



# Taller de *Mindfulness*

A Coruña - enero 2019





# Hagamos una pequeña práctica...





- Soy...
- Estoy aquí para...
- Si me conocierais sabrías que...



## Objetivos

1. Descubrir qué es el *mindfulness*.
2. Aprender a practicar de manera formal e informal y experimentar de manera supervisada.
3. Estar más presente y vivir en el aquí y en el ahora.
4. Integrar en nuestra vida diaria la práctica de *mindfulness*.
5. Tomar consciencia de nuestra relación con nosotros mismos y con el entorno.
6. Experimentar la libertad de la acción consciente.



## Normas del grupo

- Puntualidad
- Confidencialidad
- Respeto hacia el grupo
- Comentarios centrados en nuestra experiencia con la práctica
- Móviles en silencio
- Aquí y ahora

¡Compartir y abrirse a la experiencia!

Simplemente estar en el  
aquí y ahora





# Pero... ¿dónde está mi mente?

ADT: *Attention Deficit Trait* (rasgo de déficit de atención)

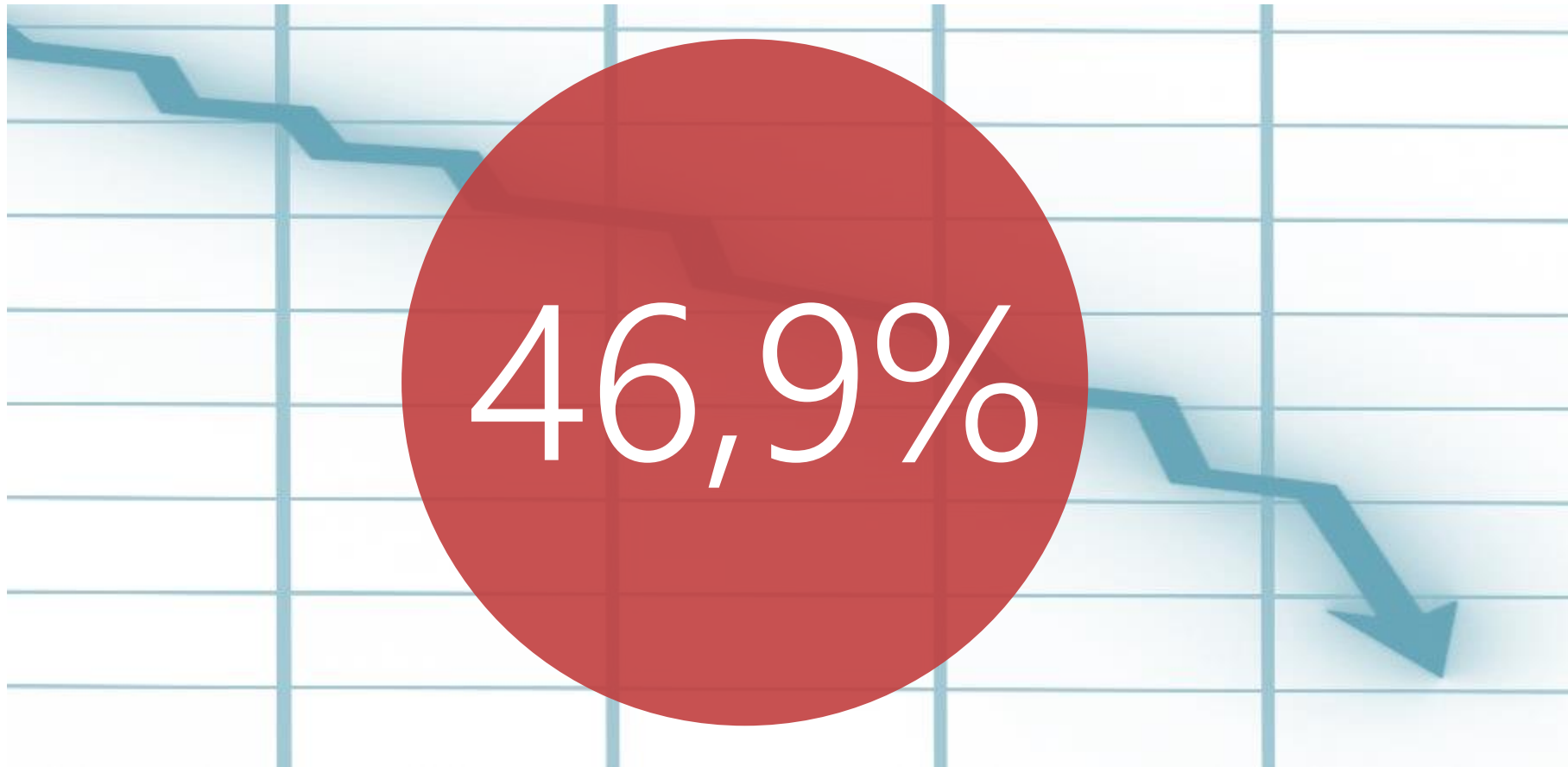


Harvard Business Review: "Overloaded Circuits: Why Smart People Underperform", Edward M. Hallowell / Killingsworth MA, Gilbert DT. A Wandering



