



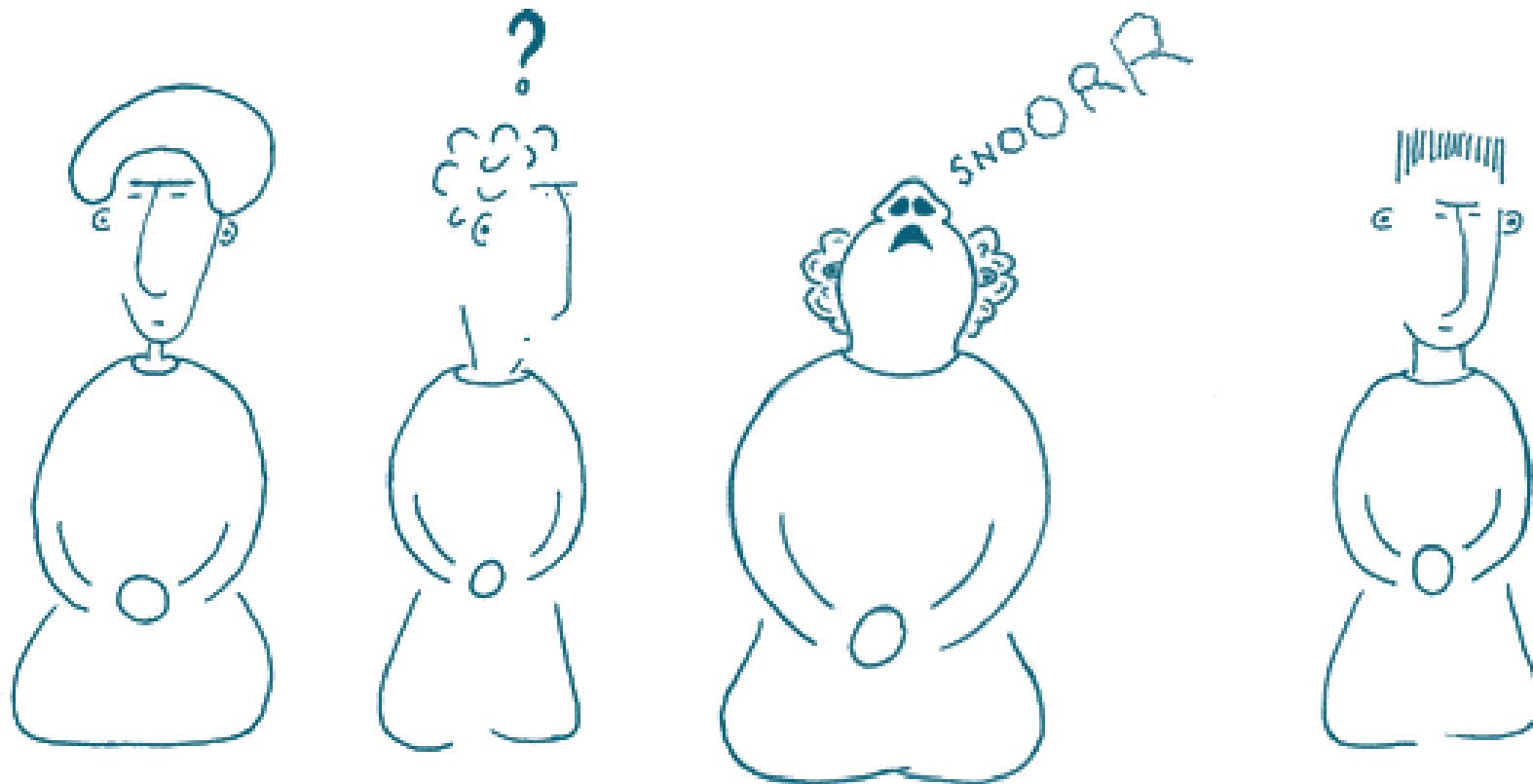
Taller de *Mindfulness*

A Coruña - enero 2019





Hagamos una pequeña práctica...





- Soy...
- Estoy aquí para...
- Si me conocierais sabríais 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 conciencia 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!

