



# MINDFULNESS

Una ayuda para encontrar la calma y reducir el estrés



# MINDFULNESS

Una forma de estar en el presente,  
prestando atención intencionalmente al  
momento presente, sin juicio y con  
aceptación



# MINDFULNESS

Una forma de estar en el **presente**,  
prestando atención intencionalmente al  
momento presente, sin juicio y con  
aceptación



# MINDFULNESS

Una forma de estar en el presente,  
prestando **atención** intencionalmente al  
momento presente, sin juicio y con  
aceptación



# MINDFULNESS

Una forma de estar en el presente,  
prestando atención **intencionalmente** al  
momento presente, sin juicio y con  
aceptación



# MINDFULNESS

Una forma de estar en el presente,  
prestando atención intencionalmente al  
momento **presente**, sin juicio y con  
aceptación



# MINDFULNESS

Una forma de estar en el presente,  
prestando atención intencionalmente al  
momento presente, sin **juicio** y con  
aceptación



# MINDFULNESS

Una forma de estar en el presente,  
prestando atención intencionalmente al  
momento presente, sin juicio y con  
**aceptación**

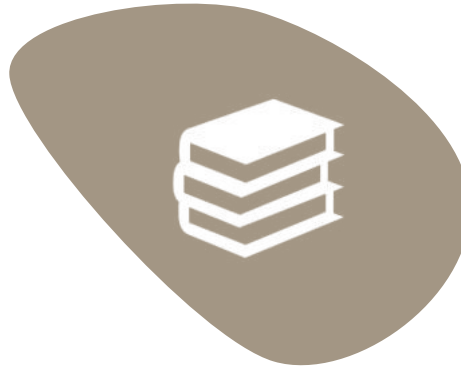
Es también una forma de aprender a atender



# Utilidad

---

Tiene como un objetivo **fundamental incrementar el flujo de atención** para dar cuenta de todo lo que ocurre en el presente



## Filosofía

Nos enseña a entender.  
Sistemas de enfoques  
orientados a  
**interpretar** el mundo



## Mindfulness

Nos enseña a atender  
para observar.  
Indispensable para  
**percibir** el mundo



# MBSR

Programa de Reducción de eStrés Basado en Mindfulness

# ACTITUD MINDFULNESS



**Confianza:** En nuestras capacidades y criterios



**No forzar:** Observar sin intentar sentir o pensar cosas distintas



**Mente de aprendiz:** Apertura de mente e indulgencia con los resultados



**Paciencia:** Demora del refuerzo y práctica no centrada en los resultados



# Y TAMBIÉN



**No  
identificación:**  
No somos  
nuestros  
pensamientos  
ni emociones.



**Aceptación:**  
Observar sin  
intentar  
cambiar nada



*Adherirnos a las  
sensaciones agradables,  
generando adicciones y  
no dejando marchar las  
desagradables como la  
frustración*

# SOLTAR Y DEJAR IR

*Renunciar al control de “todo”*



# El fenómeno de la consciencia





# EXPERIENCIA EMOCIONAL

“lo que pensamos y  
sentimos durante una  
reacción emocional, se suele  
clasificar según tres ejes o  
dimensiones  
fundamentales”



RED  
R

NEURONAL  
N

x

DEFECTO  
D





# Creando historias





A person is walking away from the camera on a paved path that curves through a field of tall grass. The person is wearing dark pants and a light-colored shirt. The background is a bright, hazy landscape with a distant horizon.

s1

¿Quién era juan?

- a) creía que era un niño
- b) No me cuestioné
- c) Sabía que era una historia “Crea tu propia aventura”

A man in a blue long-sleeved shirt and dark pants is walking away from the camera on a paved path that curves to the right. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare and casting a long shadow of the man onto the path. The landscape is flat with green grass and some distant trees under a clear sky.

