



Bienestar emocional para docentes a través de mindfulness sesiones 1 y 2

IES Antonio Machado, Soria

Rut García Lázaro – 2024

@laprofemindful



¿Qué es mindfulness?

Bienestar emocional para docentes a través
de mindfulness - Rut García Lázaro

**“La conciencia
de prestar atención
intencionadamente al
momento presente
sin juzgar”**

Jon Kabat-Zinn

Mindfulness

*Bienestar emocional para docentes a través
de mindfulness - Rut García Lázaro*

Thich Nath Hanh

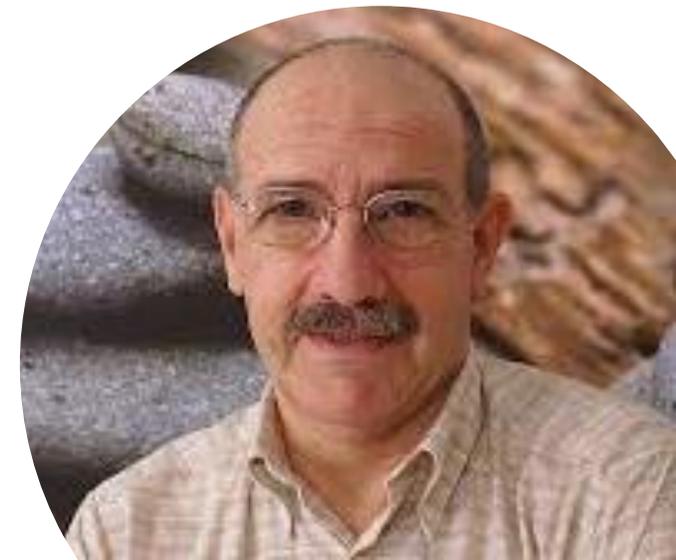
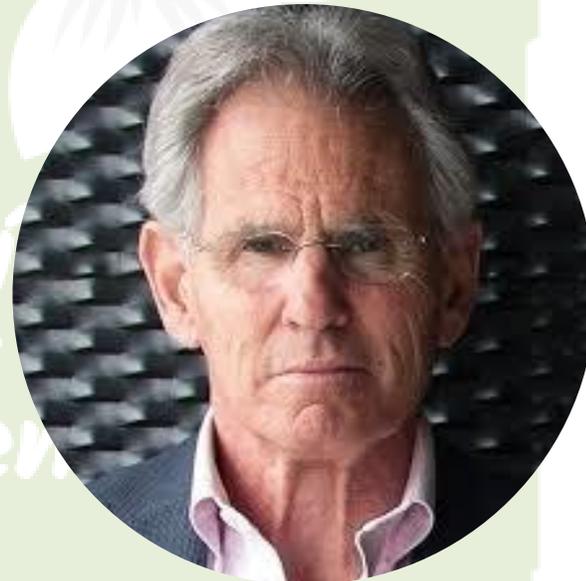
https://www.youtube.com/watch?v=-_7Ro-gWRq4

Dr. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

https://www.youtube.com/watch?v=ybgH4WQH9_k

Dr. Vicente Simón (AEMIND)

https://www.youtube.com/watch?v=VeP_OvrLrh8



Mindfulness

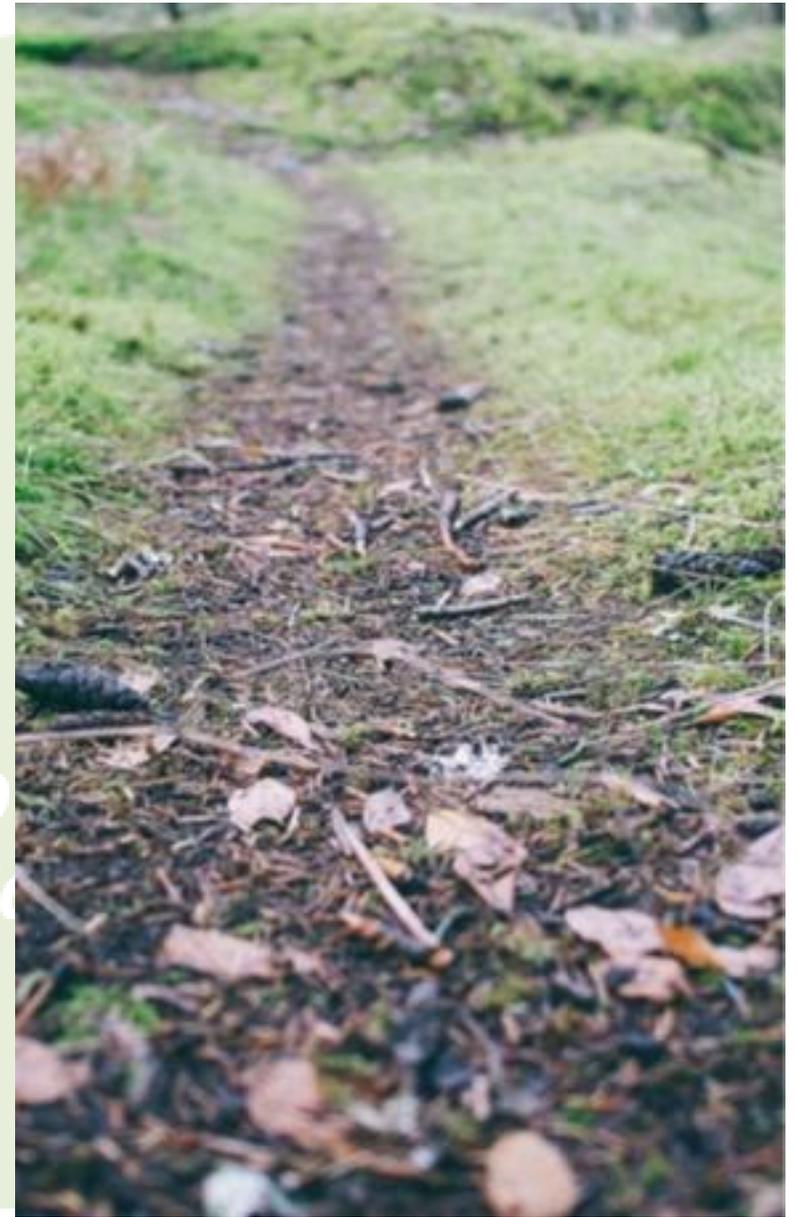
Mindfulness, o atención plena, es vivir en el presente.

No es solo meditar, es vivir con ciertas actitudes de amabilidad, aceptación, compasión, no-juzgar, paciencia, esfuerzo amable, curiosidad, no-expectativas, mente de principiante, desapego y confianza.

Es una actitud personal ante la propia vida.



Rut García Lázaro
mindfulness en educación
@laprofemindful



¿Qué me aporta mindfulness como educadora?

- Sé calmarme.
- Mejora mi foco de atención (dirigir y mantener la atención)
- Respondo en vez de reaccionar.
- Mejora mi empatía y compasión.
- Sé cuidarme => mayor bienestar.
- Puedo reconectar con mi propósito de vida.