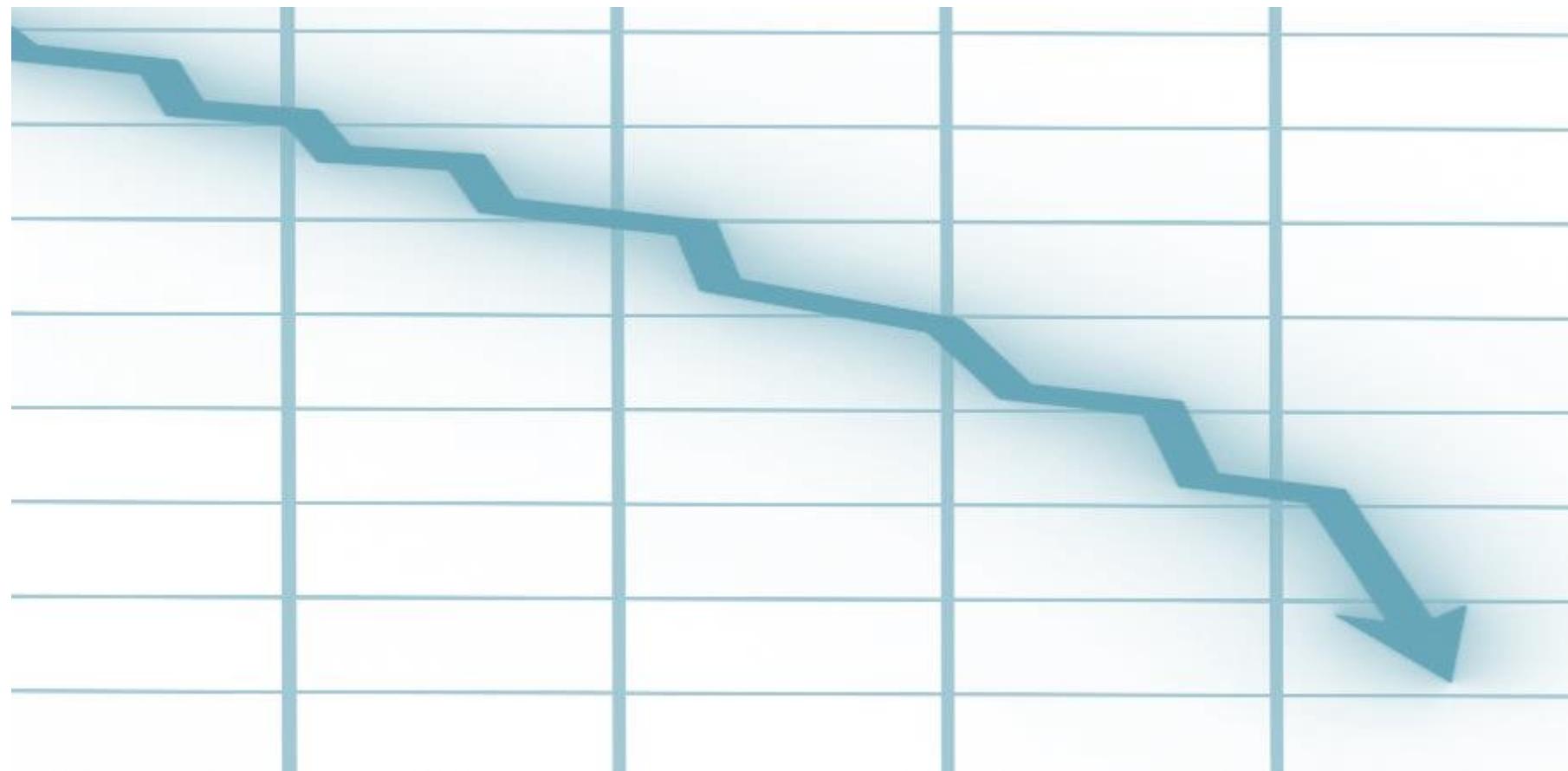
Simplemente estar en el
aquí y ahora





Pero... ¿dónde está mi mente?