# Pero... ¿dónde está mi mente?

ADT: *Attention Deficit Trait* (rasgo de déficit de atención)



Harvard Business Review: "Overloaded Circuits: Why Smart People Underperform", Edward M. Hallowell / Killingsworth MA, Gilbert DT. A Wandering





# Pero... ¿dónde está mi mente?





## Pero... ¿dónde está mi mente?

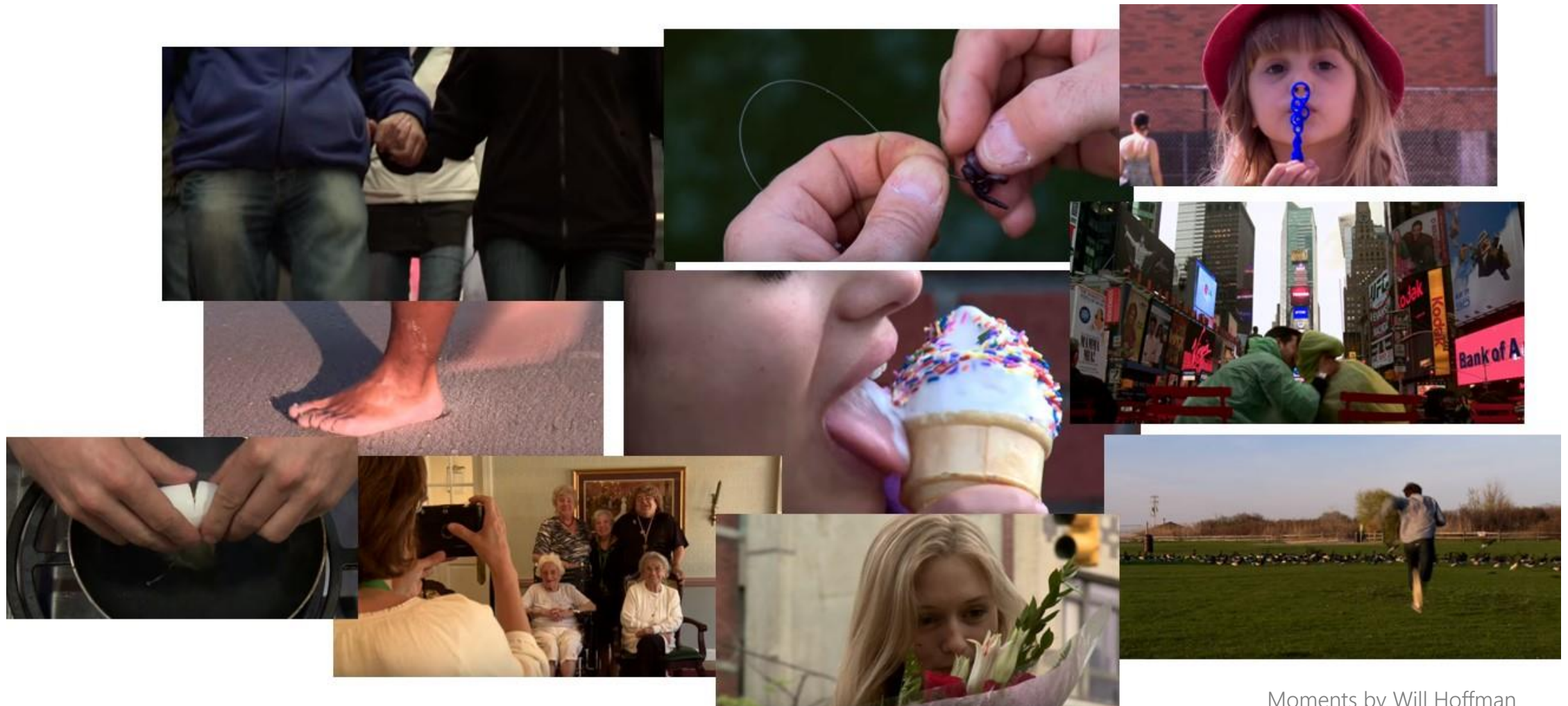
Nuestra mente es errante...

