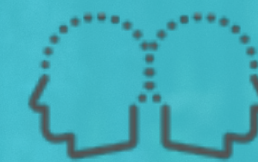


MINDFULNESS PARA EL ESTRÉS.

MBSR (RPBW)

Curso oficial de 8 semanas MBSR (RPBW)



Mindfulness Desarrollo Consciente
JUAN BEZOS



PROFESOR: Juan Martín Bezos

CURSO DE MINDFULNESS PARA EL ESTRÉS [c] 2011-17 Respira Brethworks

RESUMEN

La vida moderna está caracterizada por el ajetreo. Pasamos gran parte de nuestro tiempo atendiendo a las demandas externas que exigen nuestra atención: el trabajo, las otras personas, la televisión, la radio, los periódicos, el correo electrónico, internet, las vallas publicitarias... y así muchas veces nos vemos apartados de nosotros mismos y de lo que realmente valoramos.

La **Atención Consciente (Mindfulness)** es una manera de volver a nosotros mismos, de vivir plenamente nuestra experiencia tanto de nosotros mismos como de nuestro entorno y de las otras personas. Es una manera de vivir en el momento presente, en el ahora, en vez de vernos arrastrados hacia el pasado o el futuro. Además, el momento presente es el único momento que tenemos para vivir, el único momento en que podemos ser felices.





RESUMEN

Naturalmente, podemos aprender del pasado y necesitamos hacer planes para el futuro pero estas cosas se pueden hacer con plena conciencia del momento presente. Lo que no nos ayuda es la manera en que la mayoría de las personas nos "ausentamos" de una forma casi constante y sin querer de la experiencia del momento presente hacia pensamientos acerca del pasado o el futuro. Esto lleva a una sensación de abstracción – de una vida vivida sólo a medias- y resulta profundamente insatisfactoria. ¿Te has detenido alguna vez en el medio de lo que estabas haciendo para escuchar de verdad a los sonidos de tu alrededor? O, ¿has mirado verdaderamente algo, no sólo de refilón y sin observarlo de verdad, sino detenidamente? O, ¿has llegado a saborear verdaderamente algo que estabas comiendo?



RESUMEN

Cuando realmente escuchamos, o miramos, o saboreamos, o damos a algo nuestra atención plena y completa, entramos en una dimensión diferente de experiencia de mayor plenitud, riqueza, simplicidad y paz. Y si luego podemos aprender a actuar a base de esa experiencia, entonces todo lo que hacemos tendrá mayor significado, será más eficaz, porque como más conscientes, más presentes. Este curso te ayudará a entrar en y a habitar esa dimensión de consciencia y presencia enseñándote a desarrollar la Atención Consciente. Todo lo que hacemos en este curso está centrado alrededor de esta habilidad, y las técnicas que aprenderás son maneras diferentes de cultivar esta habilidad, en todos los ámbitos de tu vida.

EMOCIONES



DEFINICIONES MINDFULNESS

Mindfulness es saber lo que está sucediendo, cuando está sucediendo, sin preferencia. - Rob Nairn.

Mindfulness es amar cada instante de nuestras vidas. - Pema Chodron

Mindfulness significa prestar atención de una manera particular, con propósito, en el momento presente, y sin juicio. Este tipo de conciencia nutre una mayor conciencia, claridad y aceptación de la realidad del momento presente. Nos despierta al hecho de que nuestras vidas se desarrollan sólo en momentos. Si no estamos plenamente presentes en muchos de estos momentos, no sólo podemos perder lo que es más valioso en nuestras vidas, sino también no darnos cuenta de la riqueza y la profundidad de nuestras posibilidades de crecimiento y de transformación. Es ... un giro hacia la vida ... Vivir la vida como si cada momento fuera importante, como si cada momento contara y pudiera ser trabajado, aunque sea un momento de dolor, tristeza, desesperación o miedo. - Jon Kabat Zinn

Mindfulness se refiere a mantener la conciencia de uno vivo a la realidad presente. Es el milagro por el cual nos dominamos y nos restauramos. - Thich Nhat Hanh, "el milagro de la mindfulness"



OBJETIVOS

¿A quién va dirigido?

El programa de reducción de estrés va dirigido a **cualquier persona, mayor de edad**, que quiera ser consciente de su momento de vida. En general, la práctica de la atención plena es un extraordinario recurso que puede ser de utilidad en el ámbito profesional y personal. Especialmente dirigido a aquellas personas que sienten estrés y ansiedad. También dirigido a quienes **sufren algún trastorno físico** como consecuencia del ritmo acelerado y quieren afrontar su día a día con mayor vitalidad.

EXPERIENCIA

No es necesario tener conocimientos previos ya que se tratarán los conceptos y prácticas necesarias desde el principio.

