

# Seminario práctico de

# Mindfulness na Escola

## 1º Presentación.

[Presentación en Prezi](#)

### Obxectivos e contidos:

Introducir nos asistentes técnicos de autocontrol emocional para a mellora da convivencia.

Favorecer o diálogo e a introdución de materiais de concienciación emocional adaptados á escola de idiomas e a adultos.

Mellorar aspectos relacionados coa comunicación consciente e a asertividade comunicativa.

### Posta en común dos efectos do estrés nos participantes.

Detectar obxectivos e expectativas á realización do seminario.

## Orixes e síntomas do estrés

La palabra estrés proviene etimológicamente del participio latino *-strictus-* del verbo *stringere*, que significa "provocar tensión". Fue el húngaro Hans Selye el que, en la segunda mitad del s. XX, empezó a utilizar esta palabra con el sentido que la conocemos hoy en día.

El estrés es el mecanismo de huida, lucha o parálisis con que cuenta nuestro cuerpo al enfrentarse a una amenaza. Este mecanismo ha sido básico para la supervivencia durante millones de años, cuando la vida de los humanos ha estado constantemente amenazada por catástrofes naturales, animales y también por otros humanos. Y ahora nos sigue resultando útil delante de un hecho catastrófico, una amenaza física o un momento vital en el que necesitamos estar por encima de nuestro rendimiento habitual. Estamos diciendo que el estrés fisiológico es positivo, extremadamente útil y necesario a lo largo de toda nuestra vida.

Estoy en la clase y de repente oigo que se dispara la alarma de incendios del centro. Sé que no se trata de un simulacro y en ese instante, el hipotálamo, región minúscula que tenemos en la base del cerebro, reacciona y dispara automáticamente una señal de alarma. Mediante una combinación de señales nerviosas y hormonas, este sistema ordena a las glándulas adrenales, localizadas encima de los riñones, que suelten las hormonas adrenalina y cortisol. Se nos dilatan las pupilas, para tener mejor visión, se agudizan todos los sentidos, puedo pensar más rápido, los músculos de brazos y piernas reaccionan y, en un acto reflejo, se tensan y contraen por si hiciera falta echar a correr o enfrentarse a alguien o a algo. Empezamos a respirar de manera rápida y fuerte.

La **adrenalina** acelera los latidos del corazón, aumenta la presión sanguínea y también fabrica más reservas de energía. El **cortisol** es la principal hormona del estrés y aumenta los azúcares (glucosa) en la sangre, estimula la utilización de la glucosa en el cerebro y aumenta la disponibilidad de las sustancias que reparan los tejidos corporales. Paralelamente el cortisol hace que disminuyan las funciones corporales que no son necesarias en una situación de riesgo para la vida. Altera las respuestas del sistema inmunológico y suprime la función del aparato

digestivo, del aparato reproductor y de los procesos de crecimiento -pues en un momento de riesgo extremo de nada sirve luchar contra enfermedades, digerir la comida, reproducirse y crecer. Así que toda nuestra energía se traslada a los puntos imprescindibles para sobrevivir-.

Este sistema de alarma natural y a la vez tan complejo también se comunica con las regiones del cerebro que controlan en estado de ánimo, la motivación y el miedo. En menos de dos segundos mi cuerpo y mi mente están exquisitamente preparados para responder correctamente a la amenaza, movilizar a mis alumnos y llevarlos al punto seguro para la supervivencia de todos.

Posteriormente, cuando el peligro ha pasado, nuestro cuerpo está también preparado para responder a la nueva situación de no-peligro, regularse, bajar los niveles hormonales y permitir que el cuerpo vuelva a los niveles corporales normales una vez el peligro ha pasado. Cuando bajan los niveles de cortisol y adrenalina, inmediatamente el corazón baja la cantidad de latidos cardíacos y la tensión arterial disminuye hasta estar en los niveles previos al peligro. Finalmente, el resto de sistemas corporales retoman sus funciones habituales.

Vivimos de manera que el cuerpo reacciona de manera constante a lo que nos rodea como si fueran situaciones de vida o muerte: el autobús que no llega, el atasco en la carretera, el regalo que no he comprado, las notas de los alumnos que no he introducido en el ordenador, la conversación que he tenido esta mañana con el jefe de estudios, mi hija adolescente que no saca las notas de antes, el vecino y sus ruidos y un sinfín de situaciones que experimentamos a lo largo del día como si fueran amenazas a nuestra vida. Y nuestro sistema nervioso autónomo no distingue entre estresores habituales del día a día y auténticas amenazas de muerte, así que la respuesta que hemos descrito anteriormente se dispara exactamente con la misma magnitud delante de nuestros pensamientos que delante de amenazas reales.

Cuando experimentamos esta reacción una y otra vez, hasta el punto de que esta reacción se convierte en nuestra manera de vivir, estamos hablando de estrés crónico, o estrés desadaptativo. Nos consideramos -y somos, pues el cuerpo reacciona de la misma manera- adictos a ese estado vital. Y cuando el cuerpo está en estado de alarma y sobreexpuesto al cortisol y a las demás hormonas del estrés, no somos capaces de tomar decisiones adecuadas, con lo cual cada vez habrá estresores más pequeños que se convertirán en problemas tan enormes que contribuirán a colapsar el sistema de respuesta natural al estrés. A medio y largo plazo, este estado desadaptativo causará efectos destructivos en el cuerpo y gravísimos problemas de salud. Sabemos que de un 75% a un 90% de las consultas a médicos tienen por causa un desorden causado por el estrés.

Veremos cómo podemos enseñar al cuerpo a diferenciar entre auténticas amenazas y estresores habituales, y a enfrentarnos a estos de manera sana. Igual de importante que encontrar soluciones es prevenir, y sin conocer con exactitud el estrés no lo podremos evitar, así que vamos a empezar identificando el origen y síntomas del estrés y posteriormente analizaremos las consecuencias, para terminar proponiendo soluciones.

El estrés se origina por causas como presión en el trabajo o en los estudios, dificultades de pareja o familiares, problemas económicos, demasiadas actividades en el día a día, dificultades con los hijos o grandes cambios en la vida -cambio de trabajo, traslado, enfermedad, defunción de alguien muy próximo-. Pero muy a menudo las causas no tienen origen externo sino interno y son la preocupación constante, el pesimismo, el pensamiento rígido, la falta de flexibilidad, la actitud del todo o nada, el perfeccionismo, el ponerse metas poco realistas y un constante diálogo interno negativo.

### **Propostas de actividades colectivas a realizar:**

Recolla de exercícios equivalentes en cada língua.

Elaboración de algunha actividade didáctica, como material escolar, visionado de filmes, lectura de artigos,

## 2º Efectos da ansiedad e do estrés

Los **síntomas del estrés** se pueden identificar, en nosotros mismos y en los demás a distintos niveles.

A **nivel emocional** identificamos que alguien está estresado cuando:

- Tiene sensación constante de agobio, de falta de control sobre todo
- No consigue relajarse y calmar la mente
- Tiene una autoestima extremadamente baja
- Hay señales de depresión y ansiedad
- Se frustra y se pone de mal humor con mucha facilidad
- Tiende a evitar a los demás

• A **nivel físico**, identificamos que alguien está estresado cuando:

- Tiene la energía muy baja
- Sufre dolores de cabeza o migrañas
- Sufre trastornos digestivos como dolor de estómago, diarrea, estreñimiento y náuseas

- Sufre dolor muscular en la espalda, hombros o cervicales
- Padece insomnio
- Nota dolor en el pecho y tiene palpitaciones
- Se resfría y coge infecciones frecuentemente
- Ha perdido el deseo sexual
- Está habitualmente nervioso, los oídos le silban y las manos están frías o sudorosas

- Tiene la boca seca y dificultad para engullir alimentos
- Aprieta recurrentemente la mandíbula o rechina los dientes
- Sufre problemas dermatológicos como eczema

• A **nivel cognitivo**, identificamos que alguien está estresado cuando:

- Está constantemente preocupado
- La mente le produce constantemente pensamientos rápidos y preocupantes
- Se olvida de las cosas y está desorganizado
- Ve solo la parte negativa de todo lo que le rodea
- Tiene dificultades para concentrarse

A **nivel de comportamiento**, identificamos que alguien está estresado cuando:

- Varía el apetito de manera extrema sin razón aparente
- Evita responsabilidades y aplaza trabajos
- Está a menudo ausente del trabajo
- Tiene comportamiento agresivo
- Abusa del alcohol, las drogas o el tabaco
- Muestra comportamientos nerviosos como morderse las uñas y mover constantemente una o ambas piernas al estar sentado.

### **O malestar emocional e o estrés.**

Consecuencias físicas y psicológicas del estrés

A menudo estos síntomas acaban resultando problemas crónicos. Galicia en la cabeza de suicidios de España. En otros casos, los síntomas son señales que nos da el cuerpo para avisarnos de que la activación permanente del sistema natural de respuesta al estrés -la sobreexposición al cortisol y a otras hormonas del estrés- está desequilibrando prácticamente todos los procesos corporales y pronto causará problemas. El dolor de cabeza, el eczema o el insomnio nos están diciendo a voces que algo no está funcionando correctamente.

Si no hacemos caso a estas señales, antes o después podemos caer en problemas de salud graves como los que veremos a continuación.

- **Alzheimer:** a causa de la rápida atrofia del hipocampo, causada por el cortisol.
- **Asma:** a causa de la respiración fuerte y rápida habitual en momentos de alarma.
- **Cáncer:** todos tenemos células cancerígenas en nuestro cuerpo. Si tenemos paralizado el sistema inmunitario -que nos defiende de enfermedades- por culpa del estrés, estas células, al ser organismos oportunistas, proliferan hasta hacernos enfermar.

• **Depresión y trastornos de la ansiedad:** dos de los mayores causantes de bajas laborales y suicidios en nuestro país.

• **Diabetes:** pues el cuerpo no es capaz de asimilar la cantidad de glucosa que fabrica en estado de estrés y que no utiliza.

• **Disfunción sexual e infertilidad:** impotencia, pérdida de deseo sexual y eyaculación precoz en hombres y pérdida de deseo sexual e infertilidad en mujeres.

• **Dolores de cabeza habituales y migrañas:** causados por la tensión y presión que ejercen los músculos alrededor de las cervicales en estado de estrés.

• **Envejecimiento acelerado y muerte prematura:** se han hecho estudios que parecen indicar que sufrir estrés crónico acelera la edad corporal de 9 a 17 años.

• **Eczemas:** el más frecuente de los trastornos dermatológicos, y también el acné, la psoriasis y la pérdida de cabello.

• **Obesidad:** en general poniendo peso alrededor de la cintura a causa de la hormona cortisol.

• **Problemas cardiovasculares:** en forma de hipertensión, ataques al corazón y arritmias. El estrés incrementa automáticamente la tensión arterial y a la vez provoca que el colesterol y los triglicéridos lleguen en gran número a la sangre.

• **Problemas gastrointestinales:** gastritis, colitis, síndrome del colon irritable, que no son enfermedades terminales pero limitan en gran medida a los que las sufren.

