



**TECNOLÓGICO
DE MONTERREY®**

**Implementación del programa MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) en adultos
para aumentar las habilidades de mindfulness (atención plena) en la ciudad de San
Luis Potosí, México**

Proyecto que para obtener el grado de:

Maestría en Educación

presenta:

María Teresa Ledezma Raymond

CVU 887423

Asesor tutor:

Mtra. Belem Contreras

Asesor titular:

Dra. Yolanda Heredia

San Luis Potosí, México

Abril del 2020

Agradecimientos

1. A la Mtra. Belem Contreras y la Dra. Yolanda Heredia por su apoyo, enseñanzas y acompañamiento en el desarrollo de este proyecto.
2. A todos los participantes de los programas de mindfulness y MBSR con Inmind Training por confiar en el proyecto para aprender esta práctica.
3. Al Tec de Monterrey y al CONACYT por el apoyo económico en forma de becas para la realización de los estudios de la Maestría en Educación y este proyecto de intervención.

Resumen

Mindfulness es la capacidad humana básica de poner atención en la experiencia del momento presente, observando con aceptación y curiosidad los propios fenómenos cognitivos, como pensamientos y sensaciones, sin juzgar y sin identificarse con ellos. Las intervenciones basadas en mindfulness (IBM) son útiles en la reducción del estrés y en la mejoría de la calidad de vida, la salud y el bienestar psicológico. El objetivo general de este proyecto de intervención es medir el impacto del curso de MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) en adultos de la ciudad de San Luis Potosí, México, de una edad de 18 a 60 años y de diversas profesiones que se acercaron al proyecto de Inmind Training. En el curso se inscribieron un total de 50 participantes, por medio de dos grupos por lo que se tuvieron 2 muestras. Se implementó el programa de MBSR por medio de 10 sesiones con una duración total de 27 horas de curso. Se buscó medir el nivel de estrés percibido antes y después de tomar el curso de MBSR. El instrumento de medición que se utilizó fue la Escala de Atención Plena (MAAS). El resultado que se obtuvo fue un efecto positivo en el aumento de habilidades de atención plena y por ende en la reducción de estrés de los participantes, ya que se lograron valores de calificación de la escala MAAS promedio de 57.89 (pretest) y 64.21 (postest) con un tamaño del efecto de mediano a grande $d = .75$.

Índice

Capítulo I. Contexto y planteamiento de la problemática	5
1.1 Antecedentes del problema.....	5
1.2. Diagnóstico.....	7
Capítulo II. Marco Teórico	14
2.2 La Relación entre Mindfulness, el Estrés y el programa de MBSR	18
Capítulo III. Metodología: diseño e implementación	20
de las estrategias de acción del Proyecto de mejora	20
3.1. Objetivo general.....	20
3.2. Procedimiento.....	21
3.3. Programación de actividades y tareas.....	24
3.4. Los recursos del proyecto	25
3.5. Sostenibilidad del proyecto.....	26
3.6. Rendición de cuentas	26
Capítulo IV. Análisis de Resultados	27
4.2 Desarrollo e implementación del proyecto.	29
Capítulo V. Conclusiones	34
5.1. Conclusiones generales y particulares	34
5.2 Intervenciones futuras.....	35
5.3 Entrega de resultados a la comunidad.....	36
Referencias.....	39
Apéndice A.	43
Apéndice B.	46

Capítulo I. Contexto y planteamiento de la problemática

El objetivo de este capítulo es exponer los antecedentes respecto al tema del estrés y la fatiga en el trabajo (el síndrome de *burnout*) y exponer un diagnóstico del problema del estrés en la población que forma parte del proyecto de Inmind Training. En este capítulo se incluye información de los antecedentes del problema en el contexto de México y San Luis Potosí, además del diagnóstico del problema presentando con su descripción, planteamiento, herramientas metodológicas, resultados y áreas de oportunidad identificadas.

1.1 Antecedentes del problema

El estrés es un gran problema en la actualidad que afecta a gran parte de la población mundial y que con el tiempo la sociedad ha ido haciendo conciencia de la gravedad del problema y la importancia de encontrar estrategias efectivas para su reducción. En los años setenta, como consecuencia de los estudios sobre estrés, aparece el concepto *burnout* en los primeros trabajos de Freudenberger (1974). Aunque antes de finalizar esta década son muchas las referencias sobre este tema en diversas profesiones asistenciales, fue hasta los años ochenta cuando se produjo una mayor cantidad de investigaciones acerca del síndrome del *burnout*.

La palabra estrés ha sido uno de los conceptos con más polémica en la Psicología, desde cómo definirla hasta en sus modelos teóricos explicativos (Sandín, 2003). Pero el término de *burnout* se ha delimitado y ha sido aceptado por casi toda la comunidad científica desde la conceptualización establecida por Maslach (Maslach, 1982, 1999), donde se define como una respuesta de estrés crónico formada por tres factores fundamentales: cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) define al estrés como "conjunto de reacciones físicas y mentales que la persona sufre cuando se ve sometida a diversos factores externos que superan su capacidad para enfrentarse a ello" y el estrés laboral como "tipo de estrés donde la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física y/o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no

sólo afectan la salud, sino también su entorno más próximo ya que genera un desequilibrio entre lo laboral y lo personal". El IMSS (2019) reporta que las consecuencias a largo plazo del estrés son: reducción de productividad, el descenso en la calidad de vida, problemas de salud física y/o mental (enfermedades), trastornos de depresión y ansiedad, problemas familiares y riesgos de alcoholismo y otras adicciones. Todos estos problemas causan un impacto negativo en la economía nacional ya que después hay que invertir para buscar erradicar las consecuencias previamente mencionadas.

