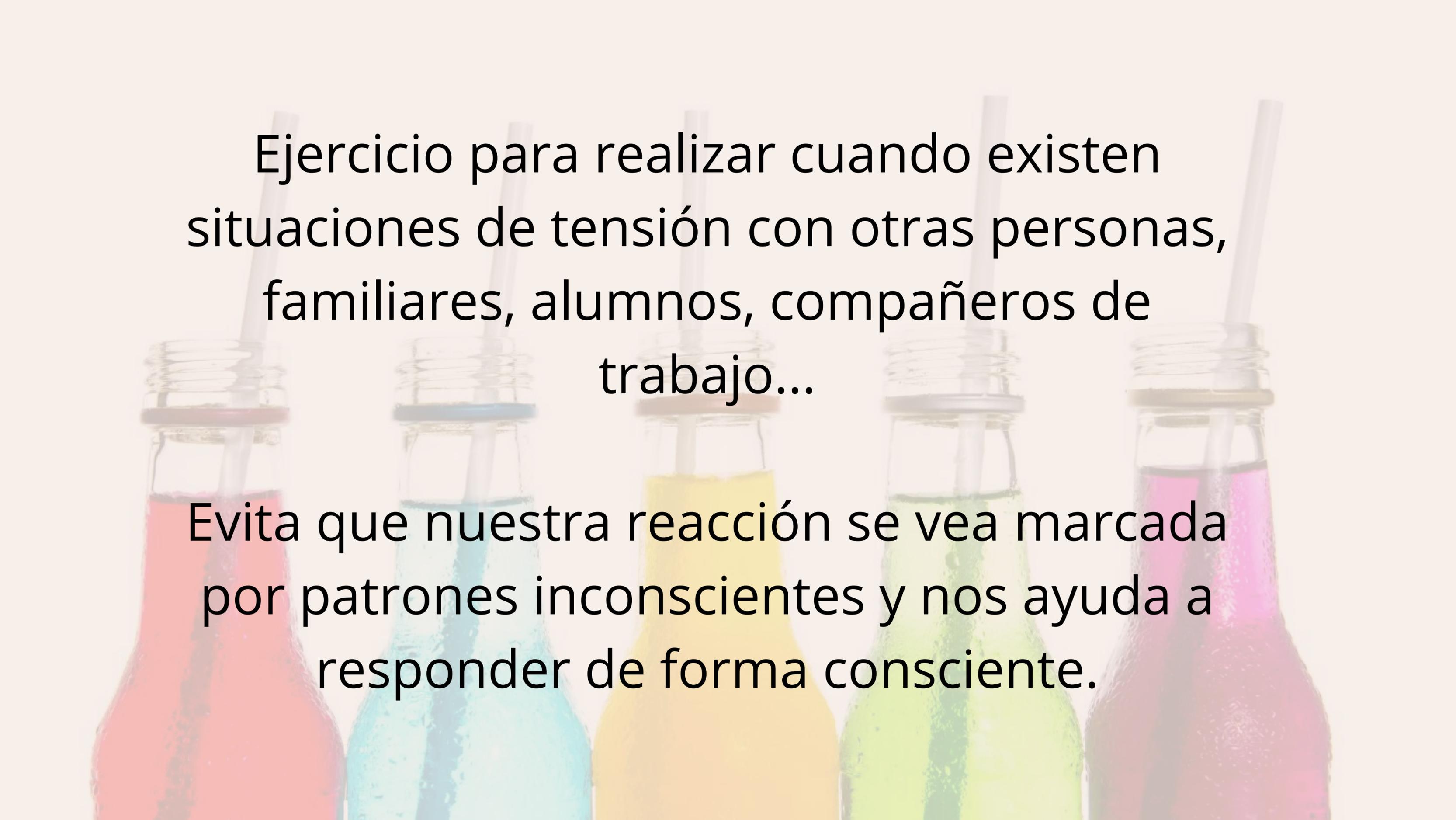
Pan. Primera rebanada -->10 respiraciones conscientes. Inspira y espira lenta y profundamente sintiendo como el aire entra y sale de tu cuerpo.