## Efectos da meditación mindfulness

Las personas que han iniciado una práctica de meditación mindfulness coinciden en decir que:

- Se levantan antes -las horas de sueño les cunden más-.
- Disfrutan más de lo que tienen -sin la necesidad constante de llegar al futuro o tener más-.
- Confían más en ellos mismos -confían más en su intuición y capacidad de superar lo que venga-.
- Toman la decisiones con más rapidez -disfrutan de una claridad mental que antes no tenían-.
  
- Reducen la angustia de estarse perdiendo algo importante -en el medio social, etc-.
- Beben menos alcohol, si es el caso -no necesitan acceder a medios externos para reducir el estrés cómo antes

- Tienen más paciencia -están menos agresivos.
- Rinden más en menos tiempo -al concentrar la atención en una tarea única la realizan con más eficiencia; hacer múltiples tareas a la vez es receta para el desastre.
- Solucionan problemas de infertilidad y disfunción sexual - aumenta la testosterona en los hombres y el sistema reproductor se reactiva después de estar paralizado por el estrés.

En los centros educativos donde se ha introducido la práctica de mindfulness entre sus educadores y alumnos, los participantes coinciden en decir que:

- Han mejorado su capacidad de atención y concentración
- Han mejorado sus resultados académicos
- Tienen mejor control de emociones y mejor control de los impulsos
- Participan más en actividades del centro escolar
- Muestran más empatía e interés por las demás personas del centro

### **Consciencia respiratoria:**

ejercicios de respiración dirigida.

### [Video cerebro atento cerebro feliz](https://maisclaroagua.blogspot.com.es/2016/09/mindfulness-y-observacion-terapeutica.html)

<https://maisclaroagua.blogspot.com.es/2016/09/mindfulness-y-observacion-terapeutica.html>

### 3º Sesión: Definición de Mindfulness, orixes e ámbitos.

La palabra Mindfulness -o atención plena- se oye cada vez más en todas partes. Es sinónimo de reducción del estrés y reducción de la ansiedad, mejora de la salud y mejora de la concentración.

El origen de la palabra Mindfulness lo encontramos en el budismo. En la lengua de Buda, el Pali, se denomina Sati, y significa "atención" y "recuerdo". En inglés la traducción utilizada habitualmente es la que hicieron Davids y Steele en 1921. No se tradujo Sati por Mindfulness por hacer referencia a Mind y a Full, Mente Llena, como se ha publicado en algunos medios, sino que toma el adjetivo Mindful, es decir, "que pone atención", "que se da cuenta de lo que pasa", "que es consciente de lo que ocurre" y al añadirle -ness consigue que el significado se convierta en "la cualidad de poner atención" "la cualidad de darse cuenta de lo que pasa".

A finales de los años setenta del siglo pasado cuando el Dr Jon Kabat-Zinn, se aperció del potencial que podría tener la práctica del Mindfulness para reducir las dolencias de sus pacientes. Se da cuenta de que el budismo tiene por objeto acabar con el sufrimiento y en gran medida lo consigue gracias a la práctica del Sati. Empieza a enseñar la práctica del Mindfulness a enfermos que sufren de dolor crónico, estrés, depresión u otras patologías, y que no reponen bien a los tratamientos convencionales. Crea así el llamado MBSR Program - **Mindfulness Based Stress Reduction** -, dando forma al famoso programa de aprendizaje de ocho semanas que acompaña al paciente para que cultive la atención plena. El MBSR tiene una estructura clara semana a semana, y su objetivo con las prácticas y principios que de él se desprenden es que el paciente los introduzca en su vida cuanto más a menudo mejor, hasta que el Mindfulness dé paso a una nueva y mejor manera de vivir.

La definición del Dr. Kabat-Zinn es la siguiente: "el Mindfulness es la capacidad de poner atención plena en el presente, momento a momento, con curiosidad y sin juzgar". Es decir, estamos hablando de una capacidad humana, de una cualidad, no de una técnica, tampoco de una terapia. Lo que hace extraordinaria esta capacidad es que nacemos con ella, es innata. Tenemos el cerebro preparado para vivir sin aquél, en el caso de que consigamos desarrollar tal capacidad. Tenemos el cerebro preparado para saber poner atención plena en el presente y, así, viviendo cada momento, evitar la angustia por el pasado y el futuro, y a la vez, consiguiendo serenidad, descanso y claridad mental para afrontar la vida con calma y fortaleza.

El Programa MBSR acabó por tener su propio centro dentro de la Facultad de Medicina de la University of Massachusetts, que cuenta con un complejo y sólido sistema de formación de instructores que ya están ofreciendo el programa MBSR en unos 900 centros de todo el planeta.

Siguiendo en el ámbito de la salud, Mindfulness Based Cognitive Therapy (**MBCT**), que iniciaron en la década de los 90 los doctores Seagal Zindel, John Teasdale y Mark Williams combinando el Mindfulness con la terapia cognitiva. Así como el Mindfulness no se puede considerar terapia -pues es la práctica de la capacidad humana de poner

atención en el presente- en el caso del tratamiento MBCT sí que podemos hablar de un tratamiento terapéutico, siendo quienes lo ofrecen no instructores, como en el caso del MBSR, sino médicos o psicólogos. En Estados Unidos se está desarrollando investigación en las universidades de Harvard, Yale, Berkeley,...Y en Europa fue pionera la Universidad de Bangor, en Gran Bretaña, y le siguieron docenas que están hoy en día investigando, como la de Zaragoza.

El gigante informático Google el que, viendo los resultados conseguidos por el programa MBSR, apostó con fuerza por tener un programa de formación propio. El Programa *Search Inside Yourself* de Google tiene una estructura muy parecida al Mindfulness-Based Stress Reduction Program de University of Massachusetts, añadiendo un enfoque claro hacia la empresa y un componente de Coaching que el MBSR no tiene. A Google le siguieron Apple, IBM, Facebook, EBay, etc. Y ahora mismo ofrecer sesiones de Mindfulness a los trabajadores ya forma parte de los protocolos de Prevención de Riesgos Laborales de la mayoría de las grandes empresas norteamericanas. British Airways ofrecen a sus pasajeros un sencillo video con nociones básicas de Mindfulness para que gocen de un vuelo más tranquilo y relajado.

Los equipos de deportistas profesionales y equipos olímpicos también empezaron a buscar especialistas que les ayudaran a aplicarlo como complemento a los preparadores físicos y psicólogos. Michael Jordan y Kobe Bryant, ambos aclamados jugadores de básquet, y otros muchos deportistas, declaraban abiertamente que practicaban el Mindfulness para mejorar su rendimiento en la cancha. Para los amantes del running y de la atención plena fue crucial la publicación del libro "Running with the mind of meditation" de Sakyong Mipham Rinpoche, atleta y practicante del Mindfulness, en 2012.

La introducción de la atención plena en el mundo de la educación tiene precedentes en manos del médico suizo Roger Vittoz. El Dr Vittoz, muerto en 1925 hablaba de trabajar la atención y la consciencia en el presente. Se había dado cuenta de que la gran mayoría de sus pacientes tenían un control mental deficiente y de que eran múltiples los beneficios que podían obtener cuando se les ayudaba a ser conscientes de si mismos y de su entorno presente. Problemas como no terminar las tareas, preocuparse excesivamente por las cosas, distraerse con facilidad, dar vueltas reiteradamente a los mismos temas y estar ausente se reconducían gracias a su método. Hoy en día sigue habiendo multitud de centros escolares en Europa y América que utilizan el método Vittoz con sus alumnos.

A partir de finales del siglo XX, los resultados científicos que demostraban la eficacia de la práctica del Mindfulness se daban a conocer con esperanza a la comunidad científica. Y fue en los Estados Unidos donde, hace unos doce años, se empezó a introducir la atención plena de manera formal en la educación a través de pioneros como Daniel Rechtschaffen y las organizaciones Mindful Schools y The Hawn Foundation, seguidos poco después en Gran Bretaña por The Mindfulness in Schools Project.

Por una parte en la política, a manos del senador norteamericano Tim Ryan, que en 2013 publicó su libro "A Mindful Nation", a raíz de cuya publicación el Senado de los Estados Unidos cuenta con la llamada "Sala de silencio", donde se puede practicar regularmente la atención plena.

## Bases da práctica e actitudes.

Las bases de la práctica del Mindfulness son muy sencillas: ejercitar regularmente el cerebro, como si fuera un músculo de la pierna o el brazo, haciendo que ponga atención en el presente de manera curiosa y sin juzgar. Cuántas más veces acompañemos al cerebro en búsqueda del presente, dándonos cuenta de lo que nos rodea, más desestresados viviremos.

Mindfulness mejora la capacidad de regular nuestra atención, de decidir hacia donde enfocar los ojos y la mente. Aunque parezca que volverse más consciente del presente, y con él de los pensamientos, emociones y sensaciones, no tenga que ser algo útil para los humanos, resulta que aprender a hacerlo evitando el juicio y la autocrítica puede tener un impacto increíblemente positivo en nuestras vidas. Practicar es una manera concreta de poner atención y así ver claramente lo que está pasando en nuestra vida. Por supuesto que nos ayudará responder a todo esto de manera mucho más calmada y con más distancia.

Por una parte, Mindfulness nos hace sentir mejor, la auto-regulación de la atención nos ayuda a estar atentos al entorno y a nuestra vida, nos hace sentir centrados y equilibrados. Nos hace valorar lo que tenemos a cada momento sin angustiarnos por el futuro. Nos hace relativizar el pasado pero también lo que está por venir. Nos hace gestionar mejor el sufrimiento gracias a la regulación - nunca la supresión o negación- de lo que sentimos. La práctica de la atención plena nos invita a parar en un mundo acelerado y frenético. Pero, y aquí está el secreto, ¡no es solamente que nuestro cuerpo agradezca la lentitud y el enfoque en el presente, sino que nuestro cerebro está cambiando!

A base de practicar modificamos nuestro cerebro y nos acercaremos al llamado "cerebro de la calma". Es decir, no nos encontramos delante de una práctica que sencillamente nos relaja (aunque a menudo también lo hace) sino que nos encontramos ante una práctica que está consiguiendo cambiar el cerebro, desestresarlo y, como consecuencia, permitirnos tener una vida mucho más plácida y equilibrada. Y esta es la clave del éxito: resultados palpables en los ámbitos personal y profesional, resultados comprobados empíricamente por la ciencia. Diremos, pues, que la relajación consigue relajarnos momentáneamente y el Mindfulness consigue desestresarnos.

Nuestra intención es poner atención plena en el presente mediante distintos ejercicios que nos irán entrenando y cambiando el cerebro. Estas prácticas se han llamado tradicionalmente meditación. Los autores Dr Bob Stahl y Dr Elisha Goldstein que en su libro *Meditación para reducir el estrés*, donde escriben "Meditación mindfulness es una forma de meditación introspectiva que presta atención completa al cuerpo y a la mente en el momento presente sin tratar de cambiar ni manipular la experiencia. Su objetivo consiste simplemente en observar la naturaleza cambiante de lo que sucede en nuestro cuerpo y en nuestra mente".

