

Psicoeducativos con Mindfulness

Semana 1

1. Escucha el audio de Atención a la Respiración 5 minutos.
2. Escucha el audio de Exploración del Cuerpo.
3. Elige una actividad rutinaria de tu vida cotidiana y realízala con Conciencia Plena.
4. Haz al menos una comida con Mindfulness.
5. Parar, respirar y ser.

Psicoeducativos con Mindfulness

Semana 1

1. Escucha el audio de Atención a la Respiración 5 minutos.
2. Escucha el audio de Exploración del Cuerpo.
3. Elige una actividad rutinaria de tu vida cotidiana y realízala con Conciencia Plena.
4. Haz al menos una comida con Mindfulness.
5. Parar, respirar y ser.

Psicoeducativos con Mindfulness

Semana 2

1. Escucha el audio de Atención a la Respiración 5 minutos.
2. Escucha el audio de Exploración del Cuerpo.
3. Elige 3 actividades rutinarias de tu vida cotidiana y realízala con Conciencia Plena, usando los gomets..
4. Captura momentos agradables, prestando atención a que piensas, qué sentimiento y qué sensaciones sientes.
5. Presta atención cuando elabores un juicio, y pregúntate:
 - ✓ ¿Cuál es la interpretación de este hecho que me lleva a sentirme así?
 - ✓ ¿Hay otras posibilidades? Y, si es así, ¿como cambiaría mi experiencia del momento?
 - ✓ ¿Puedo, al menos, suspender el juicio de momento y ver qué pasa?

Si suspendes el juicio, puedes tener diferentes percepciones...y ganarás libertad!

7 Bases para cultivar el Mindfulness

1. Vive momento a momento.
2. No juzgues tanto, no te juzgues.
3. Confía en tus capacidades, tu sabiduría y tus recursos.
4. Cultiva la mente del principiante, abierta, interesada.
5. No busques sólo resultados, fíjate en el proceso e intenta hacer lo mejor que puedas.
6. Acepta la realidad tal como es, conoce tus límites y aprende a soltar.
7. Cuídate, trátate con amor y amabilidad.

Psicoeducativos con Mindfulness

Semana 3

1. Escucha el audio de Atención a la Respiración 10 minutos.
2. Alterna el audio de Exploración del Cuerpo y el Yoga de pie.
3. Practica la Regulación Emocional en 5 pasos.

Aprovecha las ocasiones que tengas creando una pausa entre el estímulo que causa la emoción y la respuesta. Y reflexiona después, por qué tiene este tema tanta carga emocional.

4. Captura momentos desagradables, prestando atención a que piensas, qué sentimientos sientes y qué sensaciones percibes.

Practica la Regulación Emocional en 5 pasos:

1. **Reconoce** la emoción. Identifica que algo te está pasando.
2. **Acepta sin culpar**. Te permites sentirte así.
3. **Abraza plenamente** la experiencia. Para esto, utiliza la atención a la respiración y a las sensaciones del cuerpo. Cuídate como lo hace una madre cariñosa a su hijo que sufre.
4. **Reflexiona**, con calma, sobre cuáles son las causas internas (creencias, prejuicios, miedos ...) ¿Por qué me pasa a mí esto?
5. **Sabiduría**. Obten un aprendizaje de esta experiencia.

Psicoeducativos con Mindfulness

Semana 4

1. Escucha el audio de Atención a la Respiración 10 minutos.
2. Alterna los audios del Yoga.
3. Presta atención en los momentos de estrés o de tensión emocional esta semana y fíjate en:
 - ✓ Cuáles son tus estresores, o estímulos desencadenantes del estrés?
 - ✓ Cuáles son tus comportamientos habituales de tipo reactivo?

Sin intentar cambiar nada. Sin hacer nada especial, sólo observándote, y practica estar presente con la realidad de aquel momento tal como es.

4. Practica andar con Conciencia Plena, observa la luz, siente los olores, sonidos, temperatura, mira la gente al pasar...

También lo puedes hacer al estar parado en los semáforos.

Refresca tu conexión con el flujo de la vida, mientras te desplazas.