Relleno. Moviliza tu cuerpo: si puedes da un pequeño paseo de tres minutos, acércate a la ventana, o simplemente estira las piernas, los brazos...

Pan. Cierra el sándwich con otra rebanada de 10 respiraciones conscientes.

*Práctica:
Tomate und SODA*



The background of the slide features five glass bottles with colorful liquids and white straws. From left to right, the bottles contain red, light blue, yellow, light green, and pink liquids. The bottles are slightly out of focus, creating a soft, artistic backdrop for the text.

Ejercicio para realizar cuando existen situaciones de tensión con otras personas, familiares, alumnos, compañeros de trabajo...

Evita que nuestra reacción se vea marcada por patrones inconscientes y nos ayuda a responder de forma consciente.

Realización

Da un paso atrás y sitúate como observador de la escena.
Observa lo que sucede en otros y en lo que sucede en ti
poniendo el foco de la atención en lo que te ocurre a ti (tus
movimientos, tus gestos, tu tono de voz...)

Respira conscientemente mientras tomas tu SODA.

S --> Si

O --> Observas

D --> Desactivas tu

A --> Automatismo

Práctica:
Las tres ESES



Ejercicio muy útil para realizar
una "limpieza emocional"



Realización

Suelta. Recorre tu cuerpo y detecta si hay alguna zona que esté tensa o bloqueada. Si encuentras algún punto de tensión, lleva tu atención ahí e inhala profundamente con la intención de llevar el aire a esa zona contraída. A continuación exhala profundamente con la intención de soltar esa tensión. Hazlo las veces que necesites.

Sonríe. Aunque no te apetezca y tu cerebro relacionará ese gesto corporal como propio de una actitud mental positiva y te predispondrá a ella.

Siente. Céntrate en sentir los cambios y sensaciones interiores que se producen al sentir internamente tu sonrisa.

"Desarrolla la capacidad de experimentar qué hay dentro de ti en un determinado momento"