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

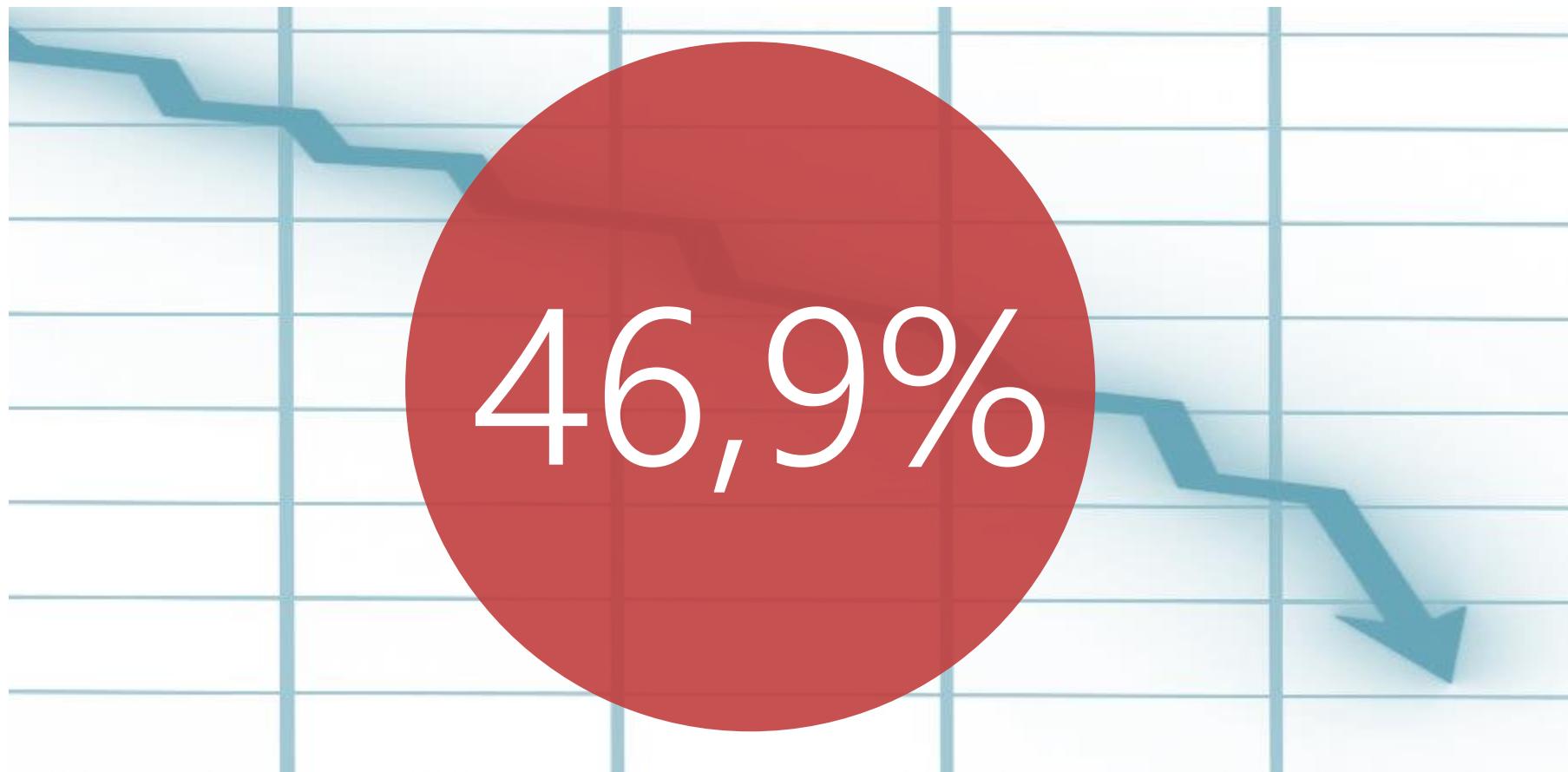


Harvard Business Review: "Overloaded Circuits: Why Smart People Underperform", Edward M. Hallowell / Killingsworth MA, Gilbert DT. A Wandering



Pero... ¿dónde está mi mente?

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





Pero... ¿dónde está mi mente?





Pero... ¿dónde está mi mente?