Es importante que nos demos cuenta de una situación habitual en nuestra cultura: estamos educados para mirar siempre hacia el futuro, nuestros objetivos están siempre en el futuro, inmediato o lejano.

Solamente tenemos este instante para vivir, el instante en el que estamos respirando, ahora mismo. El único momento para percibir el mundo, crecer, mejorar y relacionarnos con los demás es el presente. Y ciertamente a menudo no nos gusta la realidad en la que estamos, pero es nuestra única vida. Quizás si la miramos con atención, con curiosidad y sin juicio, es decir



mucho más como científicos que como jueces, nos daremos cuenta de que hay muchísimo más de positivo de lo que nos parecía.

El Dr. Christopher Germer tiene una cita para tener en mente "una mente inestable es como una cámara de fotografiar inestable: con ella hacemos fotos borrosas".

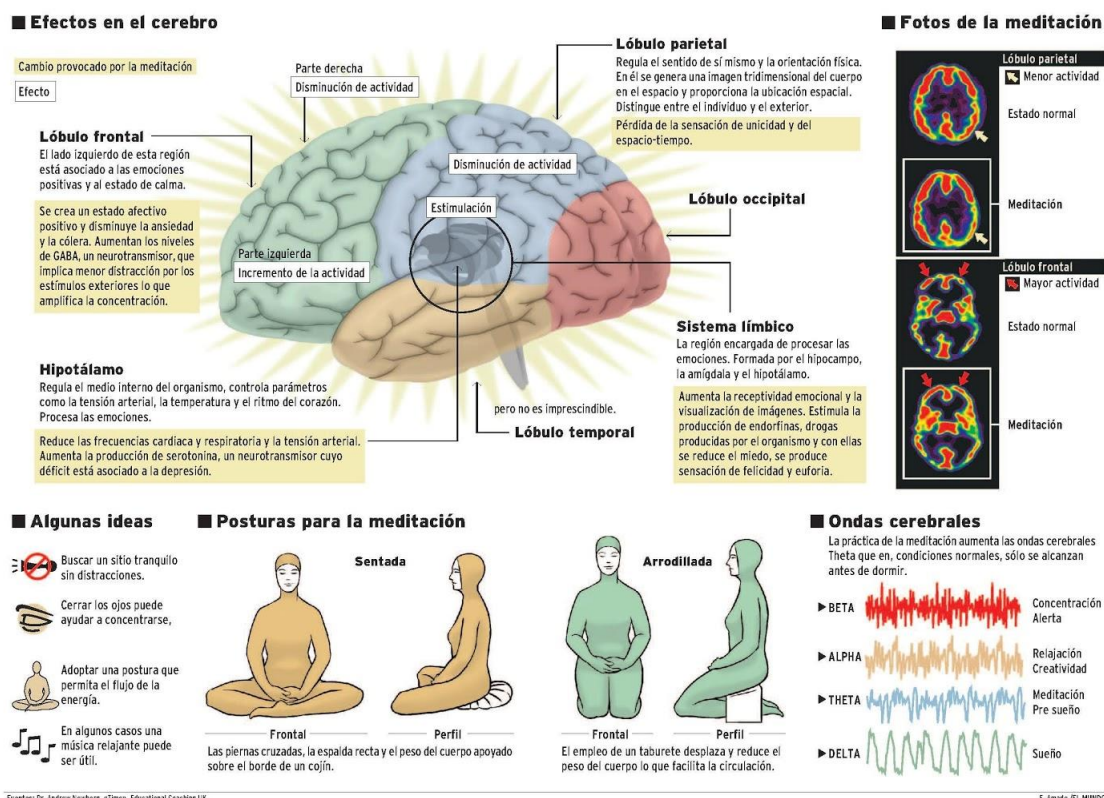
También como información básica y antes de empezar a practicar, hablaremos brevemente de las condiciones recomendables para que la práctica del Mindfulness dé el fruto necesario en nuestras vidas. Se trata de las ocho condiciones que aparecen a continuación:+

1. **Mente de principiante:** con la cual podremos mirar las cosas de un modo nuevo, como un niño que observa algo por primera vez. Será interesante preguntarnos a menudo durante las prácticas "¿Qué sentiría si hiciera esto por primera vez? ¿Qué sentiría una persona que hiciera esto por primera vez?"
2. **No juzgar:** con la cual observaremos cualquier experiencia de manera imparcial, sin poner etiquetas a los pensamientos, sensaciones y emociones, sin considerar que las cosas son incorrectas, que nosotros mismos somos buenos o malos, que los demás tienen razón o no la tienen. Con esta cualidad de no juzgar nos acercaremos a ver las cosas como son, no como nosotros las vemos. Volviendo a la frase del Dr. Germer, haremos fotos cada vez menos borrosas de la realidad
3. **Aceptación:** con la cual reconoceremos lo que nos ocurre y evitaremos la lucha innecesaria contra lo que no se puede cambiar.
4. **No forzamiento:** con la cual no intentaremos escapar del lugar y la situación en que nos encontramos ni de lo que sentimos en ese momento.
5. **Ecuanimidad:** con la cual contemplaremos los cambios como parte de la naturaleza, pues los humanos somos parte de la naturaleza.
6. **Ceder:** con la cual permitiremos que las cosas sean como son.
7. **Confianza:** con la cual nos sentimos capaces de diferenciar lo que podemos cambiar y lo que no.
8. **Paciencia:** con la cual cultivamos el amor hacia nosotros mismos sin culpabilidad ni crítica.

Es inevitable que, durante la práctica del mindfulness, la mente vaya de un lado a otro. La mente se pierde en recuerdos del pasado y planes de futuro. Con razón se la llama "mind wandering". Empezamos la práctica de mindfulness con la intención de seguir un determinado objeto de meditación, y sin embargo nuestra mente, especialmente antes de estar entrenada, empieza a desviarse. No nos juzgaremos por esto, sino que admitiremos pacientemente y con tranquilidad que nos hemos despistado y nos hemos alejado del objetivo previsto. Pacientemente pondremos de nuevo la atención dónde nos habíamos propuesto. Y así tantas veces como haga falta. El ejercicio será igual de beneficioso para nuestro cuerpo y nuestra mente aunque nos hayamos distraído multitud de veces. En realidad, cuántas más veces nos distraigamos y volvamos a poner la atención dónde nos habíamos propuesto, más ejercitamos el "músculo" cerebral para tener mejor concentración y nos damos cuenta de lo que nos preocupa y ocupa nuestra mente. Así tendremos mayor conocimiento de nosotros mismos y dejaremos de ser lo que llamamos "analfabetos emocionales".

## **Exercicios prácticos de atención dirixida**

## 4º Sesión: Prácticas individuales de autorregulación de la atención. Concentración e centrado. Respiración e presente.



## A respiración consciente

La respiración atenta constituye un fundamento básico de la práctica de la meditación porque, como siempre nos acompaña, puede ser utilizada como un ancla para sentarnos en el presente. Si observamos con atención la respiración nos aseguramos de que estamos en el presente. De esta manera, siguiendo la respiración, evitamos que la mente se vaya constantemente al pasado y al futuro con preocupaciones innecesarias. Esto nos hará sentir mejor, a la vez que el cerebro irá cambiando. Seguidamente daremos, paso a paso, las indicaciones para realizar nuestra práctica de mindfulness, **la meditación o práctica de la respiración:**

Toma una postura sentada que puedas mantener con comodidad. En una silla, en el suelo -mejor en un cojín o manta doblada, para que la postura sea más ergonómica- con las piernas estiradas, cruzadas o en una postura identificada tradicionalmente con la meditación, no importa. Lo importante es que estés cómodo pero que la postura no te invite a la somnolencia, sino a la atención. Que la espalda esté erguida y la cabeza, los hombros y las piernas estén relajados. Cierra los ojos o, si prefieres, mantenlos abiertos.

Siendo consciente de esta posición, date cuenta de la respiración. Solo observa como es. No intentes controlar ni cambiar nada. Solo observa con atención la respiración y siente el cuerpo respirando. Mantén aquí el foco de atención.

Observa a continuación cómo el aire entra y sale por la nariz. Al entrar tiene una temperatura fresca, al salir del cuerpo la temperatura es más cálida. Sigue observando el cambio de temperatura durante unos instantes. Sin querer cambiar nada.

A continuación traslada el foco de atención desde donde está, en la nariz, hacia el resto de recorrido que hace el aire hasta que llega a los pulmones y se expande el abdomen. Sigue este recorrido una y otra vez. Poniendo atención en el aire cuando entra por la nariz y siguiéndolo hasta el abdomen. Mantén la atención en el recorrido sin querer cambiar nada.

Ahora mantén la atención en el abdomen. No pienses en el abdomen, no lo visualices, solo siéntelo ensanchándose y encogiéndose. Mantén la atención en el movimiento rítmico que realizas al respirar.

Seguidamente observa los espacios que existen entre la inspiración y la expiración. Uno al final de la inspiración y uno al final de la expiración. Es un ciclo. Observa con atención estos momentos de pausa mientras respiras y siente el movimiento del cuerpo entero durante la expiración, la inspiración y los espacios entremedio.

Ahora escoge una de las opciones para seguir la respiración. La que te haya resultado más agradable, más fácil, y mantén el foco de atención en la respiración de la manera que hayas escogido: la temperatura del aire al entrar y salir, el recorrido del aire de la nariz hasta el abdomen, el movimiento rítmico del abdomen o bien los espacios que existen en el ciclo de la respiración. Observa con curiosidad cómo respiras, como si no lo hubieras observado nunca antes.

Poco a poco mueve los brazos, las piernas, abre los ojos si los tenías cerrados, fijándote en los movimientos del cuerpo al dar por terminada esta práctica formal de meditación.

## Observación e concentración

**AMyS.** ¿Es lo mismo atención, observación y concentración? ¿dónde están las diferencias?

**M.T.M.** – Bueno, a veces se utilizan como sinónimos, pero no son lo mismo. **La atención** como proceso psicológico tiene que ver con la respuesta de orientación hacia un estímulo, así como su percepción. La observación tiene que ver con la atención a un estímulo, pero también con la comprensión (o capacidad de descripción) de ese estímulo. En el contexto científico, el término preferido es el de observación que no sólo hace referencia a la inspección visual del fenómeno, sino también a la narración del mismo. **La concentración, en cambio, hace referencia a la capacidad de centrarse en una sola cosa. Pero, al hablar de concentración dentro de la meditación, conviene matizar este término.** La lama con la que yo estudie meditación, la lama **Tashi**, distinguía entre **concentración y centramiento** y utilizaba el siguiente ejemplo. Imagina que pintas un punto negro en una pared y te concentras en él; si tienes éxito al hacerlo, significa que después de un rato ya no ves la pared. Sólo ves el punto negro. **Esta forma de concentración conduce a estados de absorción meditativa**, que se denominan *janas*, y no son otra cosa más que estados alterados de conciencia. Esta forma de concentración no es la que se practica **cuando practicamos mindfulness. Aquí se trata de un centramiento, en el sentido de que te centras en el punto negro, pero no te olvidas de la pared.**

**AMyS.** -Este hacernos conscientes, está implícito en general en todas las psicoterapias al menos en las dinámicas y humanistas, ¿ dónde estarían las diferencia con el Mindfulness?