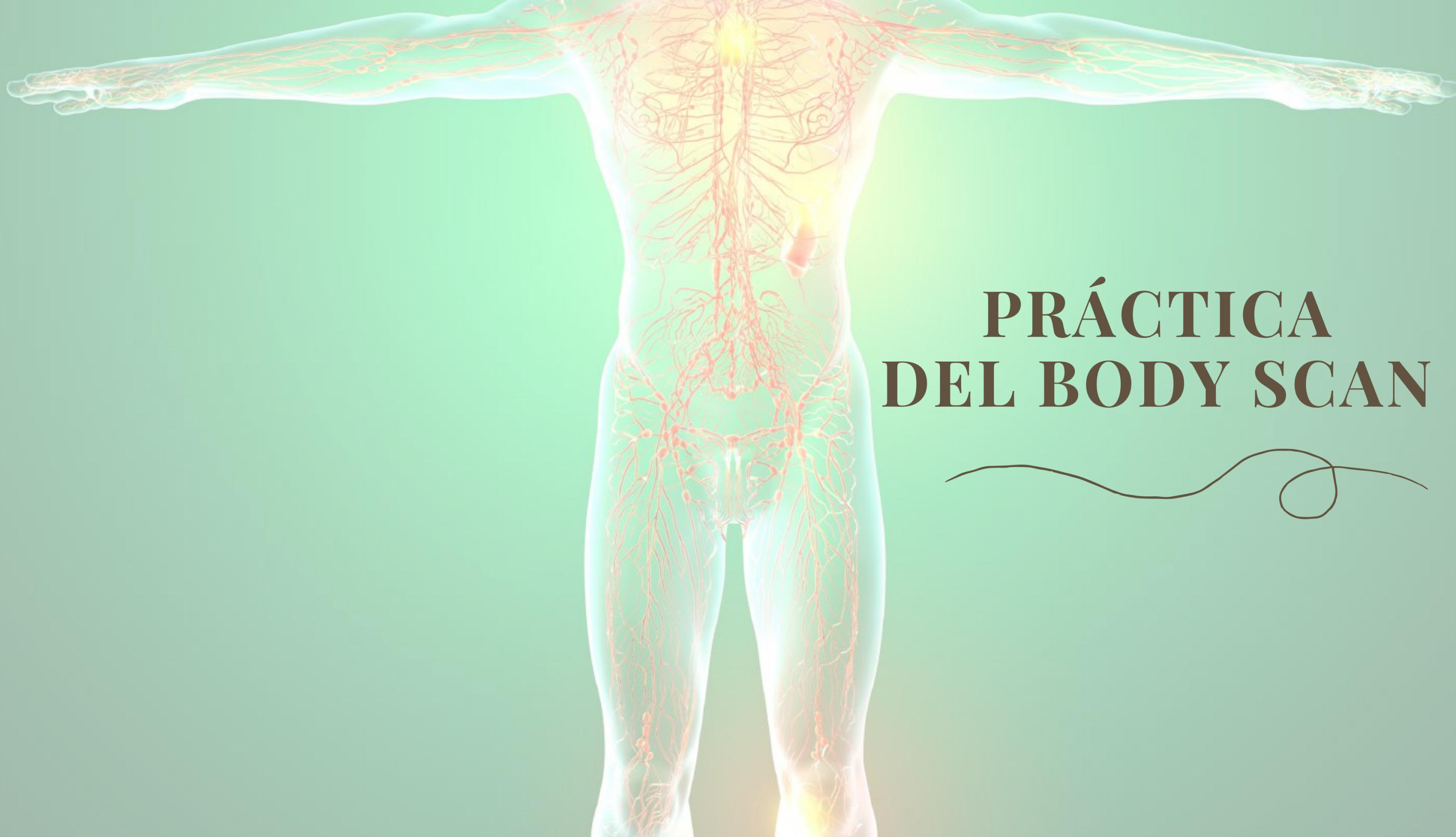
Meditación

- Meditar es estar en el presente, aquí y ahora
- Es observar lo que hay, sea bueno o malo, nos guste o no.
- No hay que hacer nada especial, no hay ningún sitio donde ir.
- No se puede meditar mal