Psicoeducativos con Mindfulness

Semana 4

1. Escucha el audio de Atención a la Respiración 10 minutos.
2. Alterna los audios del Yoga.
3. Presta atención en los momentos de estrés o de tensión emocional esta semana y fíjate en:
 - ✓ Cuáles son tus estresores, o estímulos desencadenantes del estrés?
 - ✓ Cuáles son tus comportamientos habituales de tipo reactivo?

Sin intentar cambiar nada. Sin hacer nada especial, sólo observándote, y practica estar presente con la realidad de aquel momento tal como es.

4. Practica andar con Conciencia Plena, observa la luz, siente los olores, sonidos, temperatura, mira la gente al pasar...

También lo puedes hacer al estar parado en los semáforos.

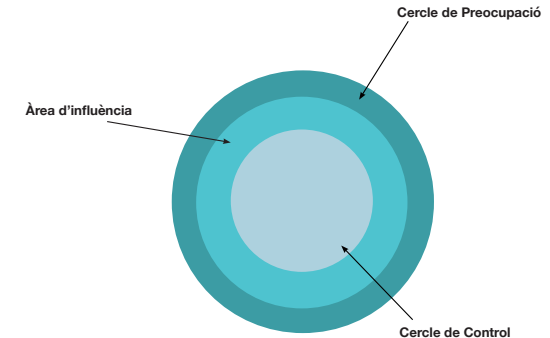
Refresca tu conexión con el flujo de la vida, mientras te desplazas.

Psicoeducativos con Mindfulness

Semana 5

1. Escucha el audio de Atención a la Respiración 10 minutos.
2. Alterna el audio del Yoga y Meditación guiada.
3. Observa alguna Comunicación difícil que tengas durante la semana. Conecta con tus sensaciones, emociones y pensamientos del momento.
4. Practica la Conciencia Plena al comer/beber esta semana. Observa tus actitudes en momentos de estrés y de relajación, cómo te alimentas y cómo es tu postura en la silla.

“Que tenga la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que si puedo y sabiduría para distinguir la diferencia.”



El entrenamiento con Mindfulness nos permite identificar de forma precisa aquellos acontecimientos que causan estrés, para poder actuar así de forma rápida y eficaz ante ellos. Además nos ayuda a valorar si las estrategias que utilizamos resultan adecuadas o no, identificando si son adaptativas o no. Nos permite pasar de la reacción al estrés, es decir, de comportarnos de forma automática, ciega e inconsciente a responder al estrés, lo cual supone atender a las necesidades de la situación, considerando los valores personales y utilizando los recursos propios. Este es el objetivo: responder en vez de reaccionar ante el estrés o ante los desafíos de la vida.

Psicoeducativos con Mindfulness

Semana 6

1. Escucha el audio de Atención a la Respiración 10 minutos.
2. Escucha el audio de la Meditación Guiada.
3. Practica la Comunicación Consciente y observa:
 - Qué dices
 - Cómo lo dices
 - Cómo te sientes
 - Y qué efecto tienen tus palabras o actitudes en los otros.

Intenta practicar la asertividad, comunicando desde el respeto y si tienes que expresar disconformidad, hazlo de forma amable.

4. Observa cómo Gestionas el Tiempo esta semana, qué ladrones del tiempo encuentras.

La **comunicación consciente** se nutre de la **amabilidad** hacia nosotros y hacia los otros.

Como consecuencia de la amabilidad y de nuestra **sana autoestima** también somos amables con los demás, reconociéndolos diferentes y completos.

En la aceptación de esta diferencia desarrollamos **empatía** y podemos entender que no tengan la misma visión de las cosas que tenemos nosotros y, con este entendimiento, **respetarlos**.

Así, nos comunicamos de manera asertiva: reconocemos y defendemos por igual nuestros derechos y los derechos de los otros. No buscamos imponer nuestras ideas, no queremos ser los vencedores, sino llegar a acuerdos donde todos ganamos.