¿Por dónde
empezamos?

Conocernos

Entrenar el foco de
atención

Cultivar la calma



Propuesta para esta semana:

Escaner corporal

- Ponte varias alarmas. Cuando suenen:

Para, respira y date cuenta de cómo está tu cuerpo, tu emoción y tu pensamiento en ese preciso momento.

- Puedes anotar tus reflexiones al final del día.

¿De qué te has dado cuenta?

¿Cómo entreno mi atención?



- “Mente de mono”
- 90.000 pensamientos/ día
- 150 veces tocamos el móvil

Abrazos para el alma /snacks de bienestar

Haz una lista de cosas que puedas hacer en 10 minutos y que te generen bienestar inmediato.



OÍDO	OLFATO	VISTA	TACTO	GUSTO
Escuchar música	Poner incienso	Ver fotos	Acariciar a mis animales	Tomarme un té
Escuchar los pájaros	Lavarme las manos	Mirar por la ventana	Darme una ducha caliente	Comerme una onza de chocolate
Escuchar el silencio	Echarme crema	Ver mis plantas crecer	Salir a la calle y sentir el aire	Comer fruta



Propuesta para esta semana:

Snacks de bienestar

- Planifícalos si lo necesitas.
- Aparca lo que estés haciendo.
- Saboréalos (antes-durante-después).

Piloto automático



Cerebro

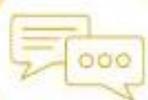
90% de las tareas

45% del tiempo



Atención

Atención parcial
Fomenta la multitarea /cantidad
"No recuerdo"



Decisiones

En base a experiencias pasadas, creencias...
Inconscientes



Reacción

Uso limitado de recursos personales
Conductas reactivas / impulsivas

Mindfulness

Cerebro

Mente consciente (5%)



Atención

Enfocada
Una cosa a la vez
Calidad
"Saboreo"



Decisiones

En base a hechos
Lógicas
Racionales
Perspectiva más amplia



Respuesta

Orientada a soluciones
Mente creativa/curiosa



PARO--> PIENSO --> RESPONDO

¿Qué eliges?

ESCUCHA ACTIVA (O ESCUCHA CONSCIENTE)

- Compartimos desde nuestra experiencia:
 - Desde el 'yo' (1º persona de singular)
 - Con libertad: sin miedo a ser juzgado/a
 - Con libertad: hablo o no.
- Escuchamos en silencio
 - Escucho lo que dice, o su silencio.
 - Sin juicio
 - Con amabilidad
 - Con presencia.

Solo escuchar,
sin responder





Caminar consciente

Bienestar emocional para docentes a través
de mindfulness - Rut García Lázaro



Práctica informal de esta semana:

- Desconecta tus pilotos automáticos:
- Lavarte las manos
- Preparar el bolso/mochila
- Aparcar
- Entrar en el aula
- Salir del aula



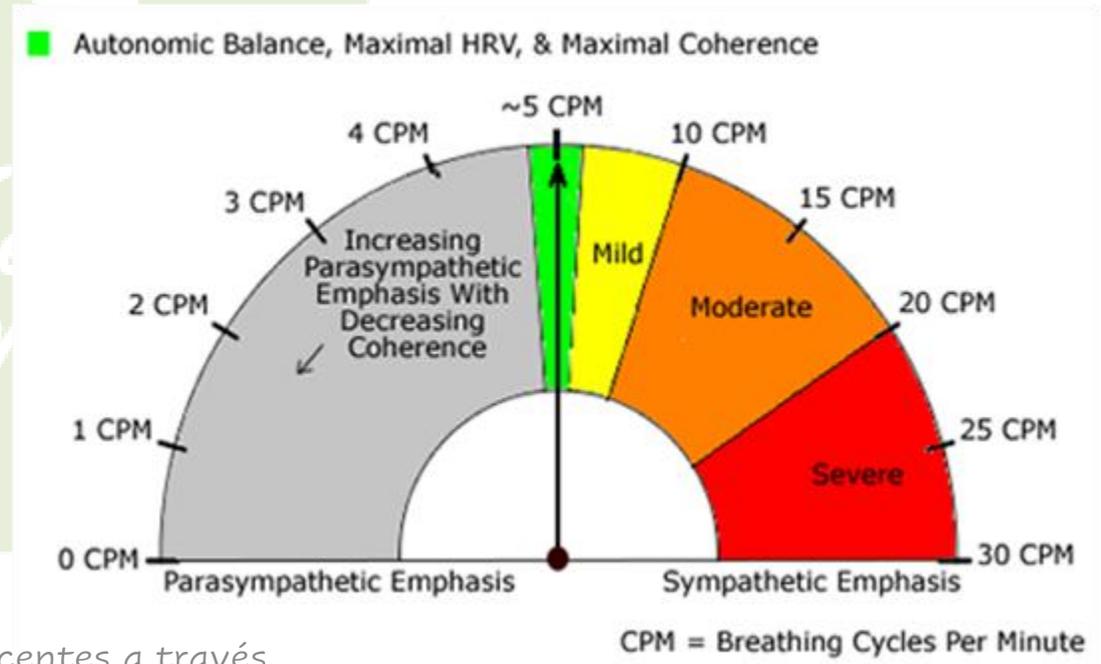
Respiración

nuestra gran aliada

Bienestar emocional para docentes a través
de mindfulness - Rut García Lázaro

La respiración en cifras

- 23.000 respiraciones al día
- 40% del oxígeno es consumido por el cerebro
- 20/40 resp. en estado de estrés
- 12/20 resp. en estado activo
- 7 respiraciones cuando dormimos
- 4 respiraciones en fase de REM



Bienestar emocional para docentes a través
de mindfulness - Rut García Lázaro

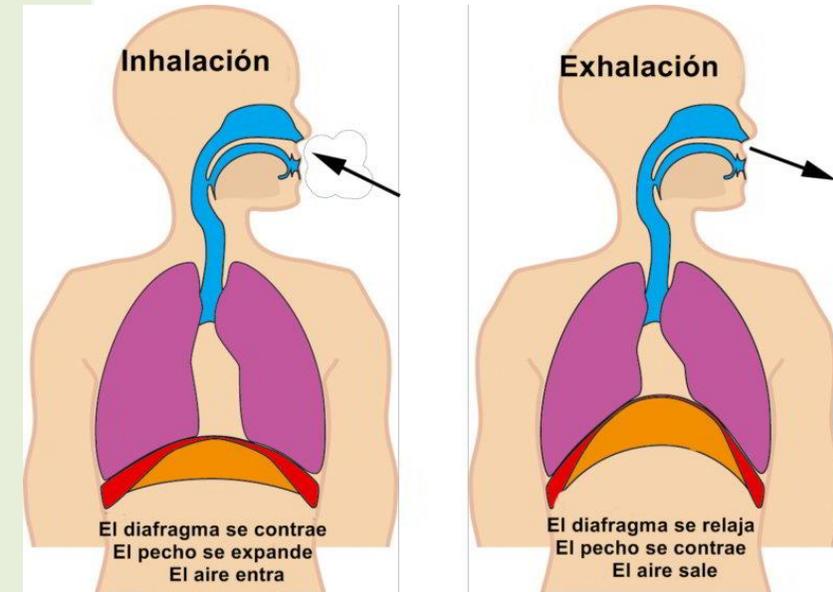
La respiración consciente

El estrés contractura el diafragma =>
no se puede respirar profundamente y
el pulmón pierde flexibilidad (gomitas Milán)