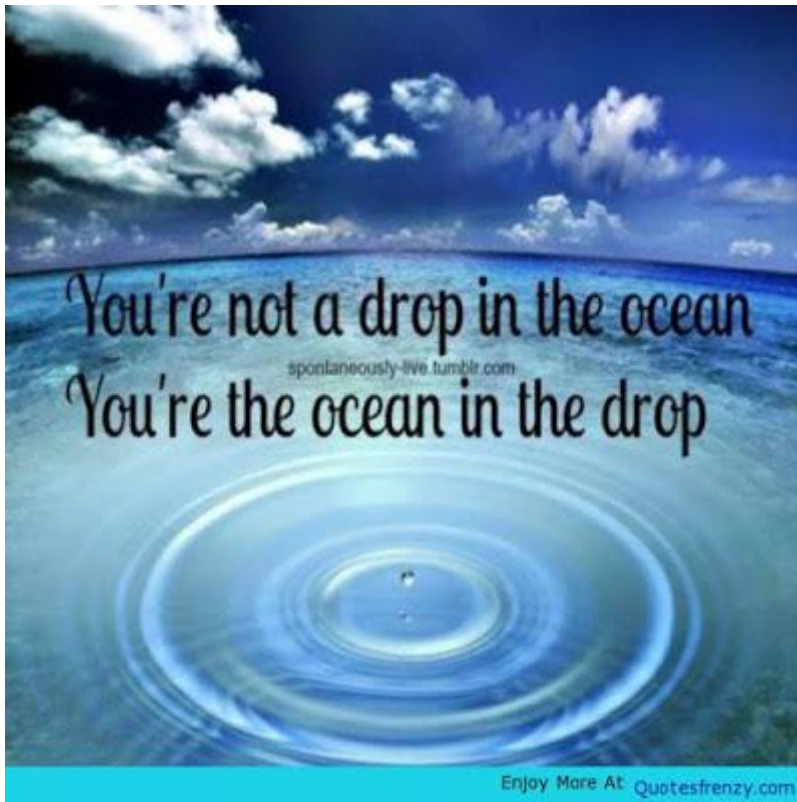
**M.T.M.**– Toda psicoterapia persigue desarrollar la conciencia del paciente. Este es el núcleo del problema y aquí yo diría lo mismo que ya decía Aristóteles del ser, el ser es uno, pero se dice de muchas maneras. Aunque mi vida está comprometida con la docencia universitaria y la investigación, no puedo dejar de reconocer que las distintas psicoterapias funcionan dentro de un mercado en el que hay modas e influencias completamente ajenas a la ciencia.

<http://www.aemind.es/mindfulness-y-observacion-terapeutica-entrevista-con-maria-teresa-miro/>

Elaboración e recolla de audios sobre a respiración en cada idioma dos participantes.

Exercicios prácticos de atención dirixida

## 5º Práticas individuais de autorregulación da atención. Corpo e presente. Hábitos que incrementan o estrés.



### **Consciencia corporal**

Nos estamos dando cuenta de la variedad de opciones que tenemos al alcance para hacer la práctica de mindfulness. Y la siguiente, la del cuerpo, es una de las más utilizadas y recomendadas. En inglés es llamada Body Scan o Reconocimiento Corporal.

Túmbate boca arriba en una superficie cómoda pero no demasiado blanda. Una colchoneta de yoga en el suelo es una buena opción. También es recomendable una almohada para apoyar la cabeza y otra debajo de las rodillas, para que las lumbares no sufran.

Empieza la práctica de atención plena notando el cuerpo en su totalidad. Notando el peso de todo el cuerpo en contacto con la superficie en la que te encuentras tumbado. Pon ahora la atención enfocada en la respiración. Observa atentamente el movimiento que provoca la inspiración y la expiración en el abdomen. Mantén la atención con curiosidad en el movimiento rítmico que crea el aire entrando y saliendo. Como si lo observarás por primera vez.

Lentamente traslada la atención hacia los dedos del pie izquierdo, siéntelos. Nota sensaciones, temperatura...Y a continuación siente el resto del pie. El contacto del

tobillo con el suelo o colchoneta. Ve subiendo la atención hacia la pierna, la rodilla, el muslo y la nalga. Y baja la atención hasta los dedos del pie derecho, sintiéndolos. Y a continuación siente el resto del pie derecho. Ve subiendo la atención consciente hacia la pierna, la rodilla, el muslo y la nalga.

Sitúa la atención en la parte baja de la columna vertebral, notando sensaciones en ese punto. No visualices, no pienses en ese punto de tu cuerpo, intenta solo sentir lo que te está transmitiendo esa parte del cuerpo en ese preciso instante, en el presente. Sube lentamente la atención por toda la columna vertebral hasta llegar a los hombros. Date cuenta de la respiración e intenta que con la próxima inspiración y espiración los hombros suelten tensión. Mueve tu atención ahora hacia la parte frontal del cuerpo, hacia el abdomen. Déjala allí mientras sientes el movimiento del abdomen provocado por la respiración.

Recuerda, si aparecen pensamientos que te distraen de la práctica, sencillamente pon de nuevo la atención en la parte del cuerpo que estamos trabajando, sin más, sin culpabilizarte en ningún momento, pues el ejercicio de darse cuenta del despiste y enfocar de nuevo la atención es tan efectivo como mantenerla de forma constante en el objeto de meditación.

Ve subiendo la atención hacia el pecho, sintiendo el efecto de la respiración en la caja torácica. En los lados, en la espalda subiendo y bajando, en la parte frontal date cuenta del ritmo y siéntelo. Dirige ahora tu foco de atención hacia las cervicales y seguidamente la parte posterior de la cabeza y mantenla aquí durante unos instantes. Notan sensaciones, peso, la superficie en la que tienes la cabeza apoyada. Traslada la atención a la cara y siente la frente, los ojos, las mejillas, la boca. Y finalmente acerca la curiosidad a la nariz, donde puedes seguir la respiración durante el espacio de tiempo que quieras.

Lentamente ve dando por terminada la práctica formal moviendo los pies, las piernas, los brazos, incorporándote lentamente. Primero colócate sobre un costado, con la rodillas semi-dobladas y, poniendo las manos en el suelo, a la altura del pecho, siéntate. De esta manera no forzarás la espalda. Observa como está ahora tu cuerpo, si lo notas igual o diferente después de la práctica. No lo tienes por qué notar diferente. Lo que sientas está bien.

**Elaboración e recolla de audios de scaning corporal en cada idioma dos participantes.**

## **Hábitos que incrementan o estrés**

Tenemos que observar cuáles son nuestras reacciones habituales al estrés y a los problemas: Basándonos en la información que tenemos, lo que debemos hacer para sentirnos

mejor y favorecer nuestro cerebro es ejercitarlo para que aprenda a poner atención con la práctica del mindfulness. Por el contrario, nos damos cuenta de que el estrés - basado en la reacción automática del cuerpo - nos enferma. Es decir, lo que estamos intentando es que cada vez más nuestra manera de vivir esté basada en **responder** a lo que nos rodea, **en vez de reaccionar automáticamente**. Intentaremos movernos por la vida permitiendo que, haciendo referencia a nuestra estructura cerebral, el neocórtex -la parte más evolucionada del cerebro- tenga un papel mucho más importante en tomar decisiones que el sistema límbico y el cerebro reptiliano.

## **Atención consciente no presente para responder**

El planteamiento parte del sentido común, y el objetivo está claro: poner atención en el presente nos permite responder saludablemente a los retos de la vida y al estrés, en vez de dejar que el cuerpo tenga que espabilarse solo para superar los problemas.

Pero no es tarea fácil abandonar las reacciones automáticas que nos han permitido sobrevivir durante toda la vida, aunque reconozcamos que estas reacciones han sido a menudo limitadoras y destructivas. Cualquier reacción utilizada hasta ahora para escapar de las dificultades ha sido de supervivencia. Vamos a ver cómo, poniendo atención en el presente, reconocemos pautas habituales, emociones y reacciones que podrían ser gestionadas más saludablemente. Con esta información y sin desistir en la práctica, estaremos un poquito más cerca del bienestar y de una vida larga y con salud.

El estrés y la ansiedad son mucho más habituales de lo que nos podemos imaginar. A pesar de que están provocados por el dolor, la enfermedad, las dificultades de la vida o una combinación de diferentes factores, vivimos en **una cultura que no habla sobre el sufrimiento**. Lo que hace nuestra cultura es **quejarse**, que es muy distinto. Nos quejamos constantemente de lo que nos rodea, de los políticos, de los vecinos, de la pareja, del sueldo, de los alumnos, de los compañeros, de la dirección del centro, de la cantidad de trabajo que nos han puesto, de los impuestos, de los maestros de nuestros hijos, del caradura de familiar, de la economía del país, de los precios que han subido...nos quejamos infinitamente. Y no nos damos cuenta de que cada una de estas quejas viene acompañada de estrés, de malestar, de ansiedad, de dudas, de miedo hacia el futuro, de preocupación. Pero de esto no nos damos cuenta.

Ignoramos que detrás de estas quejas hay realidades de nosotros mismos que desconocemos. Notamos algo que nos altera (miedo, duda, preocupación...) pero miramos hacia otro lado, deseando que, cuando volvamos a mirar, lo que había haya desaparecido. Pero, por desgracia, no es así. Lo que sentíamos y no queríamos ver de nosotros mismos sigue allí, doliendo y empujándonos hacia las reacciones de siempre para superarlo: agresividad hacia los demás, mal humor, desprecio hacia el que no se lo merece, abuso de alcohol y de drogas, dependencia de las redes sociales, del trabajo, de los videojuegos, de la información, de la televisión, del deporte, del riesgo, de las compras, de la limpieza, de la actividad o de la comida. Una tras otra, formas de huir de la realidad que nos duele o que no nos gusta, formas de desconexión de uno mismo, esperando falsamente que esto nos dé paz, relax, descanso, fuerza, calma, bienestar o felicidad. Y esto se acaba y queremos más de lo mismo, porque no nos ha dado lo que soñábamos y el cerebro, iluso y engañado, pide más. Quizás estamos buscando lo que nos llene y deje satisfechos en el lugar equivocado...

Mindfulness nos invita a tomar las riendas de nuestra vida observando el presente momento a momento, explorando atentamente lo que nos provoca el estrés y la ansiedad. Solamente si miramos hacia lo que nos duele seremos dueños de lo que sentimos y así podremos salir de la ruedecilla del hámster y enfocar constructivamente la respuesta. Con este primer paso, avanzaremos seguros y sólidos hacia la mejora. Nos tenemos que PARAR y OBSERVAR. Sin pausa y sin observación no puede haber mejora.