CUATRO ASPECTOS DE LO QUE SOMOS CONSCIENTES O MINDFUL

En este curso, se prestará frecuentemente atención a cuatro aspectos de lo que ocurre en la mente; Cuatro campos de actividad simultáneamente existentes:

Cuerpo (malestar físico, sensaciones agradables, retortijones, dolores, rubor)

Experiencias sensoriales (lo que tocamos, olfateamos, vemos, oímos, saboreamos)

Emociones (estados de ánimo, sentimientos, estados emocionales)

Pensamientos (recuerdos, planes, imágenes, cháchara)

HABILIDAD

-
- La práctica de la Mindfulness consiste en experimentar un sentido de nuestra mente más amplio y completo. La mayor parte del tiempo lo pasamos con nuestros pensamientos. (En occidente, los pensamientos se perciben como el elemento fundamental de nuestra "mente"). Sin embargo, a lo largo de este curso, estaremos hablando de todos estos otros aspectos de nuestras mentes también.
 - Por lo tanto, cuando hablamos de lo que la mente percibe, de aquello que está sucediendo en nuestro cuerpo, estamos hablando de sensaciones como la ligereza, la densidad, la pesadez, la comodidad, dolores, dolores agudos, rubor, entumecimiento, frío, calor, cansancio, hormigueo, un sentimiento de estar lleno de energía, tensión, incomodidad, hambre, plenitud. No estamos pensando en el cuerpo sino en experimentarlo tal cual es.
 -
 - Dentro de nuestras experiencias sensoriales, encontraremos sensaciones que fluyen en nuestro momento presente desde el mundo externo. Por ejemplo, experimentaremos un sentido del olfato, un sabor en nuestra boca, sonidos alrededor de nosotros desde cerca o más lejos, la sensación de la ropa y el aire contra nuestra piel, o los puntos de presión donde nuestro cuerpo descansa sobre la silla o la tierra debajo de nosotros.

MINDFULNESS

Empezamos a notar realmente cómo se sienten las cosas; Como es estar reposando en el sonido, la sensación granulosa de las semillas de fresa bajo nuestros dientes, la cálida brisa acariciando nuestra piel besada por el sol.

Además, no olvidemos que la información visual que recibimos a través de nuestros ojos es parte de nuestra mente sensorial.

Además, podríamos estar más familiarizados con ser conscientes de lo que sucede en nuestras emociones; La parte de la mente que está experimentando sentimientos y estados de ánimo. Cuando empezamos a prestar más atención a nuestras emociones, podemos descubrir muchas capas de sentimientos que están presentes simultáneamente, algunos más dominantes y otros más sutiles.

Sin embargo, es probable que estemos más conscientes de nuestra "mente pensante", o de nuestros pensamientos y planes, listas de tareas, preocupaciones, fantasías y esperanzas y miedos para el futuro.

MINDFULNESS

Cuando experimentamos un evento con Mindfulness, podemos observar cuál de estos aspectos de nuestra mente es el más fuerte o el más dominante en nuestra experiencia de ese momento. Podemos tratar de crear más equilibrio en nuestra conciencia preguntándonos sobre los otros aspectos y tratando de ser conscientes de los cuatro. La Mindfulness consciente puede mantener un punto focal de concentración, como el centro de una lupa. Al mismo tiempo, puede mantener una amplia conciencia, expandiéndose hacia afuera como las ondulaciones en un lago cuando cae una piedrecita. Volveremos al tema de cómo podemos reducir y ampliar nuestra atención.



EL HILO CONDUCTOR DEL CURSO: ENFOQUE Y AMPLITUD.

En las **cuatro primeras semanas** del curso aprenderás a prestar atención a la experiencia del momento presente, centrándonos en una cosa a la vez. Esto es lo que queremos decir cuando decimos <<**enfoco**>>. A partir de la quinta semana vamos a ampliar nuestra conciencia para aprender a incluir nuestras experiencias dentro de una perspectiva más amplia. Esto es lo que queremos decir con <<**amplitud**>>.

Vamos además a ampliar nuestra conciencia en dos aspectos más a partir de la quinta semana: desde nosotros mismos a nuestro entorno más próximo, y también a las otras personas.

MEDITACIÓN

LAS PRIMERAS CUATRO SEMANAS: CONCIENCIA DE UNO MISMO.

Durante la primera mitad del curso, iremos desarrollando una conciencia de nosotros mismos: del cuerpo, y de nuestros sentimientos y pensamientos. Empezaremos por la conciencia del cuerpo en la primera semana, para luego pasar a la de las emociones en la segunda semana y de los pensamientos en la tercera.

En la cuarta semana, introducimos la idea de afrontar las sensaciones corporales o sentimientos o pensamientos más difíciles, o sea, desagradables.

Esta conciencia de uno mismo se desarrolla a través tanto de prácticas de meditación formales como de una Atención Consciente más informal del momento presente en la vida.

CONCIENCIA

A PARTIR DE LA QUINTA SEMANA: CONCIENCIA DE LAS OTRAS PERSONAS Y DE NUESTRO ENTORNO MÁS PRÓXIMO.

Desde la **quinta semana**, ampliaremos nuestra conciencia, en tres aspectos. Primero, nos centramos en poder incluir y vivir nuestra experiencia de las sensaciones en el cuerpo dentro de una perspectiva más amplia: por ejemplo, si hay una parte de nuestro cuerpo que nos está molestando, tomamos conciencia de ello, pero dentro de la perspectiva más amplia de la totalidad de nuestra experiencia. Segundo, incluimos nuestro entorno, y tercero a las otras personas.