- La mente, igual que un mono, salta de rama en rama, **va saltando de pensamiento en pensamiento.**
- Constantemente "rumia" sobre el pasado **y sobre preocupaciones del futuro,** dejando de vivir el momento presente.
- Busca constantemente **la felicidad fuera de nosotros.**





*“Solo tenemos momentos para vivir”* Jon Kabat-Zinn



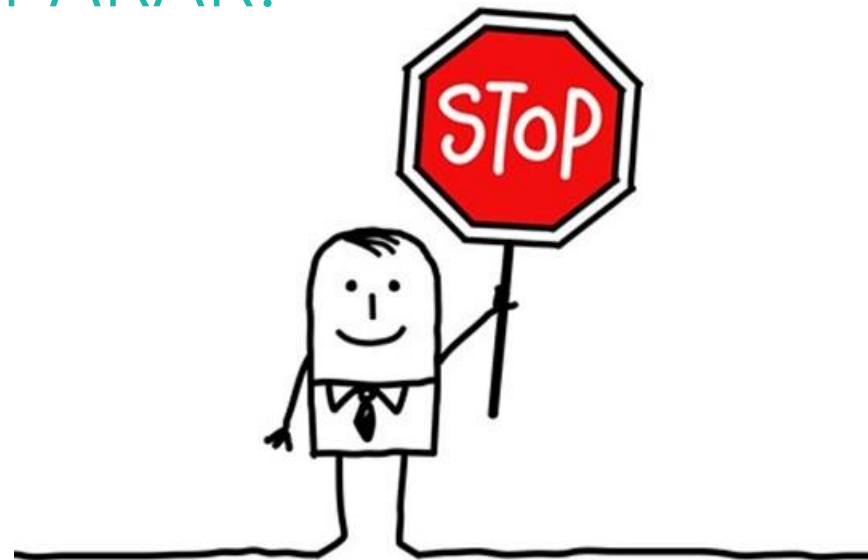
Moments by Will Hoffman



¿Qué momentos destacarías de las últimas semanas/días/horas?

- Parar, detenernos para sentir cómo estamos ya es un acto de *mindfulness*. Es traer la consciencia a lo que está pasando.

¡APRENDAMOS A PARAR!





# ¿Qué es *Mindfulness*?





## ¿Qué es *Mindfulness*?

- Capacidad de estar **atento en el momento presente** (no del pasado o del futuro) de manera **consciente y amable**, con total **aceptación** (sin sensación de apego o rechazo) y **sin juzgar**.
- **Mindfulness**: capacidad humana que todos podemos desarrollar.
- **Meditación**: técnica para entrenar esa capacidad.



## ¿Qué es *Mindfulness*?

- “Simplemente **parar y estar presente**, eso es todo”. Jon Kabat-Zinn.
- “Consiste simplemente en **observar, contemplar y examinar**. Y el papel que asumimos no es el de juez, sino el de científico”. Walpola Rahula.
- “La práctica del mindfulness es un **intento por traer un sentido de amabilidad y apertura hacia cada pequeño detalle** de nuestras vidas”. Pema Chödrön.



## Esencia del *mindfulness*

- Todo esta en la mente. **La clave está dentro de nosotros**, no fuera.
- Vive 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, probablemente 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).





Modo HACER	Modo SER/ESTAR
La felicidad esta fuera (hay que cambiarla luchando duro).	La felicidad esta <b>DENTRO</b> (hay que conocerse).
Siempre pasado o futuro.	Siempre <b>AQUI Y AHORA.</b>
Luchar o negar el presente.	<b>ACEPTACIÓN</b> (siempre en el presente, futuro podemos intentar cambiarlo).



## ¿Qué no es *Mindfulness*?

- 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 una técnica de autocontrol o relajación.
- No persigue alcanzar ningún objetivo determinado.
- No es una práctica egoísta.



## Para qué practicar *Mindfulness*

- Desarrollar nuestra capacidad de atención y concentración.
- Reducir los estados de ansiedad y estrés.
- Reducir los estados mentales “rumiativos”.
- Obtener herramientas internas para gestionar nuestras emociones.
- Tomar consciencia de la relación que tenemos con nosotros mismos y con los demás, reconociendo y modificando posibles hábitos poco saludables.

Experimentar la **libertad de la acción consciente**: responder vs reaccionar ante la vida y los demás.