Las consecuencias que las personas con estrés pueden padecer son diversas y bastante severas. Con respecto a las consecuencias personales, se incluye la falta de capacidad para desconectarse del trabajo, insomnio, el cansancio que esto a su vez hace que la persona sea más susceptible a enfermarse, problemas gastrointestinales, de espalda, cuello, dolores de cabeza, enfermedades coronarias, sudor frío, náuseas, taquicardia, aumento de enfermedades virales y respiratorias (Freudenberger y Richelson, 1980; Golembiewski et al., 1986; Pines et al., 1981). Estos síntomas después ocasionan en un gran número de casos el abuso de fármacos para tranquilizar, estimulantes, abuso de café, tabaco, alcohol y otras drogas (Maslach y Jackson, 1981). Smith (2001) indica que cuando existe un nivel alto de estrés esto predice problemas de salud física y mental.

De igual manera, Matud, García y Matud (2002), exponen que la insatisfacción con el rol laboral y la presión en el trabajo se correlacionan con sintomatología de tipo somático, depresiva, de ansiedad e insomnio. Por otro lado, Calvete y Villa (2000) presentan coeficientes de correlación significativos entre el cansancio emocional y síntomas de depresión, somatización, ansiedad, dificultades cognitivas y sensibilidad interpersonal.

1.1.1 Contexto nacional y estatal. De acuerdo al IMSS, el 75% de los mexicanos padece de fatiga (o síndrome de *burnout*) por estrés, estando por arriba de China y Estados Unidos (IMSS, 2018). El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), indica que, en el estado de San Luis Potosí, alrededor del 20% de la población reporta que padece de estrés, y que esto causa que el desempeño laboral disminuya hasta

un 30% en las empresas. En este reporte se menciona que algunos expertos consideran que el porcentaje de estrés que las personas reportan no necesariamente es el real pues es común que las personas tengan síntomas relacionados al estrés y no sepan decir que lo padecen. En este caso la cifra del IMSS se acerca más a la realidad pues mide los síntomas y reporta un porcentaje que afecta a la mayor parte de la población económicamente activa (75%).

Inmind Training es un centro de capacitación en la ciudad de San Luis Potosí que busca ayudar a reducir el estrés de las personas por medio de programas de mindfulness, en específico con el curso de Reducción de Estrés Basada en Mindfulness (MBSR, por sus siglas en inglés *Mindfulness Based Stress Reduction*). Este proyecto inició en 2016 con la intención de enseñar mindfulness a adultos y niños para mejorar la resiliencia al estrés y la inteligencia emocional. El curso de MBSR fue desarrollado por la Universidad de Massachusetts en 1979 y tiene una duración de 28 horas a lo largo de 8 semanas. Cada vez que se abren inscripciones para este curso, abierto a cualquier persona interesada, el cupo se llena rápidamente lo que demuestra que la población potosina tiene un alto interés en la reducción del estrés. En entrevistas y encuestas, Inmind Training, ha encontrado que alrededor del 80% las personas que se acercan a su curso tiene síntomas relacionados con el estrés.

1.2. Diagnóstico

1.2.1. Descripción de la problemática. Las personas que se acercan al proyecto de Inmind Training buscando una solución para reducir el estrés se encuentran en un rango de edad de 18 a 70 años, y son tanto mujeres como hombres. El problema del estrés afecta a cualquier tipo de profesión, por mencionar algunas de las profesiones que se han presentado en el proyecto: profesores, médicos, abogados, ingenieros, administradores, estudiantes de carrera, amas de casa, entre otros.

En Inmind Training se ha identificado que uno de los factores psicológicos que interviene en qué tanto estrés tienen las personas que participan en sus programas es su habilidad para relacionarse con situaciones difíciles. Se ha encontrado que dicha habilidad está directamente relacionada con su conciencia emocional, su capacidad de

enfoque, su calidad de atención, su estado mental y capacidad de conciencia del momento presente. Todas las habilidades anteriores son entrenadas con la práctica de mindfulness. En resumen, entre más habilidades de atención plena (mindfulness) hay menos síntomas depresivos, de estrés y médicos según Dobkin y Zhao (2011).

Además, hay factores externos que causan que algunas personas sean más propensas a los síntomas del estrés como su horario de trabajo, la manera en la que usan la tecnología y redes sociales, situaciones difíciles en el trabajo o familiares, la presión económica y la salud. Los efectos físicos y psicológicos del estrés en las personas que se acercan al proyecto incluyen: una baja calidad de sueño, alto consumo de sustancias con cafeína, mal manejo de emociones, dependencia y/o alto consumo de medicamentos calmantes y antidepresivos, gastritis, colitis, migraña y dolor de cabeza, pensamientos negativos, impulsos por golpear y romper cosas, episodios de miedo y pánico y pensamientos de muerte (en algunos casos hasta suicidio).

1.2.2. Planteamiento del problema. El aspecto que se diagnosticó fue la habilidad de atención plena (mindfulness) antes y después de un curso de MBSR. La población de estudio fueron adultos que se acerquen al proyecto de Inmind Training con un interés en reducir su estrés y participar en el programa de MBSR. Los adultos tuvieron un rango de edad de 18 a 70 años, tanto de sexo femenino como masculino, de un sector socioeconómico medio, medio-alto y alto.