Cuando notes que te estás alterando y perdiendo los papeles, en vez de reaccionar como lo haces habitualmente, dirige tu Atención a la Respiración para desde aquí sentir tu cuerpo, identificar la emoción y acogerla con amabilidad. Entonces, puedes revisar las opciones de evitar la discusión con los 5 puntos siguientes:

1. ¿Qué está pasando ahora? ¿Qué estoy haciendo, sintiendo, pensando?
2. ¿Qué es lo que quiero ahora mismo? ¿Cuál es mi objetivo? ¿Qué pretendo conseguir?
3. ¿Qué estoy haciendo que me impide conseguir mi objetivo? Entonces, lo que tengo que hacer es...
4. Toma una decisión diciéndote internamente algo así como: "Ahora voy a...(decir, hacer o dejar pasar)".
5. Entonces conscientemente inspira y encamina tu comunicación hacia el nuevo rumbo que has tomado.

Psicoeducativos con Mindfulness

Semana 7

1. Practica cada día con el audio que tú prefieras.
2. Practica cada día con el audio de la Meditación de la Amabilidad.
3. Aplica la Conciencia Plena a tu vida y a la organización del trabajo, y a las emociones que aparecen. ¿Estás reaccionando o respondiendo? ¿Intentas hacer más del que es posible? ¿Tienes claras tus posibilidades? ¿Dejas tiempo para disfrutar y relajarte?
4. Evita la Multitarea, haciendo las cosas con Conciencia Plena, como si en este momento no hubiera nada o nadie más importante que lo que tienes delante.

Presta atención a los patrones o ideas que salen con frecuencia en la meditación. Cuando acabes la meditación reflexiona sobre el tema. La reducción del estrés requiere una estrategia en dos sentidos, por un lado tienes que valorar la oportunidad de realizar algún cambio en tu vida y, por otro lado, establecer un compromiso firme para la práctica de ejercicios de renovación física y mental como la meditación o el yoga. **Para facilitar este proceso te propongo estas tareas:**

1. Escríbete **una carta con la Visión del Futuro** que te gustaría vivir en medio plazo (6 meses desde el fin de este curso). Como si hubiera pasado y relata cómo es tu vida en este momento futuro. Escribe en presente y en positivo, sobre lo que has conseguido, cómo han cambiado algunos de tus hábitos y qué cosas nuevas haces, indicando los beneficios conseguidos. No tengas miedo, incluso puedes exagerar un poco. Intenta hacerlo con la más gran convicción y detalle, esto te ayudará. Pon la carta en un sobre y guárdala hasta el plazo escogido..
2. Elabora un **Plan Personal de Cambio a corto plazo**. Identifica algún estresor relevante sobre el que puedas hacer algún cambio (tarea o emoción) que sea adaptativo. Intenta que sea algo prioritaria donde el cambio sea atractivo y realista. Puedes guiarte por el Anexo: Plan para Responder sin Reaccionar. Incluyendo tu propio Plan de Apoyo o Renovación con algunas de las prácticas que te han sido más beneficiosas y que te facilitarán el Cambio.

ANEXO: PLAN PARA RESPONDER SIN REACCIONAR

Elige un comportamiento que quieras cambiar y usa la siguiente hoja para preparar un Plan de Cambio, intenta que sea a corto plazo, 20-30 días:

1. Describe la situación o el comportamiento que deseas cambiar.

2. Recuerda como Reaccionas actualmente (qué haces, piensas o sientes).

3. Cómo te gustaría Responder (qué tendrías que hacer, pensar, sentir o decir).

4. Prepara una estrategia para poder Responder a esta situación. Piensa cómo regular la emoción o cómo enfocar la atención, qué actitud tienes que tener o qué habilidades tienes que desarrollar, a quienes tienes que pedir ayuda.

5. Prepara un Plan de Renovación con los elementos de apoyo (meditación, yoga...) que mejor te funcionen. Indicando cómo y cuando los practicarás.

6. Prepara un Plan de Acción determinando los pasos concretos que harás y fija una fecha tope para cada una de ellas (como fechas realistas y atractivas).

7. Establece un compromiso contigo mismo y compártelo con alguien cercano que te ayude a fortalecer este compromiso. Puedes darte un premio si lo consideras adecuado.