La **semana siete** es una semana de práctica y de consolidación de lo ya aprendido. En la semana ocho, concluimos y valoramos el curso, además de mirar hacia el futuro, el resto de nuestras vidas: ¿Qué vamos a hacer? ¿Cómo vamos a mantener nuestra práctica (si es que queremos hacerlo)?

VIVIR

PERFIL PROFESIONAL

JUAN MARTÍN BEZOS

Director de Desarrollo Consciente.

Educador Social colegiado.

Educador del programa Piscoeducativo para personas con enfermedad mental de ASAFES (Alava).

Educador familiar, Coach certificado, Terapeuta, Instructor Mindfulness acreditado por la Mindfulness Association para el programa de 8 semanas MBLC.

Miembro de la Mindfulness Association.

Profesor acreditado por Respira Vida Breathworks para los programas de 8 semanas MBPM para la salud y MBPM para el estrés.

Profesor acreditado por AEMIND (Asociación Española de Mindfulness) para el programa Formador de Formadores en Escuelas Conscientes.

Teacher Training Level 1, para el programa de Mindfulness MBCT de la Universidad de Bangor UK.



Más información en www.juanbezosmindfulness.com/perfil-profesional



EL MODELO MINDFULNESS DE LOS SEIS PASOS

Además del hilo conductor principal, hay temas secundarios presentes a lo largo del curso, basados en lo que llamamos <<El proceso de los 6 pasos Mindfulness>>

1. Conciencia de las sensaciones reales en cada momento.
2. Acercarnos a lo desagradable o difícil.
3. Ir al encuentro de las sensaciones agradables.
4. Ampliando nuestra conciencia para convertirnos en un <<recipiente más grande>>
5. Conexión con la humanidad que compartimos.
6. La elección.

CONEXIÓN

PROGRAMA DE 8 SEMANAS

SEMANA UNO: CONCIENCIA DEL CUERPO

Prestar atención a una sola cosas a la vez <<paso 2>>

Bienvenido y organización del lugar y sesiones.

Presentación del curso.

Experiencia meditativa.

Habitar el cuerpo: Recorrido del cuerpo Body Scan.

Experiencia primaria, experiencia secundaria.

¿Cómo Mindfulness ayuda al estrés?

Caminata consciente.

SEMANA DOS: CONCIENCIA DE LOS SENTIMIENTOS

Prestar atención a una sola cosa a la vez <<paso 1>>

Práctica meditativa.

Volviendo a nuestros sentidos.

Exploración de la respiración.

Modo SER, modo HACER.

Taller postural

PROGRAMA DE 8 SEMANAS

SEMANA TRES: CONCIENCIA DE LOS PENSAMIENTOS

Prestar atención a una sola cosa a la vez <<paso 1>>

Movimientos conscientes. Práctica meditativa.

Mindfulness en la vida cotidiana MAC y 3MM.

Mindfulness de los pensamientos.

Práctica meditativa.

SEMANA CUATRO: AFRONTAR LO DIFÍCIL, LO DESAGRADABLE

Acercarnos a lo difícil/desagradable <<paso 2>>

Práctica meditativa.

Los 6 pasos de Mindfulness.

Paso 2 de 6: Acercarnos a lo desagradable.

Movimientos conscientes.

PROGRAMA DE 8 SEMANAS

SEMANA CINCO: LA CONCIENCIA AMABLE, COMPASIÓN

Ir al encuentro de lo agradable <<paso 3>>

Práctica meditativa

Sesgo hacia lo negativo <<VELCRO vs TEFLÓN>>

3 principales sistemas emocionales (Paul Gilbert)

Conciencia amable.

Diario de eventos agradables o placenteros.

SEMANA SEIS: VIVIR NUESTRA EXPERIENCIA CON ECUANIMIDAD

Ampliando nuestra conciencia para convertirnos en un <<recipiente más grande>> y <<conexión con la humanidad que compartimos>> <<paso 4 y 5>>

Práctica meditativa

Ecuanimidad y perspectiva, rodear nuestra experiencia de un recipiente más grande.

Mindfulness del entorno.

Nuevas etapas y completar la práctica.

PROGRAMA DE 8 SEMANAS

SEMANA SIETE: PRÁCTICA Y CONSOLIDACIÓN DE LO YA APRENDIDO

La elección: Responder en vez de reaccionar

Práctica meditativa.

Repaso de prácticas meditativas.

Del aislamiento a la conexión; la humanidad compartida.

El embudo del cansancio. Actividades sustentadoras y agotadoras.

Mindfulness del entorno.

SEMANA OCHO: CONCLUSIÓN: ¿QUÉ HAS APRENDIDO Y QUE PIENSAS HACER?

Práctica meditativa.

La elección: ¿Han notado si tienen más elección a lo largo del curso?

Carta para uno mismo.

Amabilidad para uno mismo y los demás.
Cierre.