El cuestionamiento que orientó elegir este análisis fue identificar en qué medida un curso de MBSR ayuda a aumentar la habilidad de atención plena, se medirá por medio de la Escala de Atención Plena, dado que ya ha sido comprobado que el aumento de esta habilidad implica una reducción de estrés (Dobkin y Zhao, 2011). Con lo que se podrá saber si el curso de MBSR es una solución efectiva para reducir el nivel de estrés de los adultos de San Luis Potosí.

De manera resumida se podría decir que, siguiendo a Bishop et al. (2004), mindfulness es una técnica para incrementar la consciencia y para responder más habilidosamente a los procesos mentales que contribuyen al desarrollo de trastornos psicopatológicos y a otro tipo de problemas del comportamiento. Con el objetivo de crear una definición operativa de mindfulness, Bishop et al. (2004) indican dos tipos de

componentes implicados. El primer componente es el de la autorregulación de la atención y el segundo es la orientación hacia la experiencia.

Los elementos esenciales del mindfulness indicados por Vallejo (2006) son: (a) Centrarse en el momento presente; (b) apertura a la experiencia y a los hechos; (c) aceptación radical; (d) elección de las experiencias; y, (e) renunciar al control de los pensamientos, emociones, etc.

Se considera que todos los aspectos mencionados en las definiciones anteriores son importantes para medir las habilidades de atención plena. Para este estudio se medirá: la consciencia del momento presente, la autorregulación, la orientación y apertura hacia la experiencia, la aceptación, la elección de experiencias y el renunciar al control de los pensamientos, emociones, etc.

1.2.3. Herramientas metodológicas utilizadas en el diagnóstico. Se utilizará la versión mexicana de la Escala de Atención Plena (MAAS), por sus siglas en inglés, *Mindful Attention Awareness Scale*, para medir las habilidades de atención plena de los participantes antes y después del curso de MBSR. La MAAS mide la frecuencia con la que las personas experimentan estados de atención plena. La MAAS es un instrumento confiable y válido para utilizarse con población mexicana adulta y sana (López et al., 2015).

A continuación, se comparte el cuestionario utilizado, con la información que se requirió recabar de los prospectos participantes para el curso.

Escala de Atención Plena (López-Maya, 2015).

Instrucciones: Usando la escala del 1 al 6 por favor indica lo que realmente refleja tu propia EXPERIENCIA DIARIA.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Frecuentemente	Con cierta frecuencia	No frecuentemente	Con poca frecuencia	Casi nunca

1	Puedo sentir una emoción y no estar consciente de ella hasta tiempo después.	1	2	3	4	5	6
---	--	---	---	---	---	---	---

2	Rompo o derramo cosas por descuido, al no poner atención, o porque estoy pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5	6
3	Se me hace difícil permanecer concentrado en lo que está sucediendo en un momento dado.	1	2	3	4	5	6
4	Tiendo a caminar rápidamente para llegar a donde tengo que ir, sin poner mucha atención a lo que ocurre alrededor.	1	2	3	4	5	6
5	Tiendo a no percibir la tensión física o el nivel de incomodidad a que estoy sometido, hasta que realmente son evidentes.	1	2	3	4	5	6
6	Se me olvidan los nombres de las personas, inmediatamente después de que me presentan a alguien.	1	2	3	4	5	6
7	Parece como si estuviera funcionando de manera «automática» sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
8	Me apresuro a hacer mis tareas sin realmente prestarles mucha atención.	1	2	3	4	5	6
9	Me concentro tanto en la meta que quiero alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo para conseguirla.	1	2	3	4	5	6
10	Realizo trabajos automáticamente, sin ponerle mucha atención a lo que hago.	1	2	3	4	5	6
11	Escucho a mi interlocutor con un oído, mientras hago otra cosa simultáneamente.	1	2	3	4	5	6
12	Llego a un lugar en «piloto automático» y luego me pregunto qué iba a hacer en ese lugar.	1	2	3	4	5	6
13	Me preocupo por cosas que pueden ocurrir en el futuro o por asuntos del pasado.	1	2	3	4	5	6
14	Hago cosas sin ponerles mucha atención.	1	2	3	4	5	6
15	Como entre comidas sin estar consciente de que estoy comiendo.	1	2	3	4	5	6

1.2.4. Resultados de diagnóstico. La MAAS solo mide un factor y no tiene elementos negativos, por lo tanto, se suma el puntaje de cada inciso para obtener una calificación como resultado final. A mayor puntaje, mayor nivel de mindfulness o habilidades de atención plena. Se les aplicó esta escala a 15 participantes prospectos, interesados en tomar el curso de MBSR en agosto- octubre 2019.