- Sentirla en:
 - Abdomen
 - Costillas
 - Pecho

Respiración profunda activa
el sistema parasimpático=> calma

- INHALO: energía, excitación
- EXHALO: relajación, tranquilidad



En calma ambas son
simétricas

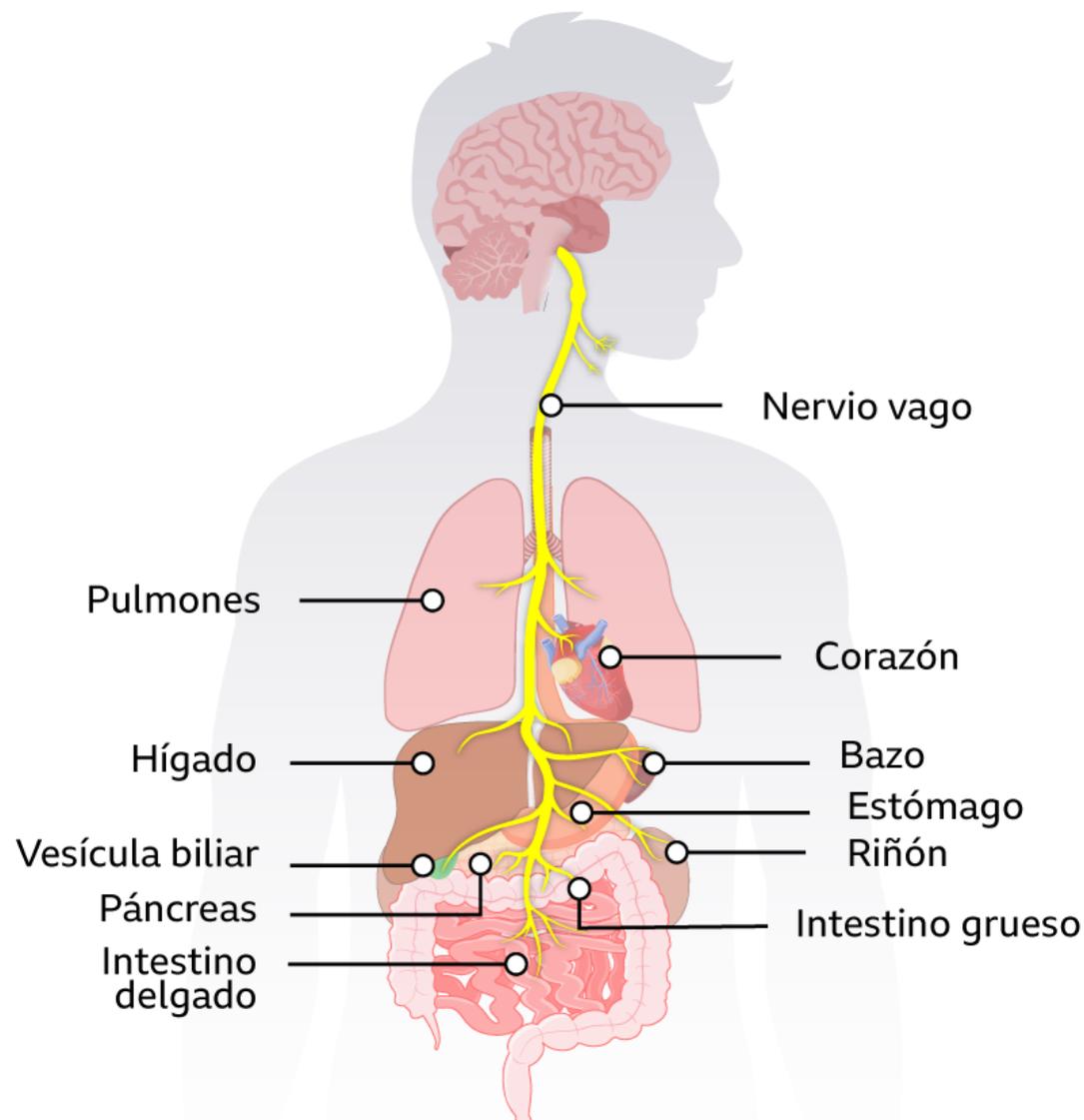
NERVIO VAGO

“Sistema natural de frenado”
Conecta sistema simpático y
parasimpático.

Una respiración profunda ->
baja pulmones /estimula
función del nervio vago.