Meditación

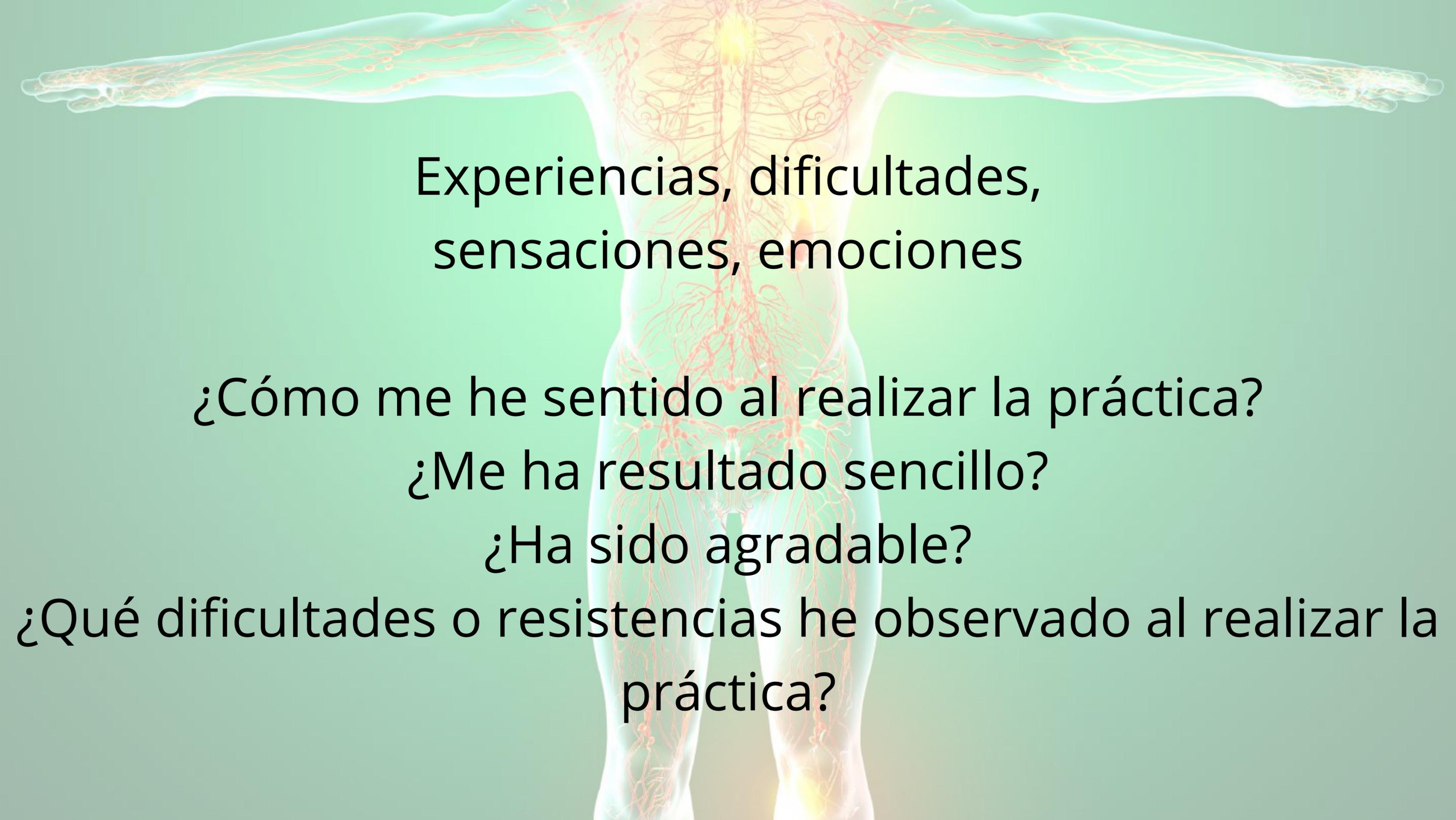
Es muy normal que al principio, cuando realicemos las prácticas, la mente se dedique a divagar, ese es el piloto automático ¡No desesperes!

Recuerda: paciencia, confianza, y constancia harán que poco a poco vaya aumentando nuestra consciencia y cambiando nuestras sensaciones mediante la práctica continuada.



PRÁCTICA DEL BODY SCAN





Experiencias, dificultades,
sensaciones, emociones

¿Cómo me he sentido al realizar la práctica?