Vamos a exponer ciertos hábitos que intensifican el estrés y el sufrimiento. De esta forma nos será más fácil reconocerlos a partir de ahora cuando aparezcan como reacción automática, y podremos evitarlos. Al principio reconoceremos estas trampas de la mente después de haber caído en ellas pero acabaremos por verlas venir cuando se acerquen y las evitaremos.



### 1) Conversaciones negativas con nosotros mismos

Estamos constantemente hablando con nosotros mismos. Cada uno de nosotros tiene un estilo automático de pensar e interpretar lo que nos pasa. Lamentablemente, este monólogo muy a menudo es negativo. ¡Somos tan y tan duros con nosotros mismos! La verdad es que no aceptaríamos que NADIE nos hablara tan cruelmente como nos hablamos a nosotros mismos. Hacer una pausa y darnos cuenta de lo que nos estamos diciendo nos permitirá frenar la cascada negativa debajo de la cual nos ponemos habitualmente.

### 2) El perfeccionismo

Es la receta perfecta para intensificar el estrés, porque nos obliga a estar en guardia permanente y esto nos agota.

### 3) El catastrofismo

Se trata de un estilo de pensamiento que amplifica la ansiedad. Nos imaginamos el peor escenario posible y el final más horrible de cada situación que nos preocupa.

### 4) Exagerar lo negativo y descartar lo positivo

Son dos pautas asociadas. No ponemos atención a las experiencias y estados de ánimo positivos y solo nos centramos en lo negativo -debemos decir en este caso que estamos biológicamente preparados para buscar primero a nuestro alrededor lo que nos podría suponer una amenaza para la vida, los peligros, y no lo que no nos amenaza de muerte, pero cuando funcionamos solo en modo negativo estamos consiguiendo lo contrario, hundirnos en el estrés y en la angustia, que nos acaban haciendo enfermar-.

### 5) Leer la mente

Esta pauta se basa en el convencimiento de que sabemos perfectamente lo que los demás están pensando de nosotros. Y acostumbramos a dar por supuesto que lo que piensan y opinan es negativo. Esto intensifica nuestra sensación de angustia y estrés.

### 6) La culpa

Tanto si hacemos a los demás culpables de nuestro sufrimiento como si nos hacemos a nosotros mismos culpables del sufrimiento de los demás.

### 7) El "yo debería"

Y finalmente, la trampa de la mente que produce más estrés, ansiedad y que nos hace recurrir a las reacciones automáticas limitadoras con más regularidad: el "yo debería". En mil distintas formas "debería haber hecho..." "debería hacer..." "debería haber pensado..." "debería ser capaz de parar/hacer/decidir/acabar/luchar/vivir..." Un pensamiento tras otro que nos alejan del presente, de lo que es real, de lo que tenemos, para crearnos tensión y torturándonos con lo que "deberíamos...". Y la solución a esta trampa no es, por supuesto, dejar de ponernos metas y retos, conformarnos con lo que tenemos y rendirnos. La solución es enfocar con calma los cambios que queremos realizar y que el camino hacia el objetivo no sea de angustia, agobio y culpabilidad por no haber llegado todavía, sino de serenidad y seguridad por estar dando los pasos correctos -a pesar de las piedras, las tormentas y los surcos que vamos encontrando-.

El mindfulness nos ofrece la posibilidad de PARAR, observar el presente con curiosidad y sin juicio, hacer una interpretación alternativa de lo que nos rodea y responder a una situación conocida de manera nueva y saludable.

En nuestro caso el beneficio será doble, personal y profesional, pues los alumnos observarán y aprenderán nuestra manera de actuar y su nuevo comportamiento nos beneficiará también a nosotros.

## Exercicios prácticos de atención dirigida



6º Sesión: Prácticas individuales de autorregulación de la atención. Los sentidos en el presente. La autoobservación terapéutica.

## **Como responder a los automatismos**

Respiración, sentidos, cuerpo y movimiento para responder a los automatismos. Sistematizamos las estructuras negativas habituales, como tendemos a pensar y a reaccionar ante lo que nos pasa.

La mejor manera de empezar a reconocer estas estructuras es poniendo mucha atención en los pensamientos que van apareciendo a lo largo de los ejercicios. Es muy difícil reconocer estas reacciones si no existe el entorno adecuado. Es por ello que el silencio y recogimiento que acompañan las prácticas de seguimiento de la respiración, sentidos, cuerpo y movimiento son ideales para localizarlas.

## **Actividad de mindful eating**

Los sentidos son una puerta maravillosa al presente. Como la respiración. Es curioso como una de las características de las personas estresadas es que se encierran en ellas mismas, como si anularan su relación con el mundo, bloqueando las informaciones que llegan del exterior. Su cabeza está tan ocupada pensando, juzgándose, dándole vueltas a los problemas y sintiéndose al límite, que no hay espacio en su mente para conectar con su alrededor.

Estas prácticas que haremos a continuación, pues, son el equivalente a abrir una puerta a nosotros mismos y a nuestro alrededor a través de los sentidos. Si ponemos atención, cada sentido nos ofrecerá información sobre el presente, sobre el "aquí" y el "ahora" en el que nos encontramos. Cada práctica será una oportunidad más de volver al presente, de decir "estoy aquí y me doy cuenta" "no estoy en un ensayo, esto es mi vida de verdad y quiero estar aquí para vivirla, quiero darme cuenta de lo que siento".

Para realizar la práctica de los sentidos escogeremos previamente un alimento (preferiblemente un fruto seco, uva pasa, fruta pequeña o un trozo de chocolate) y lo colocaremos delante nuestro, donde hayamos decidido realizar la práctica.

Siéntate con la espalda erguida, el cuerpo relajado y atento. En una silla o en el suelo, donde hayas escogido. Sintiendo esta postura relajada, empieza poniendo el foco de atención en la respiración para centrarte.

A continuación activa el sentido de la vista, solo la vista, observando el alimento que has escogido. Míralo como si fuera la primera vez que lo tienes delante de los ojos. Observa el color, los tonos, el tamaño, la forma. Pregúntate a qué se parece. Pregúntate si adivinarías que es comestible si no lo hubieras visto antes, y por qué razón.

Seguidamente activa el sentido del tacto cogiendo este alimento. Sintiendo la textura en las manos, la temperatura, la forma, el tamaño. De nuevo, la intención es recibir información del tacto de las manos como si no lo hubieras acariciado nunca. Notando la diferencia de tacto en la palma y en el dorso de la mano. Sin prisa y manteniendo

estable allí el foco de atención. El paso siguiente es acercarse este alimento a la nariz. A la vez que observas como se siente el cuerpo entero con este ejercicio de autorregulación de la atención. Ahora, aunque parezca chocante, es interesante acercarse el alimento al oído y acariciarlo con dos dedos, para apreciar cualquier pequeño sonido que estás creando con este movimiento.

A continuación pon el alimento en contacto con los labios. Dejándolo acariciar por los labios recordando que la atención plena es aquella atención curiosa que nos invita a sentir el presente como si nunca antes hubiéramos estado en contacto con nada parecido. Introduce ahora el alimento en la boca, poniendo en marcha el sentido del gusto, y déjalo en la boca sin masticar. Notando su textura, forma, tamaño. Mantén el foco de atención en el contacto del alimento con las distintas partes de la boca. Muérdelo de momento solo una vez, sintiendo el sabor de su interior con toda su plenitud. Y a continuación ve mordiéndolo poco a poco, hasta desaparecer de la cavidad bucal.

Para finalizar el ejercicio, date cuenta del sabor que te ha dejado el alimento en la boca, incluso al cabo de un rato de haber sido tragado.

## Autoobservación terapéutica da experiencia

La autoobservación de la experiencia puede ser “patologizante” (desde un estado mental reactivo de no aceptación de la realidad) o terapéutica (desde un estado de conciencia, no reactivo y no prejuicioso, de aceptación y observación de la experiencia tal y como es en el momento presente). Cuando no deseamos o no nos gusta lo que nos pasa, cuando lo comparamos con el ideal pensado (o imaginado) de lo que nos debería pasar o cuando nos resistimos a aceptar la realidad de lo que hay en el presente es muy probable que se activen procesos “patologizantes” como los implicados en los patrones de ansiedad o depresión: preocupación ansiosa, pensamiento rumiador depresivo.

Las cuatro condiciones para que la autoobservación sea terapéutica son:

1. Atención a lo que ocurre en el presente.
2. No comparar el estado actual con un ideal.
3. No juzgar lo que observamos.
4. Aceptar la no permanencia de la experiencia.

Estas cuatro condiciones las cumple la atención plena o mindfulness.

Ejemplo de ejercicio de mindfulness

Quédate quieto en la postura que tienes, puedes sentir cómo entra el aire en tu cuerpo, tómate un momento para percibir cómo de profundo llega.

Toma conciencia de tu cuerpo, nota tu postura. Siente, al recorrer tu cuerpo con tu mirada interna, las zonas en las que hay tensión. Solo siéntelas, no hagas nada, no te reco- loques. ¿Dónde estás en tensión?, ¿dónde estás relajado?

Ahora estás presente en tu cuerpo, a medida que lo observas sin hacer nada, sin responder. Solo dejando que la información te llegue, que suceda lo que está suce- diendo, sea lo que sea eso que percibes dentro de ti o lo que registran tus sentidos que viene de fuera.

No reaccionas voluntariamente; solo observas lo que ocurre. Sea lo que sea lo aceptas, simplemente está ahí. Y sigues estando en tu respiración, ese ritmo que no cesa. ¿Hasta dónde llega de dentro en tu cuerpo?, deja que vaya tan profundamente como necesite ir. Y sigues quieto. Sencillamente observas tu respiración, tu cuerpo. Estás ahí, presente, sin más.

**Elaboración e recolla de audios.**

## 7º Sesión: O cerebro e a plasticidade. O DMN e a meditación.

### O cerebro triuno

#### Desenvolvemento do cerebro ao longo da evolución

Uno de los mayores anhelos de todos los seres humanos es ser feliz. Sin embargo, el hombre ha evolucionado como un ser más, dentro de la gran corriente de la vida en este planeta, y el objetivo principal de todas las especies, tanto a nivel de individuo como de grupo, es la supervivencia. Es decir, el objetivo biológico de cualquier ser vivo es comer y no dejarse devorar por un depredador (para permitir la supervivencia individual) y reproducirse (para conseguir la supervivencia como especie). En este momento de la evolución de la especie humana, esta verdad tan evidente parece haberse olvidado, porque el hombre ha sometido a todos sus depredadores.

En este momento histórico de gran desarrollo del ser humano, en el que el planteamiento principal como especie es la felicidad y el bienestar del individuo, nos encontramos con que nuestro cerebro no sólo no nos acompaña, sino que es una de las principales fuentes de sufrimiento. La razón es que nuestro cerebro NO ESTA DISEÑADO PARA SER FELIZ, sino sólo para sobrevivir.