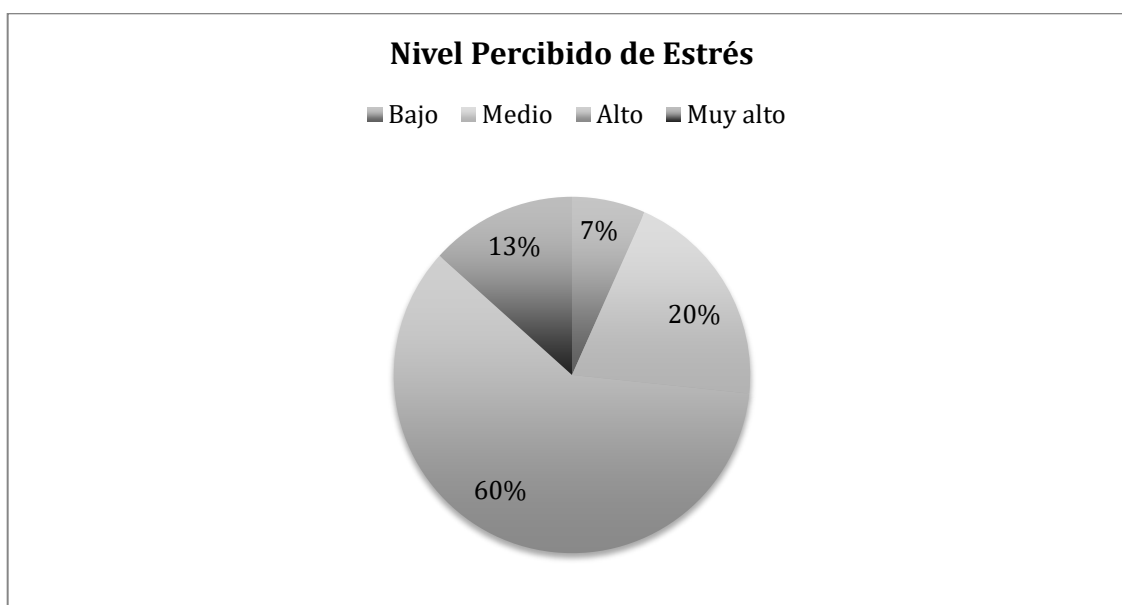
La muestra analizada fue de 8 mujeres y 7 hombres, con una edad promedio de 37.5 años. Los resultados obtenidos de la aplicación de la MAAS se muestran a continuación.

Tabla 1. Resultados de MAAS (Fuente: Creación propia).

Variable	Promedio	Desviación estándar	t-test	Grados de libertad
Mindfulness	40.3	9.07	-1.342	14

Además, los participantes reportaron en las entrevistas su percepción del nivel de estrés, el 13% de la muestra reportó sentir un nivel de estrés muy alto, el 60% alto, 20% medio y el 7% un nivel bajo de estrés. (Ver figura 1).

Figura 1. Resultados Entrevistas (Fuente: creación propia).



Los resultados de las calificaciones de la MAAS reportan que las personas que se entrevistaron tienen un bajo nivel de habilidades de atención plena, ya que la calificación promedio por respuesta es de 2.69, cayendo dentro de las calificaciones bajas.

Las entrevistas con los participantes prospectos muestran que la mayoría de las personas perciben un nivel alto o muy alto de estrés (73%), sólo el 20% de los participantes percibe un nivel medio, un 7% bajo y ningún participante reporta tener nada de estrés.

1.2.5. Áreas de oportunidad. Ya que el 73% de los participantes prospectos indica que percibe un nivel alto o muy alto de estrés, se corroboran las estadísticas del IMSS (2018) donde indican que alrededor del 75% de los mexicanos padece de estrés laboral o *burnout*. La principal área de oportunidad con estos participantes, que se observó gracias a la MAAS, es que tienen bajas habilidades de atención plena.

Se esperaría que al tomar el curso de MBSR los participantes puedan aumentar sus habilidades de mindfulness, y así aumenten su calificación en la MAAS para entonces poder reportar una disminución significativa de estrés y sus respectivos síntomas.

1.2.6 Análisis de la estrategia de solución. Las posibilidades de mejora que existen dentro de esta población se muestran a continuación a partir de análisis FODA. Las fortalezas de la aplicación del curso de MBSR para estos participantes son que el curso cuenta con un amplio historial de éxito en diferentes países y con el respaldo de la Universidad de Massachusetts (UMASS). Además, la instructora del programa, fue directamente entrenada por la UMASS y cuenta con tres años de experiencia facilitando el curso de MBSR.

Las oportunidades encontradas son que el 73% de los participantes prospectos reportan un nivel alto o muy alto de estrés y bajas habilidades de atención plena, lo que deja un espacio amplio de crecimiento en dichas habilidades con lo que se esperaría disminuir su nivel de estrés. Los principales retos derivados de las debilidades y amenazas son que los participantes no se comprometan con el programa, no practiquen lo suficiente y falten a las sesiones, esto ocasionaría que no crezcan sus habilidades de mindfulness. Para atender estos retos se buscará dar seguimiento personalizado desde antes de comenzar el curso, para estar monitoreando constantemente el nivel de práctica de cada alumno y la calidad de su participación en el programa. Así si se identifica que

alguno está fallando, se podrán tomar las medidas necesarias a tiempo para brindarles el apoyo para que mantengan la constancia y compromiso con la práctica.

1.3. Justificación

Los principales motivos por los que considera relevante el problema en el que focalizó el proyecto de intervención incluye el alto impacto que se puede lograr en el bienestar y la reducción de estrés de las personas. Hoy en día muchas personas reportan altos niveles de estrés y estrés laboral, causando una baja calidad de vida, síntomas físicos como la gastritis, colitis, migrañas, entre otras, y síntomas psicológicos como ansiedad, pensamientos negativos, enojo, mal manejo de emociones, entre otros.