Rut García
mindfulness
@laprofe

El recorrido del nervio vago



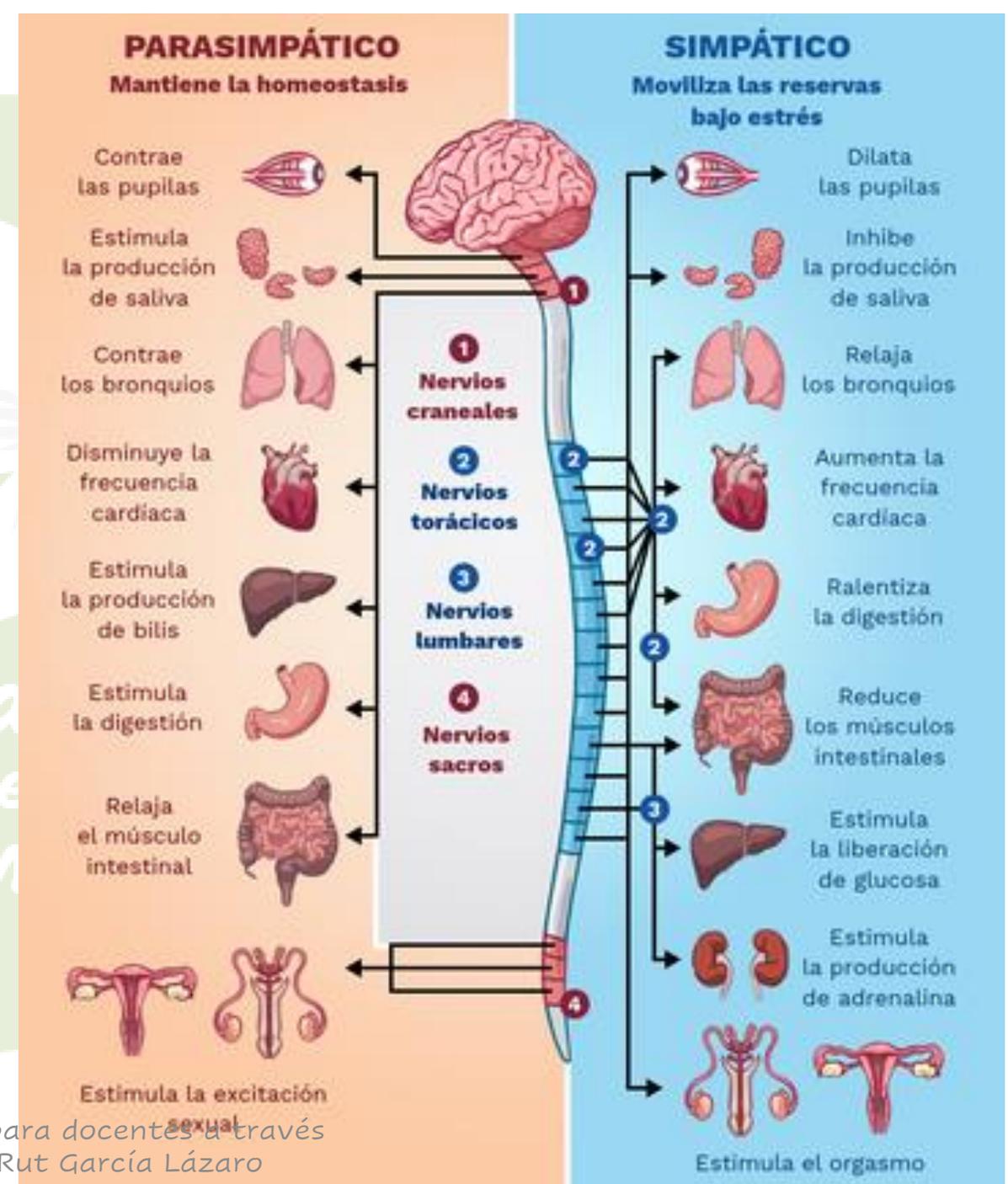
Estímulo

Simpático
(activado por el estrés)

+ adrenalina/
frecuencia cardíaca

+ sistema endocrino
+ sistema sanguíneo

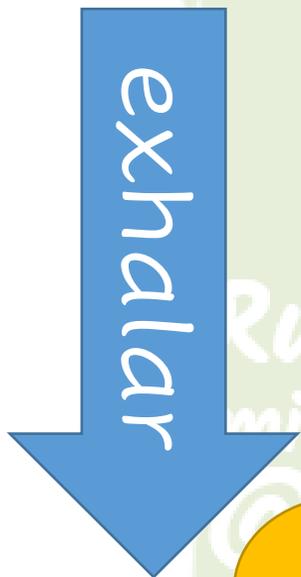
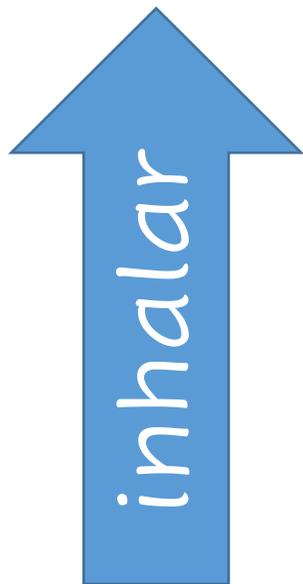
Parasimpático
(calma/regulación/
equilibrio)



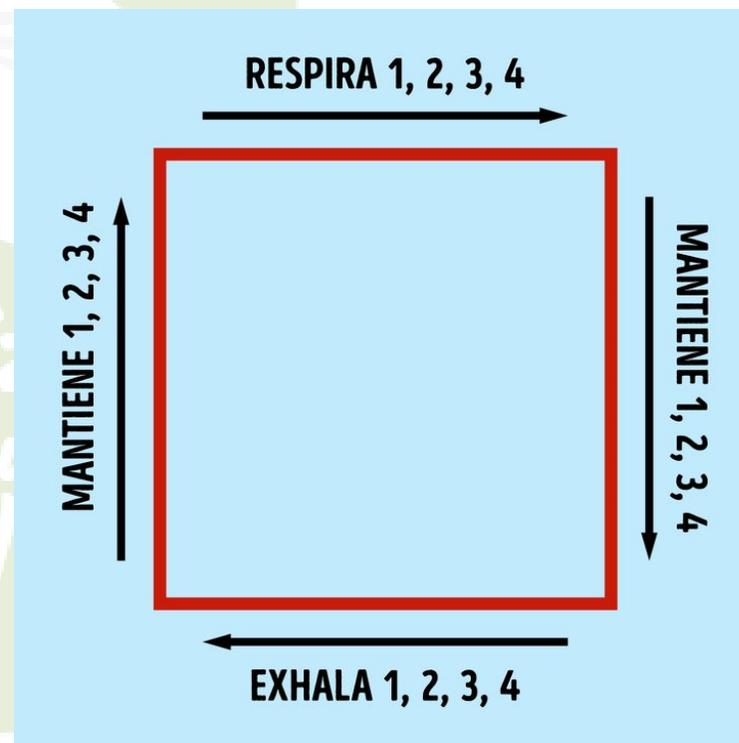
Bienestar emocional para docentes a través de mindfulness - Rut García Lázaro

Respiración simétrica -
equilibra
activación

Respiración cuadrada
ayuda a enfocar la mente agitada
relajación



TRUCO:
CONTAR
nos ayuda a
mantener la
atención





<<Cada vez que te sientas perdido, alienado o separado de la vida o del mundo, cada vez que sientas desesperación, ira o inestabilidad, practica el regresar a tu hogar. La respiración consciente es el vehículo que utilizas para volver a tu verdadero hogar>>

Thich Nhat Hanh



RESPIRACIÓN ANCLA

- Para volver al momento presente
- Entrenar el enfoque de la atención
- Equilibrar del sistema nervioso
- Regular sistema emocional



Propuesta para esta semana:

Respira conscientemente

- 1 minuto.
- En cualquier momento.
- Antes o después de...
- Respiración ancla.
- Juega con tu respiración.



¿Qué es la meditación?

Bienestar emocional para docentes a través
de mindfulness - Rut García Lázaro

¿Qué es la meditación?

La meditación es **entrenamiento**, pero mental, para desarrollar la mente para que esté **más serena, creativa, equilibrada y atenta**.

En vez de:

angustiar-se por el futuro,

rumiar sobre el pasado o

divagar sobre qué piensan los demás,

desarrollamos estados mentales útiles y beneficiosos, como la concentración o el auto cuidado.



Prof. García Lázaro
mindfulness en educación
@laprofemindful

¿Y cómo lo hacemos?

Por familiarización:

generamos el estado que queremos integrar en nuestra vida y lo hacemos hasta que su presencia se convierta en un hábito mental.

Rut García Lázaro
mindfulness en educación

ENTRENAMOS LA CALMA EN LA CALMA.