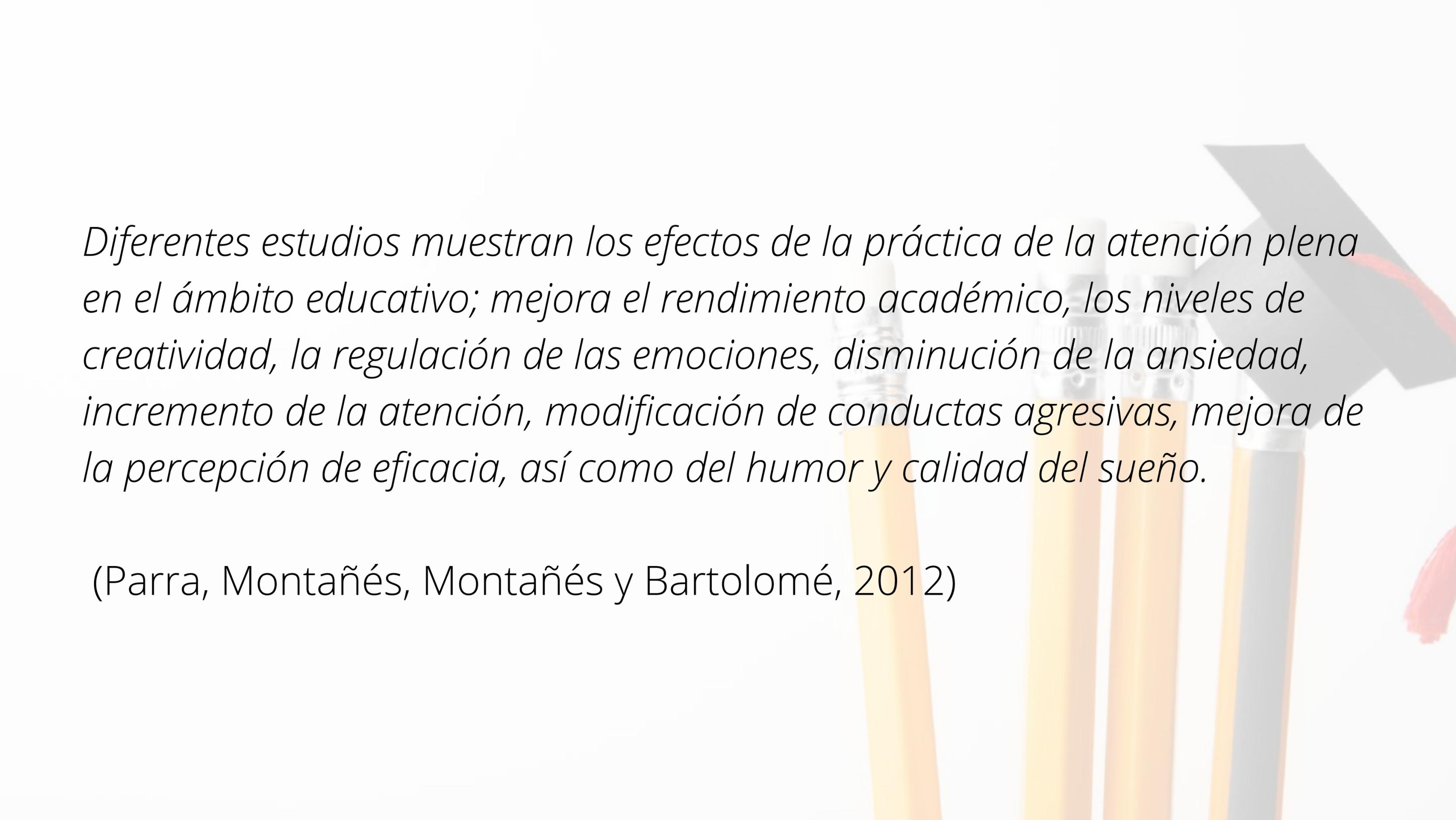
¿Me ha resultado sencillo?

¿Ha sido agradable?

¿Qué dificultades o resistencias he observado al realizar la práctica?

MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO



The background features a collection of colorful pencils (yellow, orange, and grey) and a pencil sharpener, all rendered in a soft, semi-transparent style. The pencils are arranged vertically, and the sharpener is positioned towards the right side of the frame.

Diferentes estudios muestran los efectos de la práctica de la atención plena en el ámbito educativo; mejora el rendimiento académico, los niveles de creatividad, la regulación de las emociones, disminución de la ansiedad, incremento de la atención, modificación de conductas agresivas, mejora de la percepción de eficacia, así como del humor y calidad del sueño.

(Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé, 2012)

Mindfulness con el alumnado

"El mejor método de transmitir y trabajar mindfulness con nuestros alumnos, es que nosotros como profesores tengamos integrado en nuestra persona la atención plena como forma de vida, es decir, seamos capaces de aplicarlo en cualquier situación o experiencia cotidiana".

Mindfulness con el alumnado

Se pueden introducir prácticas cortas de Mindfulness con el alumnado durante las clases y cuando detectemos momentos de tensión o de bloqueo en los alumnos.

Objetivos de aplicar Mindfulness al alumnado

- *Incrementar su serenidad y bienestar*
- *Mejorar la gestión emocional*
- *Incrementar las habilidades cognitivas*
- *Aumentar la conciencia corporal*
- *Mejorar la interacción social*

¿Qué es meditar?





PROGRAMA

AULAS FELICES

Psicología positiva + mindfulness

Los objetivos del programa son dos:

- 1.Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado.
- 2.Promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias.