Estos altos niveles de estrés tienen repercusiones negativas en el rendimiento laboral de las personas, lo que causa pérdidas para las empresas. Además, el gobierno tiene que invertir más en intentar erradicar o disminuir los síntomas físicos y psicológicos por medio del sector salud y diversos programas. Y la peor parte es que las personas perciben menos calidad de vida, pierden su propósito, se aíslan y esto también impacta de manera negativa a las familias y personas que los rodean.

Es sumamente importante comenzar a poner un alto a esta situación y buscar alternativas eficientes para reducir el estrés. En el mundo se ha demostrado que la práctica de mindfulness y su aplicación por medio de programas como el curso de MBSR (Reducción de Estrés Basada en Mindfulness), ayuda a las personas a mejorar sus habilidades de atención plena; aspecto que está directamente relacionado con menor estrés. Entre más mindfulness, menor estrés para los participantes.

En este capítulo se presentaron los antecedentes del problema del estrés en el mundo, México y San Luis Potosí, y se presentó un diagnóstico a la población de dicha entidad, en específico a personas que consideran que tienen un alto nivel de estrés y que se acercan al proyecto de Inmind Training para aprender mindfulness y así mejorar su calidad de vida.

Capítulo II. Marco Teórico

El objetivo de este capítulo es establecer un marco teórico que explique y defina los principales conceptos de este proyecto de intervención que son el estrés y mindfulness; en específico se exponen los antecedentes teóricos del problema del estrés. También se explica la teoría y los elementos del concepto de la práctica de mindfulness o atención plena y después la teoría del curso de Reducción de Estrés Basada en Mindfulness o MBSR por sus siglas en inglés. Seguido a esto se expone la relación que existe entre el estrés y mindfulness. Finalmente se incluyen conclusiones de la investigación reciente.

2.1 El Estrés. Se puede decir que el estrés data desde que la humanidad misma surge; en el hombre primitivo se presentaba en solo tres alternativas, luchar, huir o congelarse, cualquiera de estas le permitía responder al peligro al que se enfrentaba. El término estrés se ha convertido en un vocablo muy común en la actualidad de la sociedad. Y se puede decir que éste es un fenómeno cada vez más relevante en la sociedad moderna y prácticamente en todos los grupos poblacionales se está produciendo un incremento del estrés (Fernández, 2009).

Según Orlandini (2012), la palabra estrés se usa de manera confusa y con significados muy distintos. Se le llama estrés al agente, estímulo o factor que lo provoca, o también se utiliza la palabra estresor para este caso. También se le llama estrés a la respuesta biológica y psicológica al estímulo (estresor). También se usa la palabra estrés para nombrar las enfermedades de la mente y cuerpo que surgen a causa del factor del estrés. Y por último se usa en un aspecto más amplio para hablar del tema en general, incluyendo todos los aspectos que se relacionan con el tema.

Pereira (2009) indica que la definición del estrés se determina principalmente por el enfoque teórico desde el cual se aborda. Desde ahí se puede observar cómo los enfoques fisiológicos y bioquímicos se centran en las respuestas orgánicas que surgen en una persona cuando se enfrenta a una situación que percibe como amenazante. Y por otro lado, los enfoques psicosociales, le dan importancia a los factores externos, en otras

palabras a los estímulos y los eventos que producen estrés. En cambio, los enfoques con una orientación cognitiva remarcan que el estrés surge cuando hay una evaluación cognitiva que la persona realiza tomando en cuenta tanto aspectos internos como aquellos propios del ambiente. Y finalmente hay enfoques más integradores donde se considera que el estrés debe comprenderse desde una perspectiva mucho más amplia, por lo tanto, en este enfoque interactúan muchas variables.

Es importante considerar desde un inicio que no todo el estrés es malo. Todas las personas necesitan cierta presión externa que las motive y las ayude a activarse. Si una persona tiene muy poca presión se puede sentir aburrida o inútil. Pero si la presión es excesiva, experimentará niveles elevados de estrés. Todas las personas son distintas y en función de cada momento necesitan niveles diferentes de presión, interna o externa, para vivir de manera óptima. El peligro sucede cuando la presión es demasiado elevada y dura mucho tiempo, pues eso puede ocasionar estrés crónico (Aldinia, 2015).

En general se pueden encontrar una multitud y variedad de formas para definir y clasificar el estrés, sin embargo, Fernández (2009), citada por Alarcón (2018), señala que la mayoría cae en alguna de las siguientes maneras: (1) Como un conjunto de estímulos, donde existen ciertas condiciones del ambiente, (2) como una respuesta, se centra en cómo las personas reaccionan ante los estresores y (3) como un proceso, que incorpora tanto los estresores como las respuestas a los mismos y también añade la interacción entre la persona y el ambiente.

En resumen, se puede decir que el estrés implica que haya un factor externo o interno que lleva a un aumento de esfuerzo por parte de la persona, para mantener balance dentro de sí misma y en relación con su entorno. Para que las personas puedan mantenerse en equilibrio y con un estado mental en calma, para estar en balance dentro de sí y con el entorno, en otras palabras, sin estrés, existen varias alternativas, una de las más populares e investigadas actualmente en la sociedad es *mindfulness* que se describe en la siguiente sección.