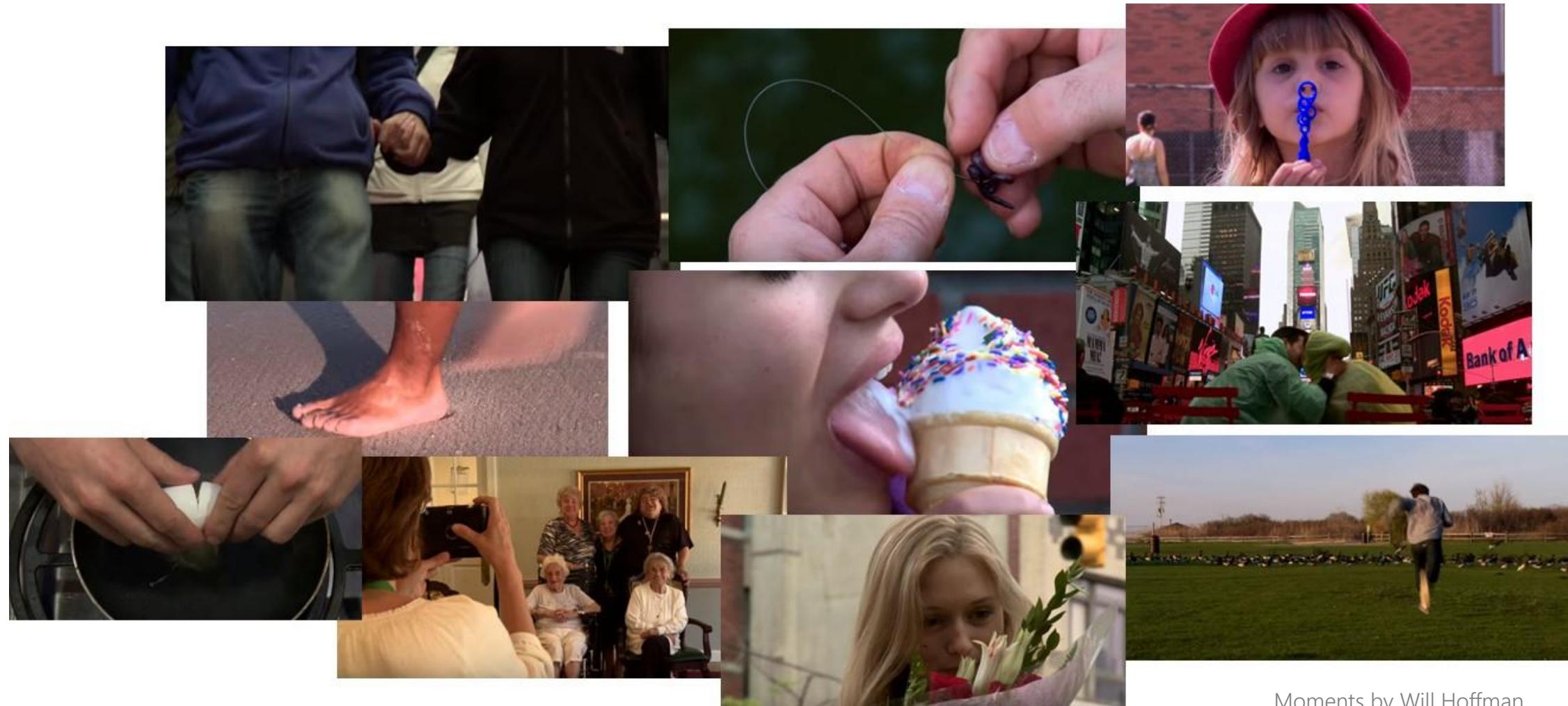
Nuestra mente es errante...

- 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



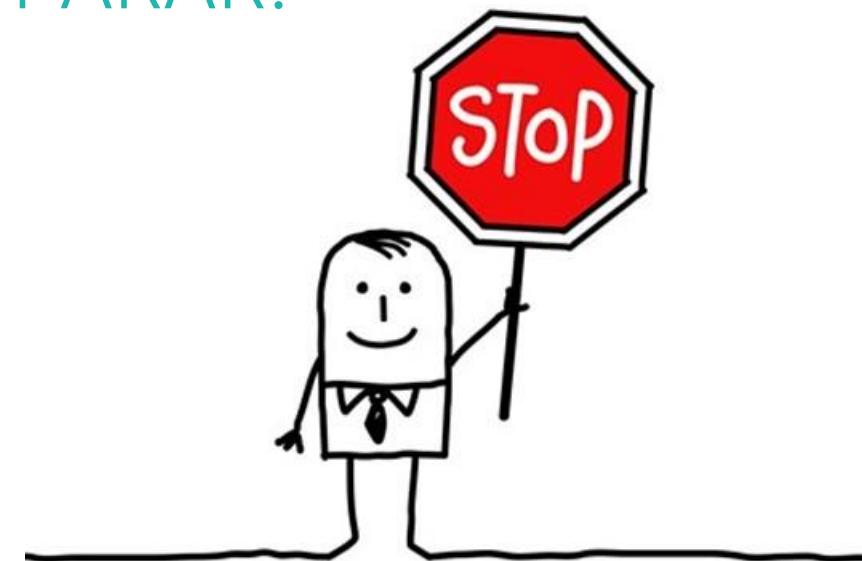
Moments by Will Hoffman



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

- Parar, detenernos para sentir cómo estamos ya es un acto de *mindfulness*. Es traer la conciencia 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 quieras 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 DENTRO (hay que conocerse).
Siempre pasado o futuro.	Siempre AQUI Y AHORA.
Luchar o negar el presente.	ACEPTACIÓN (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 “rumiantivos”.
- Obtener herramientas internas para gestionar nuestras emociones.
- Tomar conciencia 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**:



Prácticas **informales**:



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

- 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 sintamos 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 7^a 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 **fuerza 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 que 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