Beneficios de meditar a diario

Cambios en el cerebro
(neuroplasticidad)

Más facilidad para memorizar
(materia gris/córtex prefrontal)

Mayor conciencia del cuerpo
(ínsula/corteza somatosensorial)

Mayor capacidad para razonar
(córtex frontopolar, + creatividad)

Cambios en la conducta
(compasión, calma, resiliencia)

Menos tendencia a depresión
(córtex frontopolar, + introspección)

Reduce estrés / Aumenta empatía
(+ materia gris en unión
temporoparietal)

Mejora de salud global
(inflamación/sistema inmune)



El pensamiento



Reflexión: ¿Cómo es mi pensamiento?

Revisemos nuestros pensamientos:

¿Cuál es su temática de fondo?

¿Cuál ha sido tu respuesta emocional a ellos?

¿Y tu cuerpo, cómo ha reaccionado?

¿Han permanecido contigo mucho tiempo?

¿Acerca del pasado o del futuro?

¿Cuánta energía te han consumido?

Identificar el pensamiento

Pensamiento práctico

Sirve para...

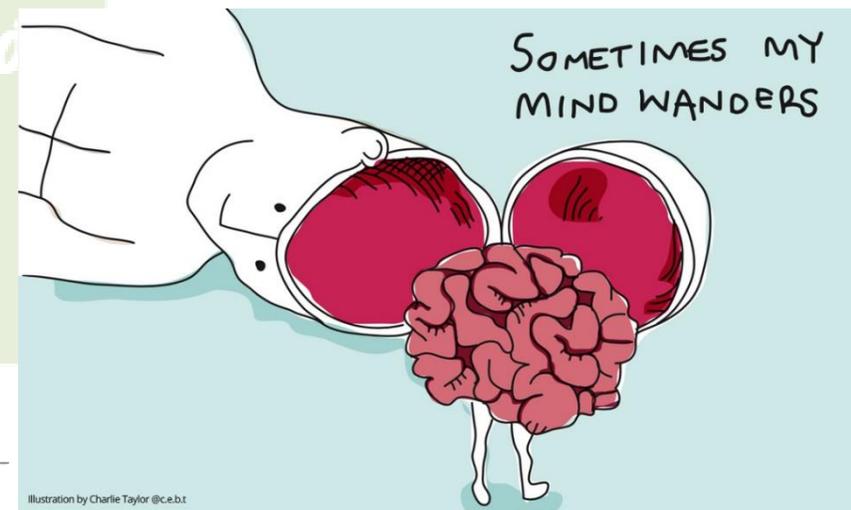
- Aprender
- Tomar decisiones
- Planificar
- Solucionar
- Comprender

Pensamiento errante

Puede llevarnos a...

