

MBSR®

ANEXOS SESIÓN 3



T.O. Rebeca Ledersnaider

ANEXOS

SESIÓN 3

Actitudes o fundamentos básicos de la práctica de Mindfulness

No juzgar: La atención plena se cultiva asumiendo una postura de testigo imparcial de nuestra propia experiencia. Esto requiere que seamos conscientes de la corriente constante de pensamientos evaluativos y de juicio que tenemos, y luego intentemos dar un paso atrás. Con una mente que no juzga, las cosas no son ni "buenas" ni "malas", sino simplemente como son.

Mente de principiante: Para ver la riqueza del momento presente, ayuda cultivar una mente dispuesta y capaz de verlo todo como si fuera la primera vez. Si pensamos que lo sabemos todo, no nos queda nada por descubrir. Con una mente de principiante, las alegrías del mundo que se despliega a nuestro alrededor vuelven a ser nuevas, como si todos fuéramos niños liberados de nuestras viejas expectativas.

Paciencia: La paciencia demuestra que comprendemos y aceptamos que las cosas tienen su propio calendario para desarrollarse. Tendemos a ser especialmente impacientes con nosotros mismos, esperando que seamos capaces de calmar la mente, detener los pensamientos o superar lo que nos perturba. La naturaleza tiene "mente propia" y la paciencia nos permite simplemente observar el desarrollo de la mente y el cuerpo a lo largo del tiempo.

Confianza: Vivir en un mundo de expertos puede llevarnos a empezar a dudar de nosotros mismos. Innatamente, tú eres el mejor experto en ti. En cuestiones de crecimiento personal, es mucho mejor abrirse a tus propios sentimientos e intuición que dejarse llevar por autoridades externas. En la práctica de la meditación, si algo no te parece correcto, presta atención y examina tus sentimientos. Confía en tu intuición y en tu propia sabiduría, bondad y capacidad para superar los retos.

Aceptar: La aceptación implica ver las cosas como son en realidad. Puede que no nos guste, pero si las cosas son así, así son. Reconocer la verdad de nuestras vidas es el primer paso en cualquier proceso genuino de cambio. Mediante la aceptación, dejamos de luchar por cambiar cosas que escapan a nuestra capacidad de control y nos liberamos del peso de la negación.

Soltar: Dejar ir, también conocido como "no apego", es fundamental para la práctica de la atención plena. Implica reconocer y aceptar la naturaleza siempre cambiante de la experiencia. Nuestra tendencia a aferrarnos a algunas partes de nuestra experiencia y rechazar otras es una de las causas fundamentales del sufrimiento. Dejar ir nos permite vivir en mayor armonía con el cambio inevitable (adaptado de Kabat-Zinn, J., 1990)

No forzar: La meditación de atención plena es diferente de otras actividades humanas: no la hacemos con un objetivo o destino en mente, sino con la mente puesta simplemente en ser, no en hacer. No hay más objetivo que ser consciente de uno mismo tal y como es.

Otras cualidades de nuestra mente y corazón importantes para nuestra práctica son:

Gratitud: traer gratitud al momento presente porque estamos vivos, olemos, respiramos y funcionamos.

Generosidad: ver lo importante de dar a otros a la vida que te alegría servir a otros.

Adaptado de:

- Kabat-Zinn, Jon. Vivir con plenitud las Crisis. Kairós, 2021.
- Carlson, Linda., Speca Michael. Mindfulness-Based Cancer Recovery. New Harbinger, 2010.

LA PRÁCTICA, MI COMPROMISO

Con la intención de alcanzar los beneficios del Programa de Reducción de Estrés Basado en Atención Plena (Mindfulness), MBSR® consideraré:

- **Hacer un compromiso personal para practicar entre 30 a 45 minutos diarios por lo menos 6 días a la semana por las siguientes semanas.** Tu compromiso es esencial. Es la práctica de la atención plena o mindfulness la que te permitirá alcanzar sus beneficios y solo practicando, cultivándola y desarrollándola. Este compromiso puede ser un reto, ya que implica hacer cambios en tu estilo de vida, quizá hacer una reorganización de horarios y tomar tiempo de otras actividades para poder tener tiempo para la práctica diaria.
- **Hacer un compromiso personal para practicar la atención plena o mindfulness en tu vida cotidiana, aplicar a las prácticas informales.** Cuando estés comiendo, caminando, manejando, haciendo tus rutinas diarias. Este acto consciente de recordar y traer la atención al momento presente y a las actividades simples durante el día, enriquece tu práctica formal meditativa. Ambas prácticas, formales e informales, son eso, estar totalmente presente en el momento en que la vida se desarrolla tal y como es.
- **Detener la obtención de metas.** Poner al lado cualquier deseo de utilizar este taller para obtener algún objetivo (ej. Relajación, disminuir el dolor, paz interna, etc) te permitirá experimentar completamente una de las partes fundamentales del programa, la cual es “no hacer” y “no esforzarse”.
- **Enfrentar la práctica con una actitud bondadosa, compasiva, generosa, abierta y curiosa hacia mí y los demás.** Tu papel es solo observar, desarrollando una profunda consciencia.

- **Compartir eventos relevantes, materiales, o experiencias por el bien del grupo.** Te invitamos a compartir, de cualquier manera en la que te sientas cómodo/a, un breve resumen o copia de un artículo, libro, poema, película, ida, historia, o cualquier cosa que sea relevante a la práctica formal e informal de la atención plena o mindfulness, o del manejo del estrés. Esta información puede compartirse durante las sesiones.
- **Practicar las asignaciones específicas semanales anotadas en el cuaderno de trabajo.** Puedes hacer un compromiso contigo mismo/a de practicar las técnicas aprendidas a lo largo de las semanas.

Ahora puedes elegir hacer un compromiso contigo misma/o para realizar las prácticas aprendidas en este taller durante las siguientes semanas.

Me comprometo a practicar la atención plena o mindfulness, formal e informal, diariamente por lo menos 6 días a la semana por las siguientes semanas.

Compromiso: Asistir a las clases, realizar las prácticas, el mindfulness solo se aprende en la práctica, no es algo teórico.