Nuestra “**mente de mono**”,  
**además de ir saltando de lado**  
a lado, tiene la capacidad de  
construir historias según los  
contexto o situaciones que  
son capaces de estimular su  
atención

---

“Orientemos a nuestro  
mono” o quitémosle el foco

A small red logo, possibly a stylized letter 'C' or a similar symbol, is located at the bottom center of the image.

# Si atiando a mi pensamiento puedo identificar

Sobregeneralizar.

Atención selectiva.

Profecía autocumplida.

Indefensión aprendida



# MBCT

Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness



## **Tiempo**

Es el bien más  
preciado, y está  
asociada siempre  
con la atención



## **Voluntad orientada**

Decidimos dónde  
poner la luz de la  
atención



## **Calidad**

Siempre asociada  
al tiempo

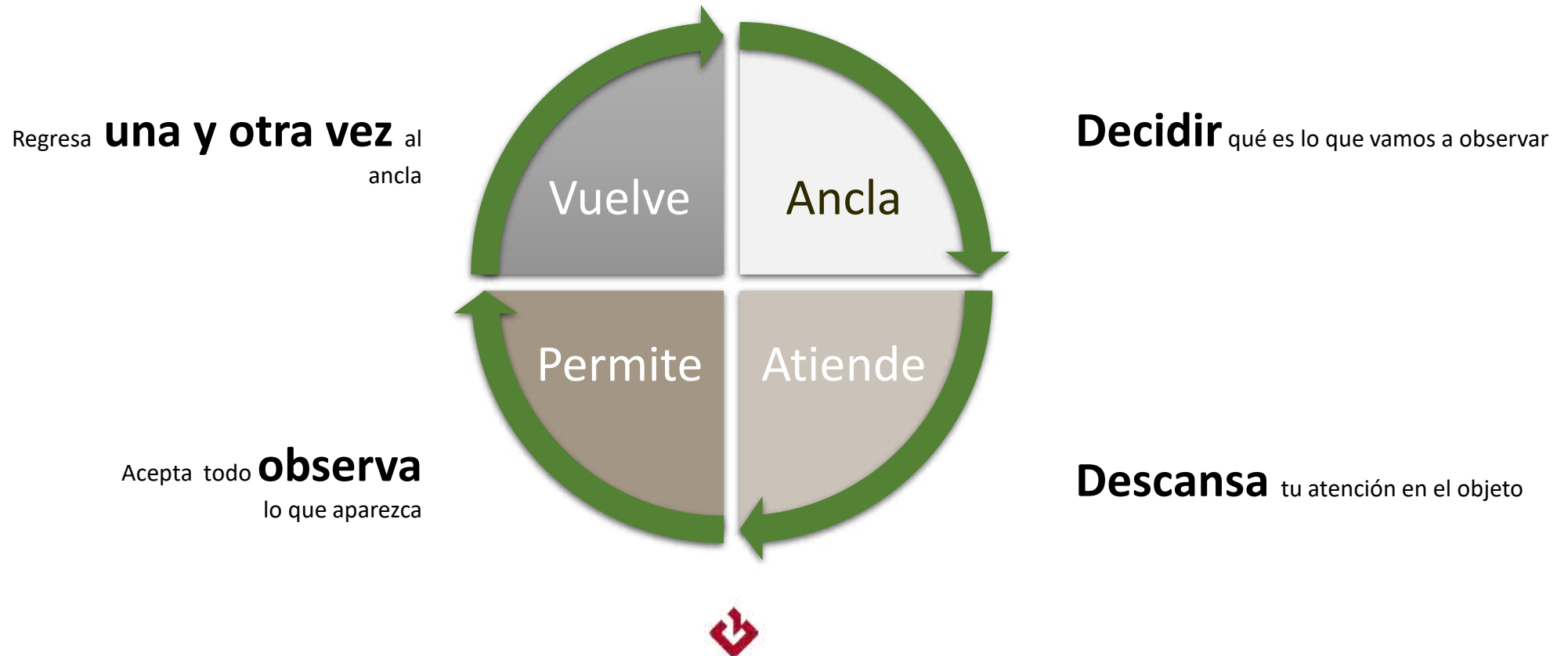


# Multitasking o monotasking?

---

Aprender a atender es  
aprender a gestionar nuestro  
tiempo

# PROCESO





# Respira

- Nada que **hacer**
- Nada que **conseguir**





## s2 ¿cómo me he sentido?

- a) He sentido algo de relajación
- b) No he sentido mucho
- c) Creo que no lo he hecho bien