- Obsesionarnos
- Rumiar
- Suponer
- Preocuparnos
- Bloquearnos

Rut García Lázaro
mindfulness en educación
@laprofemindful

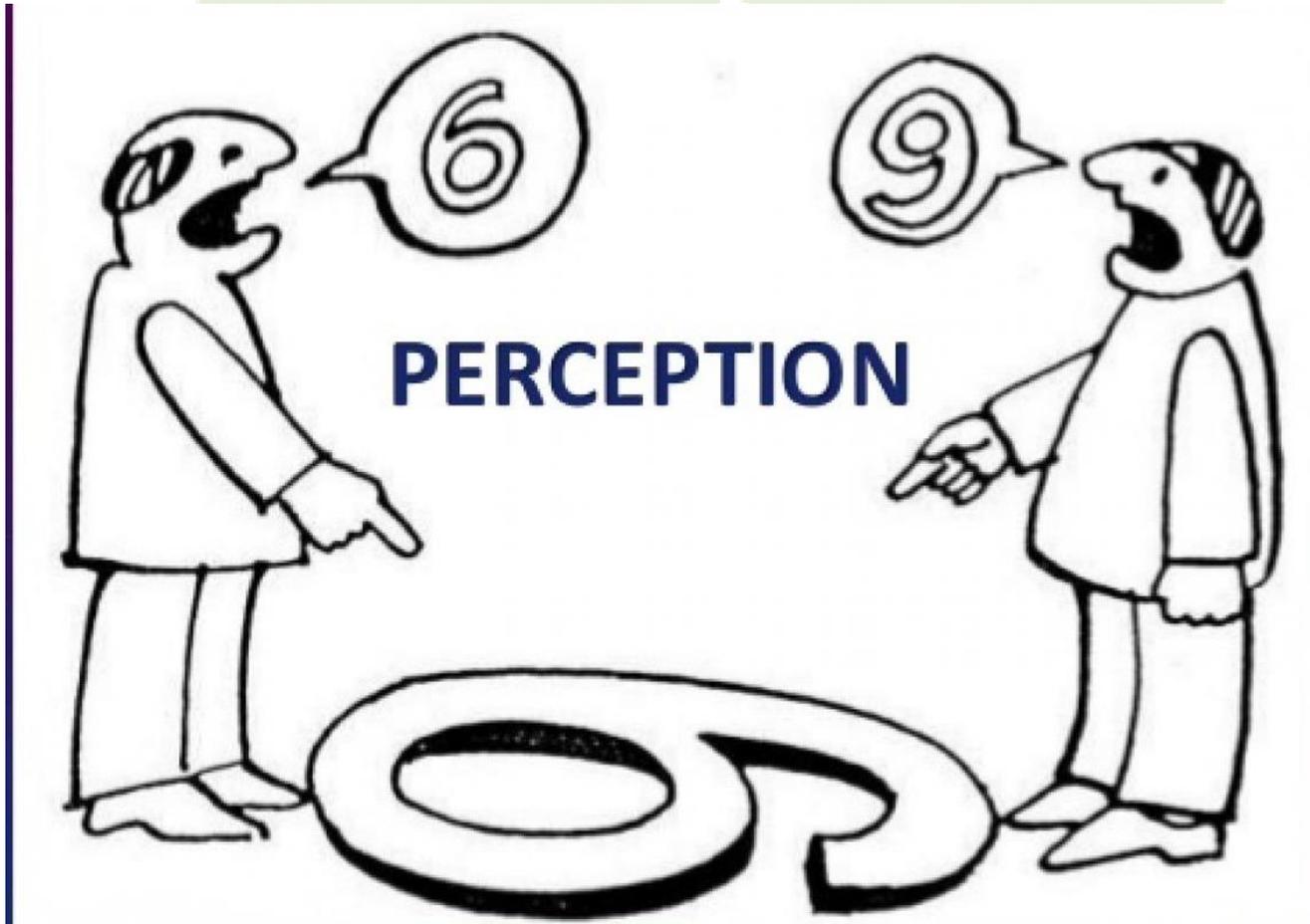




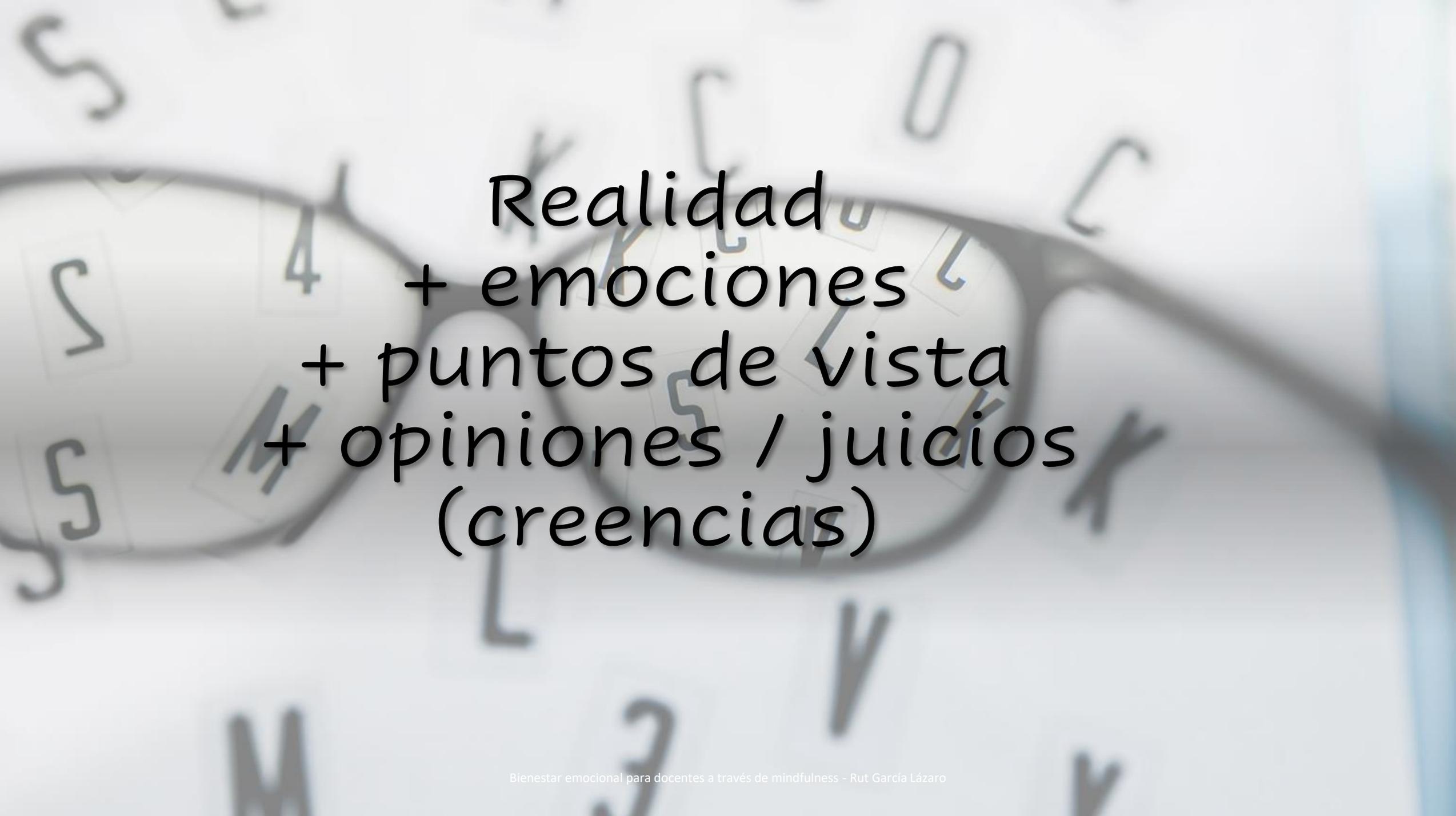
Lo que no depende de mí

Lo que
depende de
mí

¿Percepción o realidad?



<https://www.psychologytoday.com/es/blog/la-percepcion-no-es-la-realidad>

A pair of glasses is centered in the image, with a blurred background of various letters and numbers. The text is overlaid on the glasses.

Realidad
+ emociones
+ puntos de vista
+ opiniones / juicios
(creencias)

Tenemos entre **30.000 y 90.000**
pensamientos al día.

Un **98%** ya los hemos tenido antes.

Entre **70% y el 80%** son pensamientos
negativos =>

45.000 pensamientos negativos al día.

Todos los patrones de pensamiento tienen un contenido emocional, Las emociones van asociadas a pensamientos, y ambos se relacionan con sensaciones físicas.





Los pensamientos son solo sonidos, palabras, historias, fragmentos de lenguaje que nos pasan por la cabeza.



Los pensamientos pueden ser verdaderos o no; no tenemos que creer en ellos.



Los pensamientos pueden ser importantes, pero no necesariamente; tenemos que prestarles atención solo si nos sirven.



Los pensamientos no son órdenes; no tenemos por qué obedecerlos.