Y sus componentes son también dos:

- 1.La atención plena o mindfulness.
- 2.La educación de las 24 fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004), agrupadas en torno a 6 virtudes:

.

Se pretende potenciar **APRENDIZAJES y FELICIDAD** en los alumnos:

- La Atención Plena les ayuda a vivir conscientemente, y a disfrutar y gobernar mejor su vida.
- Las Fortalezas Personales les permiten cultivar su vida interior, para que la felicidad dependa de sí mismos y no tanto de lo exterior.
- Desarrollando la atención plena y las fortalezas personales, lograremos potenciar los 5 componentes básicos de la felicidad (emociones positivas, compromiso, significado, relaciones y logros), que favorecerán el bienestar y los aprendizajes.

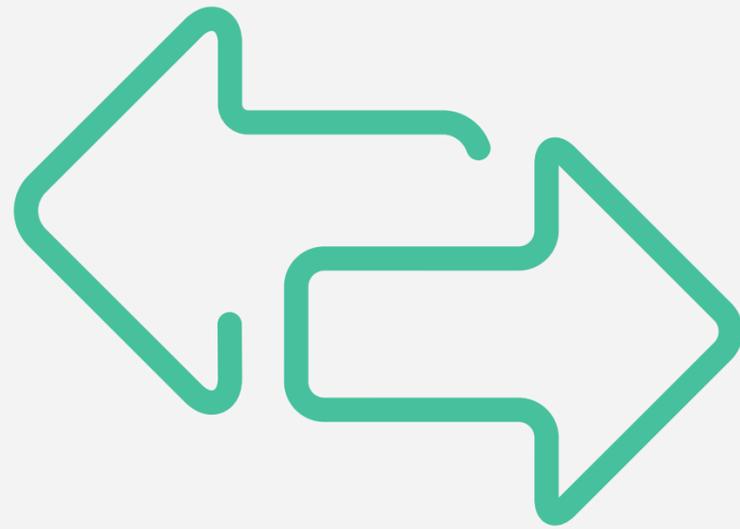
- **Virtud 1: SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO** (creatividad, curiosidad, apertura mental, amor por el aprendizaje y perspectiva).
- **Virtud 2: CORAJE** (valentía, perseverancia, integridad y vitalidad).
- **Virtud 3: HUMANIDAD** (amor, amabilidad e inteligencia social).
- **Virtud 4: JUSTICIA** (ciudadanía, sentido de la justicia y liderazgo).
- **Virtud 5: MODERACIÓN** (capacidad de perdonar, modestia, prudencia y autocontrol).
- **Virtud 6: TRASCENDENCIA** (apreciación de la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, sentido del humor y espiritualidad).



Mindfulness en la música



Potencial



Interferencias

Mindfulness en la música



"Cuando logramos sumergirnos totalmente en la música, es cuando alcanzamos el nivel de excelencia en nuestra interpretación"

David Álvarez

El miedo escénico

La liberación del miedo escénico comienza con el descubrimiento de aquello que debemos dejar ir. Se trata de desterrar de tu mente todos esos pensamientos negativos incertidumbres preguntas inseguridades...

Debemos dar a la mente algo en lo que centrar su atención, de esta manera estaremos silenciando cualquier tipo de pensamiento.

El miedo a equivocarnos es capaz de destruir cualquier situación incluso antes de que ocurra. Deja de preocuparte por lo que los demás piensen de ti, ¿sabes una cosa? la mayoría del público no sabe hacer lo que tú estás haciendo, por tanto en la línea de salida ya eres ganador esa es la actitud que debes tener. (David Álvarez)

El miedo escénico

Para lograr mantener una concentración relajada en el escenario, se hace imprescindible desarrollar una serie de técnicas tanto en el momento del concierto como en los días previos.

Respiración 4-7-8

Afirmaciones positivas

Técnicas de visualización (Ejercicios: Visualizando tu actuación, en el escenario)

Sólo existen dos días al año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto HOY es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir. (Dalai Lama)

Thank you... 