Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

Programa de Apoyo Socioemocional

soyprovidencia

Ejercicios Mindfulness con consciencia plena

El Mindfulness

El Mindfulness, también llamado atención plena o conciencia plena, consiste en prestar atención de manera intencional a lo que hacemos, a los pensamientos, las emociones, las sensaciones corporales y al ambiente, sin juzgar, apegarse o rechazar en alguna forma la experiencia. La atención se enfoca en lo que se percibe, sin buscar soluciones.

Es una práctica basada en la meditación. Sus raíces se extienden a más de 2500 años de antigüedad y el método para practicarlo está descrito en el Sutta que son los discursos del Buda.

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

Los estudios muestran que su práctica genera una mejoría en el manejo del estrés, disminución de los niveles de ansiedad, menor tasa de recaídas en trastornos depresivos y mejoría en la calidad de vida y la funcionalidad en personas con enfermedades somáticas.

Podemos vivir con atención plena o podemos vivir en el "piloto automático", y la diferencia sólo estriba en cómo estamos viviendo nuestra experiencia.

Cuando estamos en piloto automático, puede ser que estemos de cuerpo presente, no obstante, nuestra mente está vagando.

Cuando estamos viviendo con atención plena, estamos presentes en lo que esté sucediendo, en nuestra experiencia, recogiendo información a través de los sentidos: de la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto y también recogiendo información del cuerpo.

El Mindfulness

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

El Mindfulness

Tich Nath Hanh:
"Si cuando uno está lavando los platos, está pensando en la taza de té que se tomará al acabar, está cultivando un modo de conciencia en el cual cuando esté tomando el té, estará pensando en el paseo que va a dar después y de este modo, uno nunca está en lo que está".

Vivimos entre el pasado fruto de la nostalgia y la añoranza, y el futuro que es la proyección de nuestros deseos. Nos olvidamos de estar en el momento presente.

El "modo hacer" propio de nuestra cultura, nos enfoca en la productividad, la multitarea, el consumo, la competencia, etc. Mientras en el "modo ser" no pretendemos llegar a ningún objetivo concreto, se está presente en lo que esté sucediendo sin ninguna presión por el cambio.

La conciencia plena o Mindfulness es una cualidad natural de la mente, pero no es muy frecuente que la cultivemos, porque tendemos a pensar que nos va a llevar mucho tiempo o que vamos a ser menos eficaces. No obstante, ocurre justo lo contrario, mientras la multitarea se asocia a cometer mayor cantidad de errores; la práctica diaria de momentos la atención plena nos ayudan a aquietar la mente y estar en mayor dominio de nosotros (as) mismos (as).

Mindfulness es un aprendizaje experiencial, es una capacidad que se entrena y que, para que tenga resultado en nuestra salud y bienestar, requiere práctica constante.

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

El Mindfulness

Mindfulness - Ejercicio

Para realizar el ejercicio, favor ingresar al siguiente link: **https://www.youtube.com/watch?v=k6S8PDTf1-U**
En caso de que no puedas tener acceso al link, favor realizar la siguiente actividad con la ayuda de un tercero, la cuál es el mismo relato del video.

Actividad escrita:
Con voz pausada y suave, un tercero leerá las siguientes instrucciones, mientras tú sigues estas instrucciones.
- Vas a recibir este nuevo día conectando contigo, con tu ser.
(Pausa de 5 segundos)
- En un lugar tranquilo, donde puedas relajarte.
(Pausa de 5 segundos)
- Comenzaremos con la respiración.
(Pausa de 15 segundos)
- Cierra tus ojos con suavidad y simplemente obsérvate.
(Pausa de 5 segundos)
- Observa tu respiración, todo tu cuerpo respirando.
(Pausa de 20 segundos)
- La simple observación ya te conecta contigo.
(Pausa de 5 segundos)
- Con este momento.
(Pausa de 20 segundos)
- Ahora realiza respiraciones profundas, completas, inhalando por la nariz, llevando ese aire hasta el abdomen, que se expande, también lo hacen los costados y suelta ese aire despacio, poco a poco, inhala profundo, exhala.
(Pausa de 10 segundos)

- Última vez.
(Pausa de 10 segundos)
- Percibe todo tu cuerpo relajado.
(Pausa de 15 segundos)
- Hoy comienza tu día con la mejor actitud, conecta con tu interior, acepta todo lo que hay y todo lo que ahí sucede y brilla, brilla con tu energía siempre positiva.
(Pausa de 15 segundos)
- Eleva tu vibración.
(Pausa de 5 segundos)
- Te mereces lo mejor.
(Pausa de 10 segundos)
- Percibe tu mente, observa tus pensamientos, sin seguirlos, sin juzgar, ni criticar, simplemente obsérvalos.
(Pausa de 30 segundos)
- Lleva calma y tranquilidad a tu mente.
(Pausa de 15 segundos)
- Cada día es un nuevo comienzo lleno de nuevas oportunidades.
(Pausa de 5 segundos)

El Mindfulness

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

El Mindfulness

- Céntrate en eso, la vida te da una y otra vez, la oportunidad de ser tu mejor versión, aprovéchala.
(Pausa 10 segundos)
- Cada día es un nuevo comienzo lleno de nuevas oportunidades. Céntrate en eso. La vida te da una y otra vez la oportunidad de ser tu mejor versión, aprovéchala.
(Pausa de 15 segundos)
- Vive la vida con alegría, con amor. Aprende a tratarte con cariño.
(Pausa de 10 segundos)
- Agradece cada uno de los instantes que vives, vibrando con la energía del agradecimiento. Siente que todo lo bueno ya llega para quedarse en tu vida y simplemente disfruta.
(Pausa de 30 segundos)
- Vuelve ahora a centrarte en tu cuerpo físico. Observa todo tu cuerpo respirando, respira profundo, consciente, siéntela en todo tu cuerpo en su totalidad. Reparte oxígeno a cada rincón, centra tu mente en esa respiración.
(Pausa 10 segundos)
- Tu respiración siempre te trae al momento presente, al aquí y el ahora, te llena de tranquilidad y paz en tu interior.
(Pausa 10 segundos)
- Ahora abre tus ojos y te mantienes unos segundos estos momentos. Sonríe y agradece profundamente con todo tu ser, por este nuevo día. Esta nueva oportunidad que tienes hoy por delante. Gracias.
(Pausa de 1 minuto)

Finaliza actividad.

Bibliografía,

- El curso introducción a la regulación emocional basada en **Mindfulness** (2019), Universidad Autónoma de Madrid, vía plataforma edX.

- Vásquez-Dextre, Edgar R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Revista de Neuro-Psiquiatría, 79(1), 42-51. Recuperado en 11 de mayo de 2020, de **http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&tlng=es.**

El Mindfulness

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

soyprovidencia