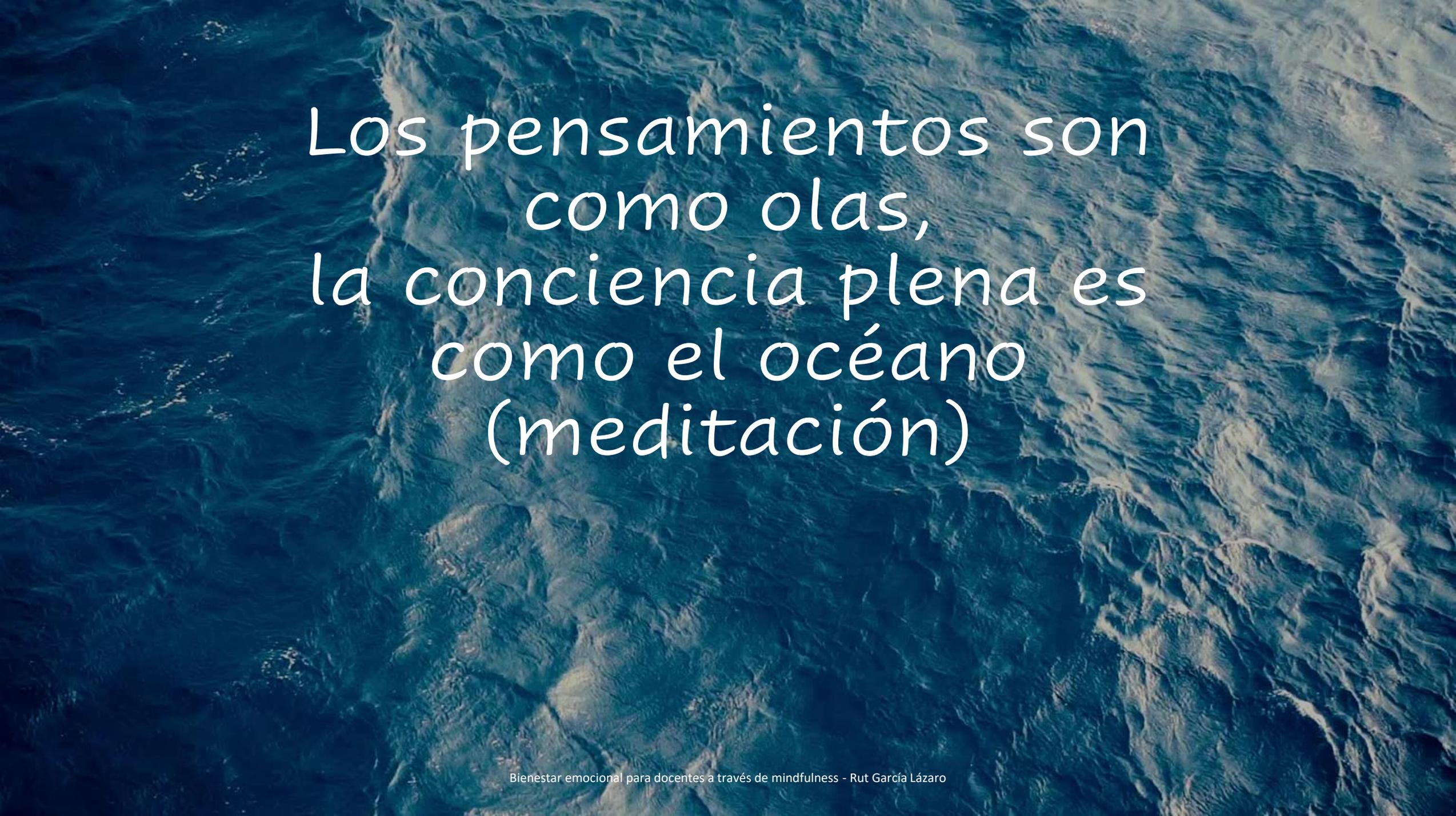


Los pensamientos pueden ser sabios, no tenemos que seguir automáticamente sus consejos.



Tienes pensamientos,
pero no eres tus
pensamientos.

García Lázaro
Mindfulness en educación
profemindful



Los pensamientos son
como olas,
la conciencia plena es
como el océano
(meditación)



Pensamientos distorsionados

Los pensamientos distorsionados crean una visión distorsionada del mundo, de uno mismo/a y de los demás, que generan emociones desagradables y, en consecuencia, comportamientos acordes.

Pensamiento distorsionado 1

Efecto tinta china: construir una teoría sólida a partir de un solo hecho negativo.

*El otro día no supe resolver un conflicto en el aula. **Nunca** sé resolver conflictos.*

***Todo** lo hago mal.*

***Siempre** lo haré mal.*

Rut García Lázaro
mindfulness en educación
@laprofemindful

Pensamiento distorsionado 2

Blanco o negro: interpretar la realidad en términos radicales, utilizando el todo o nada, bueno o malo, éxito o fracaso.

*El otro día no supe resolver un conflicto en el aula. **No** sirvo para esto.*

***Nadie** aprende **nada**.*

***Todos** los alumnos me critican.*

Pensamiento distorsionado 3

Responsabilitis: Hacerse responsable de todo lo que pasa a tu alrededor.

No aprenden porque soy mala profe.

Me siento culpable por...

Es culpa mía...

*Rut García Lázaro
mindfulness en educación
@laprofemindful*

Pensamiento distorsionado 4

El/la vidente: Sacar conclusiones negativas sin tener pruebas.

Parece que cuchichean sobre mí.

Seguro que no lo voy a conseguir.

*Rut García Lázaro
mindfulness en educación
@laprofemindful*

Pensamiento distorsionado 5

Películas de terror. Hablar o pensar en las situaciones negativas o desagradables como si fueran catástrofes, magnificándolas y también anticipándote a ellas.

Me va a salir todo mal.

Voy a suspender la oposición.

No voy a ser capaz de controlar la clase.

Pensamiento distorsionado 6

Quitarme medallas: Minimizar lo logros conseguidos.

Esto lo hace cualquiera.

No es para tanto.

*Rut García Lázaro
mindfulness en educación
@laprofemindful*

Pensamiento distorsionado 7

Debería/ tengo que. **Calla a tu juez/a.** Ponerse expectativas poco realistas que te acaban generando frustración y/o culpa.

Debería haberlo previsto.

Debería esforzarme más en...

... debería haber hecho...

Debería tener siempre una actitud positiva...



NUNCA entro en diálogo
con mi voz crítica.

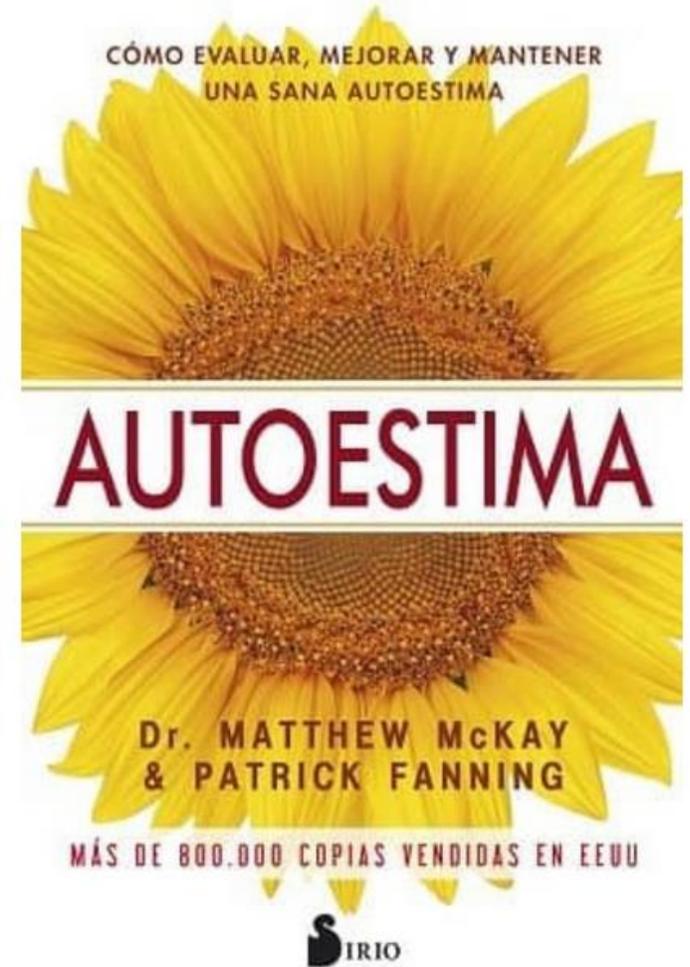
**Encuentra palabras de
compasión (cariño,
consuelo, ánimo) que
decirte cada vez que
identifiques uno de
estos pensamientos**

CRÍTICO INTERIO VOZ AUTOCRÍTICA



Rut García Lázaro
mindfulness en educación
@laprofemindful

<https://valentinmendez.com/nuestro-peor-enemigo-la-voz-autocritica/>





Anota uno de
tus
pensamientos
distorsionados
y tíralo al
centro

¿Cómo crees que deben sentirse esta persona?

¿Qué le dirías para que se sintiera mejor?

¿Cómo podrías ayudarlo a reinterpretar la realidad para que su estado emocional fuera más favorable?