2.1.2 Mindfulness. *Mindfulness* es la palabra inglesa empleada para traducir *sati*, un término del idioma pali que denota conciencia, atención y recuerdo (Siegel, 2009). La traducción de *mindfulness* al español no es sencillo, y por esto se han empleado varias

expresiones, algunas de las más frecuentes son atención plena y conciencia plena; en muchos casos, los autores optan por utilizar sencillamente el término inglés, sin traducirlo (Simón et al., 2011).

Se puede decir que mindfulness, o atención plena, es sencillamente una manera de ser, de estar presente, poniendo atención a lo que sucede aquí y ahora con amabilidad y curiosidad. Se considera que es una forma de vivir la vida tal y como es, momento a momento, de una manera más plena y positiva, y esto le permite a la persona elegir el comportamiento más adecuado para cada evento o momento (Comas, 2016).

Frecuentemente, la mente humana no es consciente de las múltiples posibilidades que el momento presente contiene y de su belleza única, ya que la mente muchas veces tiende hacia una naturaleza al automatismo, que aleja a la persona del contacto con el único tiempo que tiene para vivir, crecer, sentir, amar, aprender y darle forma a las cosas (Kabat-Zinn, 2009).

Las capacidades que se desarrollan a través de la práctica de mindfulness se integran como un recurso interno y nuevo que le permite a la persona ser consciente de patrones reactivos automáticos y evolucionar hacia una mejor relación con la experiencia, de una manera más genuina y menos condicionada. Esto le aporta al practicante la capacidad de elaborar respuestas de mayor calidad ante los estímulos. Se ha encontrado que esto tiene un efecto directo en los niveles de salud de las personas y en su sentimiento de bienestar y felicidad (Moñivas et al., 2012). Mindfulness también puede relacionarse con otros constructos de la mente como: la meta-cognición, la conciencia reflexiva y la aceptación, y existen cuestionarios para medir estas capacidades tal y como señalan Siegel (2010) y Davidson (2011).

Para entrenar la mente con la práctica de mindfulness existen varias técnicas, éstas están diseñadas para retrotraer la mente de sus teorías y preocupaciones, desde la actitud abstracta, hacia la situación concreta del "aquí y ahora" de la propia experiencia de la persona que lo practica. Algunas de estas técnicas, o también llamadas prácticas formales son: la atención a la respiración, el escaneo corporal, la práctica de caminar conscientemente, el hacer cualquier actividad de la vida cotidiana con atención plena, entre algunas otras (Moñivas et al., 2012).

En el campo de la atención plena, el primer programa estructurado en ocho semanas para entrenar dicha capacidad y así para reducir el dolor crónico, el estrés y otros padecimientos fue el programa creado por Kabat-Zinn (1982), que ha sido reestructurado y divulgado bajo el nombre de MBSR, por sus siglas en inglés *Mindfulness Based Stress Reduction* (Reducción de Estrés Basada en Mindfulness). Este programa sirvió de modelo para otros desarrollos posteriores (Miró et al., 2011). Actualmente se considera que este programa de mindfulness es el más reconocido e investigado en el mundo; en la siguiente sección se describe la teoría de dicho programa.

2.1.3 El programa de MBSR. El programa de MBSR es uno de los programas pioneros en la integración de las prácticas de mindfulness en contextos médicos y científicos. Éste fue diseñado por Kabat-Zinn en el Centro Médico de la Universidad Massachusetts. El programa nace como complemento en el manejo de patologías crónicas y desórdenes relacionados con el estrés. Consiste en una intervención estructurada, de carácter experiencial-educacional, que a través de un entrenamiento intensivo en prácticas de mindfulness, enseña estrategias de autocuidado y autorregulación para un mejor enfrentamiento de los estresores del diario vivir (Medeiros y Pulido, 2011).

El formato de intervención del programa mencionado es el de un curso de formación en formato grupal que consta de 28 horas repartidas en 8 sesiones semanales de dos horas y media, a las que se añade una sesión en fin de semana de 8 horas. Cada sesión incluye la presentación de un tema, ejercicios prácticos (atención a la respiración, escaneo corporal, práctica caminando y atención plena en movimiento) y un debate en grupo sobre los aciertos y las dificultades que surgen al aplicar las técnicas y las estrategias de afrontamiento en la vida diaria. Diversos estudios han encontrado que el MBSR es capaz de reducir la rumiación, la afectividad negativa y la percepción de estrés obteniendo como resultado, la disminución significativa del malestar psicológico y el estrés (Martín-Asuero y García-Banda, 2010). En la siguiente sección se expone de manera más específica la relación que existe entre mindfulness, el estrés y el programa de MBSR.

2.2 La Relación entre Mindfulness, el Estrés y el programa de MBSR

Se ha encontrado en diversos estudios que la práctica de mindfulness ayuda a reducir padecimientos psicológicos como la ansiedad, depresión y el estrés. Uno de los factores que hace esto posible es que práctica regular de mindfulness proporciona al sujeto un marco de estabilidad para poder observar los pensamientos estresantes sin reaccionar ante ellos, desprovoyéndoles de esta manera de su carácter estresante, mientras permanece relajado y equilibrado ante su presencia. Con la práctica de la meditación se aprende a calmar la mente y a concentrarla en el momento presente, en el aquí y ahora, desarrollando una conciencia plena de lo que ocurre en cada momento (Justo et al., 2016).