# La importancia de... ¿saber respirar?

---

La respiración es una de las herramientas más potentes para regular nuestro estado fisiológico, anímico y cognitivo



## **Sistema simpático**

Activa nuestra  
respuesta de  
lucha/huida



## **Sistema parasimpático**

Activa nuestra  
respuesta  
desactivación



# AutoCOMPASIÓN

No es sentir pena, es tratarse con  
AMABILIDAD.

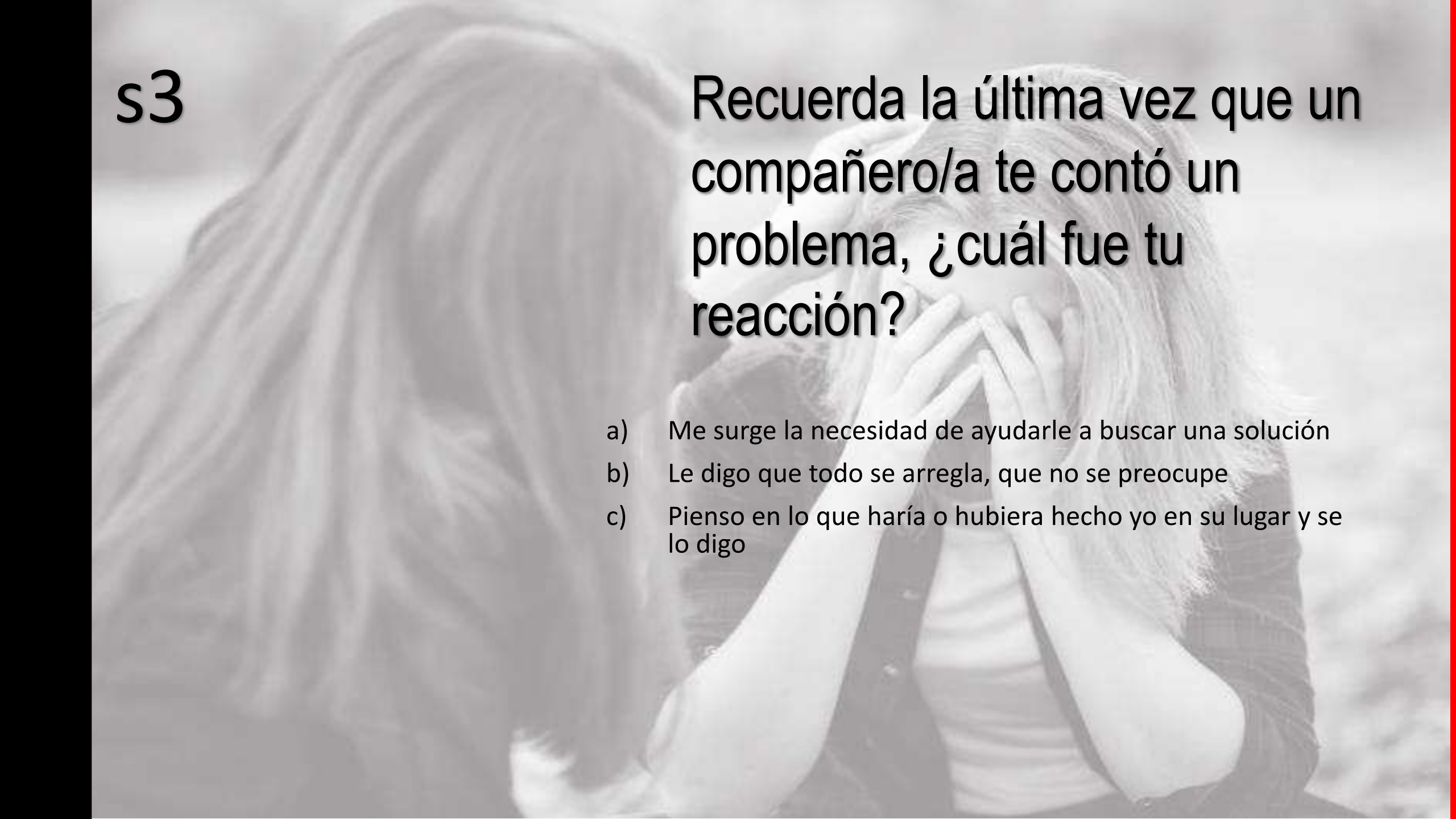




Recuerda la última vez que alguien te contó un problema, ¿cuál fue tu reacción?







s3

Recuerda la última vez que un compañero/a te contó un problema, ¿cuál fue tu reacción?

- a) Me surge la necesidad de ayudarlo a buscar una solución
- b) Le digo que todo se arregla, que no se preocupe
- c) Pienso en lo que haría o hubiera hecho yo en su lugar y se lo digo

# NO JUICIO

- Juzgarlo todo (y a los demás) estresa.
- Amabilidad sin imposiciones



# COMPASIÓN

No es pena. Compasión es la motivación sincera para evitar o minimizar el dolor ajeno. La compasión convierte un grupo de personas en un equipo de trabajo

En ocasiones las relaciones de trabajo son más complicadas que el trabajo mismo



CCT

En**T**renamiento Cultivo de la **C**ompasión

# antiAMABILIDAD o conversaciones “semiconscientes”



**Evaluación cognitiva  
expres:**

“Pues más tonto eres  
tú”



**Narcisismo  
encubierto:**

“¿Sabes lo que haría  
yo?”



**Coaching de pastel**

“mira, lo que tienes que  
decirle es esto



**Reproche autocumplido**

Eso te pasa por hacerme  
caso” “eso te pasa por  