Solo volver a mi cuerpo
puede sacarme de mis
pensamientos.

¿Cómo soltar mi pensamiento? Atención a la respiración:



Respira 1 minuto



Sándwich mindfulness

10 respiraciones profundas (diafragmáticas)

3 minutos de actividad (moverme, bailar, estirar, pasear...)

10 respiraciones profundas (diafragmáticas)

¿Cómo soltar mi pensamiento?

Atención al cuerpo:

1. Chequeo corporal
2. Paseo por los sentidos
3. Caminar consciente
4. Movimiento consciente



¿Cómo soltar mi pensamiento?

Atención al entorno:

1. Describir con detalle lo que ves, oyes, sientes...
2. Nombrar 5 cosas que ves, oyes...
3. Observar una imagen
4. Notar el aire, la lluvia...



Rut García Lázaro
mindfulness en educación

¿Cómo puedo relacionarme con mi pensamiento?

1. Para y observa.
 2. Etiquétalos.
 3. Decide qué hacer con él.
- Aliméntalos.
Suéltalos.
Distánciate.

Rut García Lázaro
mindfulness en educación
@laprofemindful



¿Cómo puedo relacionarme con mi pensamiento?

1. Para y observa:

- ¿Cómo me encuentro? ¿Qué tengo en la cabeza?
- SOLO PUEDO GESTIONAR LO QUE CONOZCO.

-> **Meditación de la sala blanca.** Cierra los ojos, relaja y comienza a respirar conscientemente. Imagínate que estás en una sala blanca, donde no hay nada salvo dos puertas. Siéntate de tal manera que veas las dos, una a tu derecha y otra a tu izquierda. Deja que tus pensamientos, de unos en uno, entren en la sala y salgan de la sala. No te entretengas con ninguno de ellos.

-> **Respiración consciente.** Cuenta 4 inhalaciones, 4 exhalaciones. Cuando aparezca un pensamiento, obsérvalo, acéptalo y déjalo marchar.



¿Cómo puedo relacionarme con mi pensamiento?

2. Etiquétalo:

“No soy capaz” =>

“estoy teniendo el pensamiento de que no soy capaz”.

“ahora mi mente está teniendo un pensamiento”

CREA DISTANCIA ENTRE TU PENSAMIENTO Y TÚ

TIENES PENSAMIENTOS, PERO NO ERES TUS PENSAMIENTOS



¿Cómo puedo relacionarme con mi pensamiento?

3. Decide qué hacer con él:

- elijo qué hago con él (lo pongo a mi servicio / lo suelto)
- elijo qué tipo de pensamiento cultivo (¿gratitud?)
- rompo el pensamiento obsesivo (rumiar)

Dirígelo:

- desde la comprensión
- desde la amabilidad
- desde la aceptación



Rut García Lázaro
mindfulness en educación
@aprofemindful

¿Cómo soltar mi pensamiento?

Visualizaciones:

Suéltalos. Déjalos marchar.

➤ **Hojas/troncos en la corriente.**

Imagina que los pensamientos son hojas que caen de un árbol en otoño, caen a un río que se mueve rápidamente, arrastrándolas hasta que desaparecen de la vista.

➤ **Globos.**

Imagínate a un payaso sosteniendo un montón de globos de helio. Según llega un pensamiento, pégalo a uno de los globos y deja que se eleve, flotando por el cielo hasta desaparecer.

➤ **Trenes, barcos, aviones.**

Estás en un cruce de raíles/mar/aeropuerto. Cada vez que llegue un pensamiento, asócialo a un tren/barco/avión, y observa cómo marchan alejándose de ti.

➤ **(Físico) Girando la mano.**

Mantén la mano abierta, con la palma hacia arriba. Cuando te aparezca un pensamiento, dale la vuelta a la mano como si lo tirarás al suelo.

¿Cómo puedo relacionarme con mi pensamiento?

Distánciate (voz crítica interior)

➤ Repetición de pensamientos

Repítelo en voz alta 50 veces. Las palabras perderán significado y se convertirán en meros sonidos.

➤ Llevar tarjetas.

Cuando te asalte un pensamiento de autoataque, anótalo en una tarjeta y llévala contigo. Cuando vuelva a aparecer recuérdate "tengo ese pensamiento y no necesito pensar en él ahora mismo".

➤ Representa materialmente los pensamientos.

Otorga al pensamiento de cualidades físicas: tamaño, color, forma, sonido... cada vez que aparezca, visualízalo así.

➤ Nombres y voces absurdos.

Dale un nombre absurdo, estúpido. Puedes ponerle una cancioncilla ridícula o incluso un gesto.



AQUELLO
EN LO QUE
PONGO
ATENCIÓN,
FLORECE

GRATITUD



LA GRATITUD

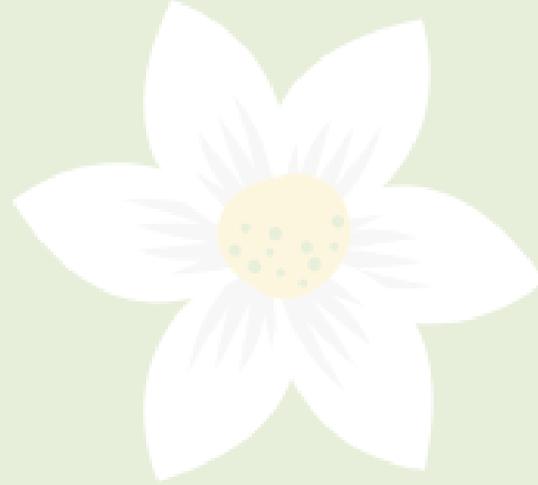
Se dice que si "Gracias" fuera la única oración de nuestra vida sería suficiente...

La gratitud tiene mucho poder, es fuente de dicha genuina y nos conecta con la Vida. Brota de manera natural cuando estamos vibrando en el amor, igual que se nos escabulle cuando lo hacemos en el miedo.

Más allá de cómo nos sentimos en cada momento, si nos paramos y hacemos un gesto consciente, siempre podemos encontrar un motivo para agradecer... Estoy viva, respiro, veo, huelo, camino, siento, pienso... tantos regalos que damos por "sentado" olvidando el principio de impermanencia...

<https://www.youtube.com/watch?v=YIcXhqTng3U>





Rut García Lázaro
Mindfulness en educación
@laprofesordelid

¿Qué agradeces a la vida?
¿y al día de hoy?



Propuesta de trabajo:

- **Anota tus pensamientos distorsionados**
- **Continua desactivando tus pilotos automáticos y respirando conscientemente.**
- **Medita (mira las propuestas de la semana pasada) un poquito.**
- **Dieta de quejas.**
- **Cultiva la gratitud.**

A purple rectangular tag with a hole on the left side, through which a light-colored string is looped. The tag is placed on a textured cork surface. To the right of the tag is a single white daisy flower with a yellow center. In the background, two more daisy flowers are visible but out of focus.

¡Gracias!