El mejor ejemplo de cómo nuestro cerebro está diseñado para la supervivencia es que tendemos a focalizarnos más en las situaciones negativas que nos ocurren que en las positivas, porque las situaciones negativas se asociaban a la existencia de peligro en la época de los grandes depredadores. Poseemos un sistema de alerta y amenaza muy desarrollado, que se activa fácilmente, y que no podemos desactivar de forma voluntaria, sino que sigue rumiando y preocupándose por el peligro, siendo este el origen de la ansiedad.

#### A estrutura evolutiva do noso cerebro

Desde los trabajos de McLean (McLean 1990, Le Doux, 1999) , se describen tres grandes etapas evolutivas de nuestro cerebro, que se asocian a diferentes funciones (Gráfico 1) y cuyas características resumimos en la Tabla 1. Pese a que este modelo ha recibido críticas, se sigue aceptando en términos generales.

CEREBRO	ESTRUCTURAS	FUNCIONES
Reptiliano	Tallo cerebral	Defensa del territorio, conductas de agresión y caza, conducta sexual básica
Paleomamífero	Sistema límbico	Cuidado de otros miembros del grupo, alianzas, juego, rango social y estatus. Conductas sexuales elaboradas
Neomamífero	Neocortex	Capacidad de pensar en el pasado y el futuro, pensar sobre nuestros



pensamientos y emociones (metacognición) y sobre lo que los otros pensarán de nosotros (teoría de la mente)

Según McLean y otros autores, este desfase entre un cerebro primitivo como el reptiliano y el paleomamífero, frente a un cerebro muy desarrollado como el neomamífero, produce dificultades en la adaptación al entorno y es la fuente de muchos problemas. Así, por ejemplo, pensar en el futuro permite planificar aspectos de la vida y resolver problemas, pero también puede quedarse atrapado en crear bucles de preocupación y anticipar sucesos terribles. Pensar en el pasado permite aprender de nuestro pasado pero también traer al presente recursos traumáticos. Por último, el desarrollo de la conciencia del yo sirve para integrar nuestras experiencias pero también para autojuzgarnos negativamente o preocuparnos por cómo nos evaluarán otras personas.

## O sistema de apego

Los mamíferos somos los animales más sociales del planeta. Se piensa que una de las razones principales es el cuidado de las crías. Los hijos de los mamíferos presentan la infancia más larga. Es necesaria la cooperación de los padres y, a menudo, de otros miembros del grupo.

Todo este proceso de cuidado, que se ha denominado “apego” en psicología, es tan importante para el individuo y, aún más, para la especie, que se considera que existe un circuito cerebral específico para su mantenimiento que se ha denominado “el circuito del apego”. Este circuito produciría que el recién nacido observe sistemáticamente los ojos del cuidador casi desde el nacimiento o que sonría desde el primer mes, para reforzar la conducta protectora del cuidador. También existe un incremento de los niveles de la hormona oxitocina en la mujer embarazada, para facilitar las conductas prosociales hacia la cría como mirada, vocalizaciones, afecto positivo y contacto afectivo.

Es en los primeros años de vida son los padres (o los cuidadores, si estos no han podido ejercer esa función) los que tiene que otorgar al niño la sensación de protección, seguridad y afecto. Si el niño no se ha sentido suficientemente querido y protegido, su sistema de alerta se encuentra hiperactivado y va a desconfiar del resto de seres humanos, por lo que va a tener más probabilidades de padecer trastornos psiquiátricos.

Se considera que el neocortex de los homínidos se ha estructurado para poder mantener relaciones sociales con sus congéneres. Por esta razón, en los primates existe un tamaño máximo recomendable que deben tener los grupos de individuos para que puedan establecer relaciones sociales adecuadas. Este concepto se ha denominado “número de Dunbar” (Dunbar 1988) y se ha establecido para la mayoría de los primates, incluido el hombre, en unos 150 individuos. Según esta teoría, el lenguaje surge como una forma de sustituir al contacto directo necesario entre primates cuando el número de miembros

de un grupo humano se incrementa por encima de estos límites. Esta cifra también nos orienta sobre la dificultad (es decir, estrés) que supone para el cerebro humano mantener relaciones mínimamente significativas con un número de personas muy superior a esta cifra, como ocurre con el uso de redes sociales, en las que se pueden tener miles de “amigos virtuales”.

[Video Cerebro atento cerebro feliz](#)

## O DMN

¿Qué parte de nuestro cerebro está activa cuando los individuos normales, estando despiertos, no pensamos en nada concreto, no hacemos ninguna tarea específica? Pues la red neuronal por defecto DMN. El cerebro consume sólo un **5% menos** cuando no estamos centrados en una tarea concreta. Esto evidencia que está muy activo aunque digamos que está en reposo.

Durante la actividad orientada a conseguir objetivos (tareas como calcular, hallar una solución, buscar una cara...) el cerebro activa las áreas concretas involucradas y la, así llamada, red orientada a tareas TPN (task positive network).

Cuando dejamos vagar el pensamiento (mind wandering), estas áreas se desactivan y se activa la DMN también llamada TNN (task negative network). Esta [red por defecto](#) consiste en una conexión neuronal coherente entre varias áreas cerebrales (que incluyen parte del lóbulo temporal medial, del córtex medial prefrontal y del córtex parietal medial), así la **Default Mode Network** o DMN opera con una hiperactivación frontal. Las tareas típicas de este estado de ensoñación suelen ser introspectivas, no relacionadas con un estímulo exterior concreto, relativas al "yo", visualización del futuro o recuerdo del pasado. Este circuito se asocia a diálogo interno, generando contenidos mentales asociados al “yo biográfico” (pensamientos de pasado o de futuro, pensamientos en relación a mí mismo o a los otros, lo que piensan de mí o yo pienso de ellos, lo que ellos piensan o sienten, etc.).

[Al parecer](#), la red por defecto, se altera en enfermedades como la de Alzheimer, el autismo y la esquizofrenia. También existe una dificultad para entrar o salir de ella en edades avanzadas.

En individuos meditadores, el DMN es muy diferente, ya que no se produce una activación frontal sino parietal, lo que se asocia a disminución del diálogo interno y focalización en las sensaciones corporales (Taylor y cols, 2013). En suma, si queremos parar el diálogo interno (self criticism), la charla incesante que mantenemos con nosotros mismos (mind chattering), no podemos hacerlo pensando en dejar de pensar (no deja de ser otro pensamiento), sino aumentando la conciencia corporal, sintiendo el cuerpo, porque la conciencia corporal inhibe el funcionamiento cognitivo automático. Por eso, en mindfulness se insiste mucho en sentir el cuerpo.

Os oito sentidos: Exercicios de desenvolvemento sensorial

### Exercicio práctico de atención dirixida:

[Meditacion sobre la experiencia del presente](#)

## 8º Do mindfulness ao heartfulness. Da dor e do sufrimento.

Algunos consideran que Sati, aunque formalmente es una de las ocho partes del Noble Camino Óctuple, es el corazón de la práctica Budista. Resulta interesante constatar que la palabra "recordar" en español contiene la palabra corazón, pues se creía que el corazón era la sede de la memoria; así como que en inglés a menudo se utiliza la palabra heartfulness para referirse al Mindfulness. Así, cuando en inglés se habla de Heartfulness se hace referencia al "estado de presencia en el corazón"; y cuando en español hablamos de "recordar" lo que estamos diciendo es "volver al corazón" "mirar lo que sabe el corazón". Nos damos cuenta de que, en ambos casos, estamos hablando de lo mismo, de poner atención de una manera especial.

### A realidade da existencia do sufrimento

La primera de las Cuatro Nobles Verdades en el budismo es “La existencia del sufrimiento”. Todas las religiones han enfatizado esta realidad y han ofrecido formas de afrontar y mitigar el sufrimiento del ser humano. Sin embargo, el desarrollo tecnológico y social de nuestra época, ha llevado a que mucha gente piense que el sufrimiento podría llegar a ser evitado y erradicado, lo cual es una falacia.

En la terapia basada en mindfulness se acepta esta realidad del sufrimiento y se consideran que existen dos tipos claramente diferenciados:

- **DOLOR PRIMARIO:** Es inevitable y lo experimentamos porque es consustancial a la naturaleza humana, por lo que debemos aceptarlo (aquí aceptar no significa resignación, y sí aceptar su realidad sin rechazarlo, creando un espacio para respuestas más funcionales y adecuadas). Incluye el sufrimiento producido por el envejecimiento, la enfermedad y la muerte, tanto propia como la muerte de los seres queridos.
- **SUFRIMIENTO SECUNDARIO:** Es evitable. Nos lo generamos nosotros por no aceptar la realidad del sufrimiento primario. Un ejemplo de este sufrimiento sería, tras la muerte de un ser querido (que obviamente nos va a producir un importante sufrimiento primario porque le queremos), pensar que nadie nos querrá nunca tanto como esta persona, que nuestra vida sin esa persona ya no tendrá sentido y hacer un duelo patológico que nos llevara a una depresión crónica. El duelo normal por la muerte del ser querido es sufrimiento primario inevitable, el duelo patológico con depresión crónica asociada, es sufrimiento secundario evitable.

Se considera que el dolor primario constituye un 15% de nuestro sufrimiento total, mientras que el secundario equivaldría al 85%. Mindfulness y la terapia de compasión

nos ayudan a disminuir el sufrimiento secundario. Algunos ejemplos de este sufrimiento serían:

- Luchar contra la realidad y no querer aceptarla. Ej.: Nos diagnostican una enfermedad grave y buscamos compulsivamente segundas opiniones de otros profesionales, incluso en hospitales costosos de otros países, porque no podemos aceptar el diagnóstico.

- **Buscar culpables en nosotros mismos o en otras personas** para sucesos que son parte de la naturaleza. Ej.: Ante la muerte de un ser querido nos culpamos a nosotros por no haber estado allí o buscamos responsables en la administración u otras personas en situaciones que son difícilmente prevenibles (como desgracias naturales) o que no tienen tratamiento actualmente (como algunas enfermedades).

- **Anticipar el futuro**. Ej.: Sufrimos pensando que nunca podremos ser felices sin esa persona querida que nos falta (y hacemos un duelo patológico) o pensamos que desarrollaremos tal o cual enfermedad en el futuro.

Comprender la realidad y universalidad del sufrimiento es clave para desarrollar la compasión, porque **LA EXPERIENCIA DEL SUFRIMIENTO** es lo que nos iguala a todos los seres humanos. Las personas que niegan el sufrimiento, que no lo aceptan o que hacen cualquier cosa por evitarlo (recordemos que según las terapias de tercera generación, como la Terapia de Aceptación y Compromiso) **nuestro principal problema es el trastorno de evitación experiencial**), no pueden desarrollar compasión ni hacia sí mismo ni hacia otros. Por el contrario, **las personas que han sufrido mucho suelen tener más facilidad para desarrollar compasión**.