Martín y García (2010) indican que se puede inferir que a medida que la persona practica mindfulness en el programa de MBSR, van mejorando su capacidad de observación y atención de lo que ocurre en el día a día, y así van disminuyendo su reactividad emocional. Esto permite un incremento en su sensación de responsabilidad y control personal, un aumento en su flexibilidad psicológica y una mejora en su capacidad de regulación emocional. De esta forma, ellos consideran que el curso de MBSR es una técnica que proporciona a las personas herramientas adecuadas para manejar el estrés diario y reducir el malestar provocado por él.

Además, se ha encontrado que la práctica de mindfulness, en específico en el programa de MBSR, ayuda a las personas a mejorar su capacidad de relajación en momentos de tensión o presión. A pesar de que los programas de intervención basados en mindfulness (MBSR) no tienen como propósito explícito la inducción hacia la relajación, la evidencia empírica indica que la reducción de estrés y la autorregulación emocional reportadas por los participantes del programa de MBSR llevan al aprendizaje neurofisiológico de la respuesta de relajación como mecanismo subyacente en el proceso de usar las diferentes prácticas formales de mindfulness (Moscoso, 2018).

Se puede decir que el entrenamiento en mindfulness contribuye a que las personas sean conscientes de su malestar psicológico, y a reconocer cómo los pensamientos y sentimientos que les produce, y así el participante puede cambiar su conducta hacia una más efectiva. La conciencia plena propone atender a la realidad de

una manera especial, observando el desarrollo de los acontecimientos momento a momento, con apertura y aceptación hacia sensaciones, pensamientos o emociones que vayan surgiendo. Mantener la conciencia o atención en el momento presente puede prevenir actitudes de tipo rumiativo, en las que se reflexiona de forma obsesiva sobre hechos negativos del pasado, y entonces así se puede evitar una afectividad negativa con ansiedad y depresión, lo que resulta en un mayor bienestar y menor estrés (Asuero, 2013).

Para finalizar, existe una cantidad considerable de estudios que indican que la práctica de mindfulness y el programa de MBSR ayudan a las personas a reducir el estrés y otros padecimientos psicológicos y además a mejorar su bienestar. El cuerpo probatorio de investigaciones que se ha acumulado hasta la fecha es muy prometedor y fuertemente indiciario de los beneficios del MBSR en el corto y medio plazo, pero se necesitan más estudios adecuados para confirmar su bondad por tiempos prolongados, y estudios potentes de buena calidad metodológica que confirmen su eficacia o efectividad (Bertolín, 2015).

Capítulo III. Metodología: diseño e implementación de las estrategias de acción del Proyecto de mejora

El objetivo de este capítulo es exponer la metodología con la que se llevará a cabo el proyecto de intervención, en el que se busca reducir el estrés por medio de mindfulness en adultos de diversas profesiones en San Luis Potosí, México. Se explicará el diseño y la implementación de las estrategias de acción de este proyecto de mejora, y de manera más específica se señalan: los objetivos, las metas e indicadores de logro, el procedimiento, la programación de actividades y tareas, los recursos del proyecto, la sostenibilidad del proyecto y por último la rendición de cuentas.

3.1. Objetivo general

El objetivo general del proyecto de intervención es medir el impacto del curso de MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) en adultos de la ciudad de San Luis Potosí, México, de una edad de 18 a 60 años y de diversas profesiones que se acerquen al proyecto de Inmind Training.

3.1.1. Objetivo específico

Aumentar las habilidades de mindfulness (atención plena) en las personas que tomen el curso de MBSR.

3.1.2. Metas e indicadores de logro. Las prioridades concretas que evidenciarán los resultados parciales para el logro del objetivo del proyecto son el aumento de habilidades de atención plena y la reducción del nivel percibido de estrés.

Para medir las habilidades de atención plena de los participantes se utilizará la versión mexicana de la MAAS antes y después del curso de MBSR. La MAAS mide la frecuencia con la que las personas experimentan estados de atención plena. La MAAS es un instrumento confiable y válido para utilizarse con población mexicana adulta y sana. (López et al., 2015). La meta a lograr en esta escala es subir el promedio del nivel de calificación de las habilidades de atención plena en los participantes al menos un 10%,

se aplicará esta escala antes de comenzar el curso de 8 semanas y después de terminarlo para conocer el cambio.

Para medir el nivel de estrés de los participantes, se realizarán entrevistas por teléfono a los participantes del programa, en las que se les harán preguntas para que identifiquen el nivel de estrés que actualmente perciben en su vida diaria, buscando identificar entre 5 categorías: nada, bajo, medio, alto, muy alto. Se aplicarán dichas entrevistas antes y después del programa de 8 semanas para conocer el cambio. La meta a lograr en este aspecto es que, en promedio, los participantes bajen el nivel de estrés al menos un nivel, lo proporcional a un 20% en el nivel percibido de estrés.

Para evaluar de manera global la intervención, se utilizará una traducción del cuestionario proporcionado por el *Center for Mindfulness* (Universidad de Massachusetts), que incluye preguntas abiertas sobre cada aspecto evaluado: qué han aprendido para afrontar el estrés, cómo se sienten después del programa, su grado de auto percepción del bienestar, de la energía y de la actividad, cuáles son las meditaciones más utilizadas por los participantes y los cambios producidos en las actitudes de los participantes en tres ámbitos (cuidarse, estar presentes y profesionalidad).