## Para qué practicar *Mindfulness*

“Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta reside nuestro crecimiento y nuestra libertad”.

Viktor E. Frankl

# Cómo practicar *Mindfulness*

## Prácticas **formales**:



- *Mindfulness* en la respiración.
- *Body scan* (atención en las sensaciones corporales).
- Práctica de los 3 pasos.
- *Mindfulness* caminando.

## Prácticas **informales**:



- Atención plena en las actividades de la vida cotidiana.
- *Mindfulness* en movimiento.
- Ser consciente de la postura, ralentizar el ritmo, etc.



# Prepararse para la práctica

## Postura:

- Pies y manos bien apoyados y en paralelo.
- Columna recta pero sin forzar.
- Ojos entornados o cerrados.
- Postura cómoda pero no excesivamente relajada.

## Respiración:

- Seguirla y observarla. No forzarla o cambiarla.
- Buscar un punto de referencia: fosas nasales, pecho, abdomen...



## *Mindfulness* en la respiración. Normas básicas:

1. Podemos **respirar fuerte 2 o 3** veces para centrarnos en el punto en el que mejor sentimos la respiración.
  - **Puntos habituales:** abdomen o fosas nasales.
2. **Instrucción fundamental:** volver al anclaje cuando nos hayamos perdido (aparece pensamiento, emoción o sensación física).
3. **Actitud compasiva y cariñosa** hacia la mente y hacia nosotros mismos. Es muy importante no enfadarnos nunca con nosotros mismos.



## *Mindfulness* en la respiración. Conclusiones:

- Es irrelevante que haya o no muchos pensamientos:
  - Lo realmente importante es:
    1. El tiempo que tardamos en volver: no podemos evitar irnos, pero intentamos volver inmediatamente.
    2. Como volvemos: es clave que sea con amabilidad, no criticándonos o enfadándonos.





## ¿Dónde practicar?

- Lugar tranquilo y cómodo en el que sepamos que no nos van a interrumpir.
- Espacio silencioso. No se recomienda practicar *mindfulness* con música.
- La temperatura ni muy fría ni muy caliente.
- La iluminación no excesiva, pero tampoco a oscuras.
- Siempre el mismo sitio. Las rutinas facilitan el adquirir un nuevo hábito.



## ¿Cuándo practicar?

- Estructuración del tiempo:
  - Preferible reservar un tiempo fijo para la práctica diaria.
  - Practicar en cualquier momento es mejor que no practicar.
  - Regularidad de las prácticas formales es muy importante para que obtengamos los beneficios.
- Mejores momentos del día:
  - Por la mañana, nada más levantarse.
  - Por la tarde/noche antes de cenar.
  - Antes de acostarse.



## ¿Cuánto practicar?

- Empezaremos por períodos de 10 minutos diarios y posteriormente iremos aumentando el tiempo de práctica (en la 7ª semana deberíamos llegar a 20 minutos).
- Mejor meditaciones cortas y quedarse con ganas de repetir: un error meditadores noveles es alargar mucho la práctica y “se queman” a las pocas semanas.
- La regularidad es fundamental. La práctica diaria y regular tiene mayores beneficios que una intensa y esporádica.
- Necesario el uso de un reloj de alarma para controlar bien el tiempo. Recomendable app “*Insight Timer*”.



## Consejos:

- Evita mirar el reloj durante la práctica.
- No te levantes ni te muevas hasta que suene la alarma.
- Una vez suene la alarma no alargues el tiempo de práctica aunque estés cómodo.
- Y recuerda...

*“si tienes tiempo para respirar, tienes tiempo para meditar”*

Ajahn Chah

# ¿pensamiento o realidad?

“Mi vida ha estado llena de terribles desgracias,  
la mayoría de las cuales nunca sucedieron”.

Michel de Montaigne



## Características de los pensamientos

1. Son inevitables (comparación con ojo u oído: "pensar vs ser pensados por nuestra mente").
2. Inicio de actividad fuera de nuestro control.
3. Son impermanentes.
4. No son hechos, están basados en nuestra interpretación de la realidad.

*"No nos afecta lo que nos pasa si no lo que nos decimos acerca de lo que nos pasa". Epicteto*



## Modelo ABC de las emociones

A

Una determinada situación.  
El hecho objetivo.

B

La interpretación que le  
damos a la situación.

C

Nuestras reacciones:  
emociones, sensaciones y  
el impulso de actuar de  
diferentes maneras.