Por otro lado, hay que tener claro que ni mindfulness ni la terapia de compasión tienen como objetivo erradicar completamente el sufrimiento, porque es imposible. Nos puede ayudar a disminuir el sufrimiento secundario pero siempre existirá un dolor primario que es consustancial a la existencia humana. **Lo que nos va a permitir no es erradicar el dolor, sino aceptarlo, siendo más conscientes de nuestro propio sufrimiento y del de los otros seres humanos. De hecho, una de las máximas del programa de autocompasión de Neff y Germer es: “No nos damos autocompasión para disminuir el sufrimiento, sino porque estamos sufriendo”.**

En conclusión, nuestro cerebro no está desarrollado para la felicidad, sino para la supervivencia. Esta es la razón por la que nuestro cerebro presta mucha más atención a las situaciones negativas que a las positivas, y dispara nuestro sistema de alerta, porque eso era lo necesario para la supervivencia en la época de los grandes depredadores.

Existen tres grandes etapas evolutivas de nuestro cerebro asociadas a diferentes funciones y características; desde un cerebro más primitivo como el reptiliano y el paleomamífero, hasta uno mucho más evolucionado como el neomamífero que ha generado dificultades en la integración de nuestra especie

En mindfulness se consideran que existen dos tipos de sufrimiento claramente diferenciados:



- a) PRIMARIO: Inevitable y consustancial a la naturaleza humana (el producido por el envejecimiento, la enfermedad y la muerte, tanto propia como de los otros seres queridos),
- b) SECUNDARIO: Es evitable y lo generamos nosotros por no aceptar la realidad del dolor primario.

Comprender la realidad del sufrimiento es imprescindible para experimentar compasión. Pero hay que tener claro que mindfulness no nos van a librar de todo el sufrimiento, porque el primario es inevitable.

**AMyS.-** La autocompasión es uno de los pilares fundamentales del Mindfulness, ¿Podrías hablarnos de su aportación frente a la autoculpa y sus diferencias con la autoestima?

**M.T.M.-** Creo que tanto lo que llamas auto-culpa como la auto-estima son conceptos que tienen que ver con el ego. En cambio, en la tradición budista y también en el vedanta, la compasión o el amor tienen que ver con el funcionamiento mismo de la conciencia cuando llega a cierto nivel de desarrollo y madurez. A mi me gusta mucho la forma en la que el maestro **Nisargadatta** lo expresa: “El amor es lo que somos cuando no tenemos miedo”. También el maestro vietnamita Thich Nath Hanh lo expresa muy bien cuando habla de la compasión siempre en conexión con la comprensión, ya sea de uno mismo o de los demás. Cuando comprendemos nuestra verdadera naturaleza, las fronteras con los demás tienden a disolverse y uno/a puede apreciar que a un nivel más profundo, somos lo mismo.

<http://www.aemind.es/mindfulness-y-observacion-terapeutica-entrevista-con-maria-teresa-miro/>

### **Combatir tu diálogo interno negativo: Ejercicio**

Propuesta un ejercicio para hacerlo paso a paso:

1. Conecta con una situación en la que estés teniendo sentimientos desagradables.

Escribe tus autodiálogos, ¿Hay alguna distorsión en los mensajes que te dices?

2. Toma distancia: “Esa voz no es mi esencia, forma parte de mí, pero no es mi esencia”.

3. Busca la intención positiva de tu crítico interior. Pregúntate:

“¿ De qué me quiere proteger el Crítico?” ¿Qué estoy necesitando? (¿necesito darme “algún permiso”? cambiar de perspectiva? ¿Necesito hacer algo diferente? ¿necesito pedir algo?....)

4. Conecta con tus sentimientos: “¿Qué emociones tengo bloqueadas?”.
5. Busca formas saludables para expresar y canalizar tus emociones y sentimientos: ¿hablar, parar y calmarte, cambiar de perspectiva, actuar.
6. Escucha a tu Guía interior (lo que necesitas, lo que sientes) y reformula el mensaje del crítico interior: cambia el lenguaje, cambia el mensaje.

Actúa en consecuencia: **COMPROMÉTETE CONTIGO MISMO**: ¿QUÉ VAS A HACER?

**Escríbelo....**

### **Meditación de compaixón con un mismo:**

Séntate nun lugar silencioso e visualiza un lugar seguro, que te de paz. Visualiza alguén que simbolice aceptación sen críticas, que desprenda sabiduría e forza. Pode ser alguen do teu pasado, como unha tía cariñosa, un avó,... Si estás a sufrir, pensa que cousas sabias e cálidas che diría esa persoa para te consolar.

Adaptado de P. Gilbert, "The Compassionate Mind", citado en Kristin Neff, "Sé Amable Contigo Mismo"

### **Prácticas individuais de autorregulación da atención.**

**A voz autocrítica.**

[Como reconvertir a autocritica?](#)

## **9º Mindfulness e comunicación consciente.**

[Video: Mindful communication](#)

### **A escoita consciente**

La atención plena anima a ser conscientes del momento presente, y para dejar de lado las distracciones y sus reacciones físicas y emocionales a lo que la gente te dice. Cuando no estás consciente, estás distraído por tus propios pensamientos y preocupaciones, y no puedes ver y escuchar lo que otras personas están haciendo y diciendo.

La experta en comunicación R. Shafir sugiere que la persona promedio puede recordar sólo el 25 por ciento de lo que alguien ha dicho, sólo unos minutos después de una conversación. El objetivo la escucha atenta es silenciar el ruido interno de sus propios pensamientos, de modo que se puede escuchar todo el mensaje, y por lo que el orador se siente comprendido.

## **Como escoitar consciente?**

A menudo, realizamos actividades e interactuamos con la gente sin pensar. La escucha con atención plena es un proceso de "despertar" de la pérdida de

conocimiento. En su estudio, "[¡Salga de su propia cabeza: El escuchar Consciente de Jefes de Proyecto](#)", el autor Charlie Scott describe tres elementos clave de la escucha consciente de que se puede utilizar para mejorar sus habilidades de escucha:

**1. Estar presente.** Cuando escuchas con atención, tu **foco** debe estar en la persona que está escuchando, sin distracciones. ¿Así que como haces eso?

- **Simplifica tu entorno:** los lugares de trabajo están llenos de distracciones como teléfonos, computadoras, impresoras y dispositivos electrónicos. Mantén tu espacio de trabajo ordenado, y silencia tus dispositivos.
- **Date tiempo:** tomar uno o dos minutos para despejar tu mente antes de reunirte con alguien. Practicar algunas [técnicas de relajación](#), como la respiración profunda y relajación muscular, antes de la conversación.
- **Medita:** [la meditación](#) es una forma de práctica de la atención y puede ser una excelente manera de centrarse en el momento. Vaciar la mente de "desorden", puede dar lugar a puntos de vista de otras personas.

**2. Cultivar la empatía.** A menudo vemos el mundo a través de la lente de nuestra propia experiencia, personalidad y sus creencias. Cuando eres empático, puede comprender una situación desde el punto de vista de otra persona. En el artículo, [Empatía en el Trabajo](#), se describe una serie de estrategias que puede utilizar para desarrollar esta habilidad. Por ejemplo, podemos validar el punto de vista de la otra persona mediante el reconocimiento de su opinión. Esto no significa que tenemos que estar de acuerdo con ella, sólo aceptando que ella tiene una visión diferente de una situación a la suya.

**3. Escuchar a sus propios "eventos mentales".** Según Scott, nuestras señales son los pensamientos, sentimientos y reacciones físicas que tenemos cuando nos sentimos ansiosos o enojados, y pueden bloquear las ideas y perspectivas con las que no nos sentimos cómodos. Ser consciente de la escucha nos puede ayudar a ser más conscientes de nuestras señales, y nos permite escoger no dejarles que bloqueen la comunicación.

La regla es sencilla: simplemente "¡Escucha!" Escucha con cuidado y atención. Prestar atención completa a la otra persona, y no permitir que otros pensamientos - al igual que lo que vas a decir a continuación - te distraiga.

Estate en contacto con tu cuerpo.

Mantén un corazón abierto cuando escuches

Se empático

Devuelve atención.

Cuando hables:

Son tus palabras sinceras?

beneficiosas?

amables?

es el momento adecuado?

<https://www.mindtools.com/pages/article/mindful-listening.htm>

## Emociones e sentimientos

Los seres humanos experimentamos multitud de sentimientos casi sin darnos cuenta: me siento contento, aburrido o confiado son algunos ejemplos. El término sentimiento puede confundirse con emoción pero no son exactamente lo mismo. Hablamos ahora sobre qué son sentimientos y cómo podemos reconocerlos.

### Juan Armando Corbin

Pues bien, para entender esta diferencia entre una emoción y un sentimiento podemos extraer un fragmento del libro *El error de Descartes* de Antonio Damásio. El autor es un investigador de origen portugués que ha prestado mucha importancia a las emociones y los sentimientos en el comportamiento social e incluso en el razonamiento.

Para Damásio: “Cuando experimentas una emoción, por ejemplo la emoción de miedo, hay un estímulo que tiene la capacidad de desencadenar una reacción automática. Y esta reacción, por supuesto, empieza en el cerebro, pero luego pasa a reflejarse en el cuerpo, ya sea en el cuerpo real o en nuestra simulación interna del cuerpo. Y entonces tenemos la posibilidad de proyectar esa reacción concreta con varias ideas que se relacionan con esas reacciones y con el objeto que ha causado la reacción. Cuando percibimos todo eso es cuando tenemos un sentimiento.”

En pocas palabras, la emoción sería la primera reacción que experimentamos frente a un estímulo y que tiene que ver con el sistema **límbico**. Y el sentimiento sería el resultado de una emoción, y tiene su origen en el **neocórtex**, concretamente en el lóbulo frontal. La respuesta a un sentimiento puede ser física y/o mental, y está mediada por neurotransmisores como la dopamina, noradrenalina y la serotonina. Asimismo, los sentimientos duran más que la emoción, pues su duración es proporcional al tiempo en que pensamos en ellos.

Por ejemplo: Estamos en el trabajo, se acerca nuestro jefe y nos dice que le acompañemos a la oficina. Allí, nos comunica que desde la dirección no les gusta nuestro trabajo y nos despiden. Casi constantemente el miedo se apodera de nosotros, lo que sería la emoción.

Justo después, analizamos la situación y nos planteamos una serie de cuestiones,..., y comenzamos a experimentar tristeza y lástima por tener que abandonar el puesto de trabajo, enfado, inferioridad, incertidumbre por el futuro, etc. Esta segunda reacción modificada por nuestros pensamientos conscientes, sería un sentimiento.

## Os componentes da emoción

Cabe decir, pero, que el debate entre sentimiento y emoción viene de lejos y ha sido un tema controvertido, pues son términos que se suelen confundir y utilizar de forma indistinta. Uno de los primeros autores que habló sobre las emociones y los sentimientos fue Richard S. Lazarus, que afirmó que que estos dos conceptos están

interrelacionados. El sentimiento formaría parte de la emoción, pues es su componente subjetivo, es decir, cognitivo.

Las emociones, que se originan en el sistema límbico del cerebro, son estados complejos en los que intervienen distintos componentes:

Fisiológicos: Son procesos involuntarios, la primera reacción: aumenta el tono muscular, la respiración, se producen cambios hormonales...