no hacerme caso”

Una conversación consciente es decidir qué decir y qué no decir



# ACEPTACIÓN

---

Sólo a través de la aceptación se puede llegar a conocer cuál es tu área de preocupación y cuál es tu área de influencia

---

ENTROPÍA



## Peligro

Aquello que tu sistema de alerta detecta como algo a resolver



## Influencia

Aspectos del peligro sobre los que puedes ejercer cambios para alterar el resultado





# Recalculando el recorrido

Dar cuenta de la situación es detectar que no estás en el sitio o momento planificado y estimar la diferencia.

El GPS, no se enfada, no se apaga, no te grita, no te culpa, no se lamenta. Simplemente, da cuenta de la situación nueva y recalcula...



# Body Scan







# Formas de practicar



Planificando (buscas un sitio y un tiempo). Formales, más dirigidas



Improvisando (qué está aconteciendo ahora, atención improvisada sentimientos, emociones y sensaciones corporales) más libres

# Conexión analógica

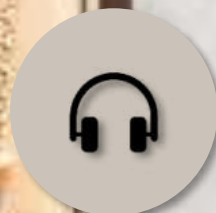
No hay por qué sobreestimar los sentidos,  
antes funcionábamos en serie, no tratábamos  
de hacer mil cosas en paralelo



**Hacer lo que hay que hacer**



**Leer**



**Escuchar**



# Vuelve al modo “chup-chup”

La prisa es para las cosas urgentes, las cosas importantes mejor hacerlas hacen despacio

¿por qué hemos devuelto el “carnet de pensar”



**Conversa despacio**



**Camina despacio**



**Piensa despacio**

Gracias por vuestra atención  
¡literalmente!



David Piélagos