- Por lo general, vemos con bastante claridad la "A" y la "C" pero nos somos conscientes de la "B". Pensamos que la situación es la que provoca nuestros sentimientos y emociones cuando, en realidad, **es nuestra interpretación de la escena la que lo hace.**



## Los pensamientos en *mindfulness*

- Con la práctica de *mindfulness* podremos convertirnos en observadores fuertes capaces de tomar distancia de nuestros pensamientos.
  - Una de las claves será la benevolencia que mostremos hacia nuestros pensamientos. Debemos recordar que los pensamientos no son el enemigo.
- Hacernos conscientes de nuestros pensamientos y tomar distancia de ellos volviendo al punto de anclaje que hayamos escogido constituye la esencia de la práctica de *mindfulness*.





## Formas de relacionarnos con los pensamientos

1. Etiquetar/separarse de los pensamientos.
2. Resetear la mente a través del cuerpo.
3. Convertir nuestros pensamientos en nuestro foco de atención observando sus fases: aparición, desarrollo y fin (podemos utilizar imágenes metafóricas).



Sufrimiento = Dolor x Resistencia



## La parábola de las dos flechas

Si nos hirieran con una flecha, **todos experimentaríamos dolor y malestar físico**. Pero para la mayoría de nosotros es como si después de esta primera flecha **nos hiriera una segunda**: la aversión, el sufrimiento que provocan las reacciones de ira, temor, aflicción o angustia que nosotros añadimos al dolor y al malestar de la primera flecha.

**La mayoría de las veces es esta segunda flecha la que nos causa mayor infelicidad.**

El mensaje fundamental de esta imagen es que **podemos aprender a liberarnos del sufrimiento de la segunda flecha.**

**¿Por qué? ¡Porque somos nosotros quienes nos la disparamos!**



## Sufrimiento primario y secundario

- **Sufrimiento primario:** es inevitable por el hecho de estar vivos. Debe ser aceptado (envejecimiento, dolor físico, enfermedad, muerte propia y de otros... En definitiva la **impermanencia** de todo lo que nos rodea).
- **Sufrimiento secundario:** es evitable. Nos lo generemos por **resistirnos a aceptar** la realidad del sufrimiento primario.
- El 85% de nuestro sufrimiento estaría dentro del sufrimiento secundario (García Campayo y Demarzo: 2015)



## Aceptación

- La aceptación significa **reconciliarse con la realidad**. Nos abrimos a lo que **hay** sencillamente porque es lo está pasando **aunque no nos guste**. Cuando aceptamos **“aflojamos”** y **dejamos de luchar con la realidad**: esta es la nueva situación ahora y con ella tenemos que jugar.

**“Aquellos que nos somos capaces de aceptar es la causa principal de nuestro sufrimiento”** Gerardo Schmedling

¿Qué es lo que no soy capaz de aceptar en mi vida?



## Aceptación vs resignación

- Cuando nos resignamos no nos ponemos necesariamente a dar voces o a quejarnos pero en el fondo hay un rechazo y una resistencia oculta a esa nueva realidad.
- La resignación nos victimiza y nos lleva a sentir que esa realidad nunca cambiará.
- Cuando nos resignamos no queremos tener la experiencia que tenemos, pero somos incapaces de influir en ella; solo podemos soportarla pasivamente.
- La resignación nos hace esclavos de las circunstancias externas al no ser conscientes de nuestra capacidad para interpretar y relacionarnos con la realidad de otra manera.

## La “aceptación” como elección



*Las Circunstancias  
externas pueden  
despojarnos de todo,  
menos de una cosa: la  
libertad de elegir cómo  
responder a esas  
circunstancias.*

*Viktor Frankl*



## La casa de huéspedes de Rumi\*

El ser humano es una casa de huéspedes  
a la que, cada mañana, llega alguien nuevo.  
Una alegría, una decepción, una mezquindad,  
una conciencia momentánea,  
que se presentan como un visitante inesperado.  
¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!  
Por más que se trate de un coro de penurias  
que barren violentamente tu casa  
y la despojan de todos sus muebles,  
trata a cada huésped con el respeto que se merece,  
porque podría estar abriendo un espacio  
para nuevas delicias.  
Recibe sonriendo, en la puerta  
al pensamiento oscuro, la vergüenza y la malicia  
e invítalos a entrar.  
Da las gracias a todo el que llame,  
porque todos han sido enviados,  
como guía, desde el más allá.



\*Rumi (1207-1273) fue un célebre poeta místico musulmán persa y erudito religioso





# ¡Muchas gracias!

Manuel Darriba:

- (+34) 600 901 636
- manudarriba@gmail.com
- mdarriba@quietud.org