Cognitivos: La información se procesa, tanto a nivel consciente como inconsciente que influye en nuestra experiencia subjetiva.

Conductuales: Movimientos del cuerpo, del tono de voz, de la cara...

Para Carlson y Hatfield. El sentimiento es la experiencia subjetiva de la emoción. Es decir, el sentimiento sería la combinación de la emoción instintiva y breve, junto con el pensamiento que obtenemos de forma racional de esa emoción.

Son muchos los sentimientos que experimentamos los seres humanos. A continuación os presentamos una lista con 16 sentimientos muy frecuentes:

Sentimientos positivos:

1. Euforia: Este sentimiento nos hace sentir en subidón y nuestra percepción de la vida es magnífica.
2. Admiración: cuando contemplamos a algo o alguien de forma positiva.
3. Afecto: Es una sensación placentera al conectar con alguien.
4. Optimismo: Percibimos la vida de manera positiva y sin miedo a hacerle frente.
5. Gratitud: Sentimos agradecimiento por alguien.
6. Satisfacción: Una sensación de bienestar por algo que ha ocurrido.
7. Amor: Un sentimiento complejo que expresa lo mejor de nosotros mismos.
8. Agrado: Algo nos produce gusto.

Sentimientos negativos:

Son sentimientos que experimentamos de forma desagradable:

9. Enfado: Es un sentimiento de disgusto o mala disposición hacia alguien o algo
10. Odio: Un fuerte sentimiento de repulsa hacia una persona
11. Tristeza: Un estado negativo que provoca malestar con tendencia al llanto
12. Indignación: Malestar ante algo que se considera injusto
13. Impaciencia: Sentimiento de necesitar algo ahora.
14. Envidia: Sentimiento que se produce al desear algo que no se tiene y que posee otra persona.
15. Venganza: Ganas de hacer venganza, pero no necesariamente hay que llevarla a cabo.

16. Celos: sentimiento que surge al pensar que va a perder a alguien que ama.

La importancia de la gestión de los sentimientos para la salud emocional:

Uno de los temas más importantes de la psicología en la actualidad es la inteligencia emocional. Aunque se suele hablar de emociones, en realidad hace referencia los sentimientos. La correcta gestión de los sentimientos, es decir, por ejemplo, el autoconocimiento o la regulación aportan muchos beneficios para las personas tanto en su bienestar mental como en su rendimiento ya sea laboral, educativo o deportivo.

*Gracias a Juan Armando Corbin de Psicología y Mente*

Meditación dos 8 sentidos:

10º Exposición colectiva de impresi3ns e de tareas emprendidas e realizadas.

## Introducci3n ao vocabulario da emoci3n

Uno de los temas m3s importantes de la psicolog3a en la actualidad es la inteligencia emocional. Aunque se suele hablar de emociones, en realidad hace referencia los sentimientos. La correcta gesti3n de los sentimientos, es decir, por ejemplo, el autoconocimiento o la regulaci3n aportan muchos beneficios para las personas tanto en su bienestar mental como en su rendimiento ya sea laboral, educativo o deportivo.

Son muchos los sentimientos que experimentamos los seres humanos. A continuaci3n os presentamos una lista con sentimientos muy frecuentes:

Sentimientos llamados positivos:

- Euforia: Este sentimiento nos hace sentir en subid3n y nuestra percepci3n de la vida es magn3fica.
- Admiraci3n: cuando contemplamos a algo o alguien de forma positiva.
- Afecto: Es una sensaci3n placentera al conectar con alguien.
- Optimismo: Percibimos la vida de manera positiva y sin miedo a hacerle frente.
- Gratitud: Sentimos agradecimiento por alguien.
- Satisfacci3n: Una sensaci3n de bienestar por algo que ha ocurrido.
- Amor: Un sentimiento complejo que expresa lo mejor de nosotros mismos.
- Agrado: Algo nos produce gusto.

Sentimientos considerados negativos:

Son sentimientos que experimentamos de forma desagradable:

- Enfado: Es un sentimiento de disgusto o mala disposición hacia alguien o algo
- Odio: Un fuerte sentimiento de repulsa hacia una persona
- Tristeza: Un estado negativo que provoca malestar con tendencia al llanto
- Indignación: Malestar ante algo que se considera injusto
- Impaciencia: Sentimiento de necesitar algo ahora.
- Envidia: Sentimiento que se produce al desear algo que no se tiene y que posee otra persona.
- Venganza: Ganas de hacer venganza, pero no necesariamente hay que llevarla a cabo.
- Celos: sentimiento que surge al pensar que va a perder a alguien que ama.

Uno de los impedimentos es que nos hace **falta vocabulario** para hablar de las emociones.

Al no haber sido educados para experimentar la relación entre emociones, pensamientos y cuerpo, no nos hemos convertido en expertos en nosotros mismos, y no hemos necesitado un gran abanico de matices para pensar y hablar sobre el tema.

Propondremos una lista de **matices** a las emociones: alegría, amor, confusión, miedo, rabia, tristeza, vergüenza. Esta lista hará más fácil desarrollar una sensibilidad hacia lo que sentimos y cómo se manifiesta esa emoción en el cuerpo. Nos puede servir de pauta para sintonizar mejor con nosotros mismos, en momentos de experiencias agradables y desagradables, y para sintonizar y mejorar la comunicación con los demás.

La alegría puede ser diversión, entusiasmo, esperanza, exaltación, optimismo, placer o satisfacción.

El amor puede ser afecto, amabilidad, anhelo, atracción, bondad, compasión, cordialidad, cuidado, deseo, enamoramiento, excitación, sentimentalismo o simpatía.

La confusión puede ser caos, desconcierto, desorientación, estupefacción, incertidumbre, inconsciencia, indefinición o perplejidad.

El miedo puede que, concretamente, sea agobio, ansiedad, aprensión, inquietud, irritabilidad, nerviosismo, pánico, preocupación, temor, tensión, terror.

La rabia puede ser agitación, enojo, envidia, frustración, furia, exasperación, destructividad, disgusto, mal humor o irritación.

La tristeza puede ser angustia, desesperación, desilusión, dolor, infelicidad, inseguridad, pena, soledad, rechazo o sufrimiento.

La vergüenza puede ser, concretamente, arrepentimiento, culpabilidad, humillación, mortificación o remordimiento.

Vivimos en una sociedad que, tradicionalmente, ha sido educada para vivir con estas barreras emocionales y un gran desconocimiento de los sentimientos, por cultura (religión, tradiciones, etc.). ¡Qué grave error! Es nuestra responsabilidad, como personas y como educadores, romper con lo que no nos sirve como sociedad, iniciar cambios en los ámbitos individual y profesional, para conseguir un entorno mucho más humano.

Tener consciencia de lo que ocurre en nuestro interior no nos hace más débiles. Todo lo contrario, tener este conocimiento sin aferrarnos a él nos hace ser extremadamente poderosos.

El mejor ejercicio de Mindfulness para identificar emociones - y que no acaben siendo autodestructivas o destructivas para los demás- es mantener la atención en nuestro

cuerpo mediante el reconocimiento corporal como práctica formal; o bien manteniendo la atención a lo largo de todo el día, especialmente cuando nos notamos alterados. ¡Cuidado! No confundamos pensamientos con emociones! La meditación, en cualquier forma que la practiquemos, al hacernos volver al presente y evitar la distracción nos pone más en contacto con nosotros mismos.

Recapitulación global

### **Juego dramático de averiguación emocional**

#### 1. Edad del alumnado

Alumnado adulto, mayor de 15 años generalmente.

#### 2. Número de alumnos que realizarán la actividad

Entre 5 y 20, más alumnos más tiempo de realización.

#### 3. Sitio donde se realizará la actividad

En la misma clase, realizando la actividad individualmente se puede reservar una zona delante como escenario para ser observados por todos.

#### 4. Duración de la actividad

Dependerá del número de alumnos. Podemos considerar una media de 8 minutos por miembro participante.

#### 5. Materiales necesarios

Dos dados de cartón a realizar materialmente por los participantes que contengan 6 emociones.

#### 6. Descripción del funcionamiento de la actividad (mínimo 150 palabras)

Primero, el grupo elabora dos dados de cartón con las emociones que serán ofrecidas por el profesor, de lo contrario la actividad se haría muy larga. La actividad en sí consiste en que cada alumno vaya al escenario a proferir un acto comunicativo(\*) idéntico, pero filtrado con las emociones que le hayan salido al tirar los dados. Una positiva, del dado A y otra negativa del dado B.

(\*)

Una exclamación, saludo, una declaración y una interrogativa parcial.

El “alumno” dice al “profesor”:

- *Hola!*

- *Ayer no vine a clase porque estuve enfermo. Qué fue lo que hicisteis?*

Así cada dado contendría un grupo de 6 emociones positivas y el otro 6 negativas, a saber:

A) Afecto (no por un igual en categoría, cfr. compañerismo), satisfacción, alegría, alivio, curiosidad, gratitud (compañerismo, euforia...)

B) Culpabilidad, vergüenza, ira, resentimiento, tristeza y miedo.

He de resaltar que el trabajo de hallar las emociones positivas que presentasen entre sí un contraste notorio resultó mucho más difícil que las negativas (...)

El resto de los participantes observa desde su pupitre el desarrollo del acto. Deben averiguar – primero - de qué emociones podría tratarse, debatiendo al final, cuál se comunica y cuál pretendía transmitir el protagonista.

#### 7. Objetivos de la actividad (mínimo dos objetivos por actividad)



Identificar las emociones propias y reconocer las ajenas.  
Practicar la escucha atenta.  
Expresar de modo verbal y no verbal las emociones propias, de modo que sean correctamente percibidas en sociedad.  
Mejorar la capacidad de manifestar nuestras emociones.  
Armonizar lo que sentimos con lo que expresamos.

## Recursos e bibliografía:

[Blog: maisclaroagua](#)

[Blog: mindfulnessenpalabras](#)

[Blog: mindfulness y compasion](#)

Fontes principais:

*Mindfulness en la escuela.* Anna Vals

Terapia Mindfulness y Compasión Javier García Campayo

Ruiz Lázaro PJ. *Mindfulness* en niños y adolescentes. En: AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría 2016. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2016. p. 487-501.

<http://www.aemind.es/mindfulness-y-observacion-terapeutica-entrevista-con-maria-teresa-miro/>

Eline Snel *Sitting Still Like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids (and Their Parents)* "Tranquilos y atentos como una rana" Kairos, 2.013 (Inclue Cd)

Javier García Campayo-Marcelo de Marzo. *Mindfulness y Compasión. La nueva revolución.* 2015

Jon Kabat-Zinn *Wherever You Go, There You Are.* "Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás"

Ronal. D. Siegel *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems* "La solución mindfulness: prácticas cotidianas para problemas cotidianos"

Thich Nhat Hanh *Peace is every breath.* Traducido al español "La paz está en tu interior" con prácticas diarias de mindfulness.