La meta a lograr en esta evaluación es que la mayor parte de los participantes (más del 80%) mencionen que al finalizar el programa reporten al menos uno de los siguientes beneficios: sentirse mejor, sentir más energía, mejorar su grado de actividad y practicar mindfulness constantemente. Además, se tiene como meta que al menos el 80% de los participantes atribuyan al entrenamiento en mindfulness una mayor atención, desarrollada por la dicha práctica, y un cambio en sus pensamientos, sentimientos o reacciones.

3.2. Procedimiento

Con el objeto de poder llevar a cabo este proyecto de intervención, en primer lugar, se procederá a ofertar un curso dirigido a adultos titulado “MBSR: reducción de Estrés Basada en Mindfulness” por medio del centro de capacitación de Inmind Training. En el curso se inscribirán un total de 50 participantes, por medio de dos grupos (de 18 a 65 años de distintas profesiones).

Posteriormente, se procederá a llevar a cabo una sesión de orientación con todos los participantes de la investigación donde se explicarán generalidades del curso y se aplicará la evaluación pretest, para lo cual se les pedirá que contesten la MAAS y que tengan una entrevista con el facilitador del programa para revelar su nivel de estrés.

Se implementará el programa de 8 semanas, con una sesión semanal de 2 horas y media y una sesión de práctica intensiva con una duración de 7 horas, la duración total del programa es de 28 horas de instrucción directa en formato grupal. Los contenidos de las clases incluyen: teoría y bases de mindfulness, percepción de la vida, el estrés, la reacción y respuesta al estrés, las comunicaciones con atención plena, el autocuidado y consumo consciente y la práctica de mindfulness en la vida cotidiana.

Las prácticas formales que se enseñarán son: escaneo corporal, movimiento con atención plena, caminar con atención plena, meditación sentada y atención a la respiración. Las prácticas informales incluyen: comer con atención plena, comunicación, consumo consciente, entre otras. Además, se espera un compromiso por parte de todos los participantes para cumplir con una práctica diaria formal de mindfulness de al menos 40 minutos.

Al finalizar el programa de 8 semanas, se procederá nuevamente a evaluar los niveles de estrés y de habilidades de atención plena, además de que los participantes contestarán la evaluación del programa desarrollada por el *Center for Mindfulness*. A todos los participantes se les solicitará su consentimiento por escrito para poder hacer uso de los datos obtenidos manteniendo y garantizando la confidencialidad y anonimato.

La intervención utilizada es el programa del MBSR que sus siglas significan Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness. Se impartió una sesión de orientación de 60 minutos, y ocho clases una con duración de estas es de 150 minutos (Kabat-Zinn, 1990). Desde la primera sesión se instauró un plan diario de mindfulness.

Además, se promovió una intención de llevar y practicar de los principios de mindfulness en la vida cotidiana de los participantes, de ser más conscientes de los momentos difíciles y de estrés con el fin de aceptarlos y quitarles protagonismo en la vida de la persona. Cada sesión de entrenamiento constaba en la práctica de diferentes

ejercicios basados en focalizar la atención sobre la respiración y sobre las sensaciones corporales, relajación y meditación con el fin de aprender a relacionarse con los eventos privados dejándolos fluir, de tal manera, que se promoviese la aceptación, abandonando el control y la lucha contra aquellos eventos internos molestos. Siendo este procedimiento una reestructuración cognitiva desde la perspectiva de mindfulness.

Las prácticas formales de mindfulness son ejercicios de meditación en los que el participante dedica un periodo de tiempo únicamente a realizar este ejercicio. Durante las sesiones estos ejercicios son guiados por el instructor y duran entre 40 y 60 minutos. Entre sesiones se recomendó practicar estos ejercicios diariamente con la ayuda de audio grabaciones que se otorgaron por correo electrónico. Estos duran en promedio de 39 a 45 minutos, sin embargo, cada participante dedica el tiempo que le sea posible.

Una práctica formal de meditación mindfulness consiste típicamente en observar mentalmente un objeto de atención neutro, como, por ejemplo, la sensación que produce la propia respiración, intentando mantener la atención en este objeto durante varios minutos y regresando la atención a este cada vez que se advierta que ha surgido una distracción. Otros objetos de meditación formal pueden ser la práctica de amor bondadoso (*loving kindness*). Durante la meditación de amor bondadoso el objeto de atención es el pensamiento que genera el deseo de que tanto uno mismo como las demás personas sean felices.

En las prácticas informales de mindfulness el participante puede estar realizando otra actividad, como, por ejemplo, caminar, comer o conversar, pero al mismo tiempo, intentando mantener la atención únicamente en dicha actividad. Además, se intenta integrar las actitudes de la práctica formal como la aceptación y el no juicio.

Las actividades de cada sesión son distintas, sin embargo, la estructura general de cada una se desarrolla en torno a la explicación de una práctica formal de mindfulness, posteriormente se realiza la práctica, después se escuchan los comentarios de los participantes y se les proporciona retroalimentación. También se realizan grupos de discusión entre los participantes para que puedan compartir entre ellos sus propias experiencias con supervisión de parte del facilitador.

Al finalizar cada sesión, se asignan diferentes prácticas formales e informales de mindfulness las cuales se deberán realizarse durante la semana, ya sea en casa, en la oficina o en algún otro lugar. Las prácticas formales se llevan a cabo con el apoyo de audio grabaciones entregadas al inicio del programa y son la columna vertebral del mismo.

Ambos grupos (Muestra I y II) estuvieron guiados por María Teresa Ledezma, maestra calificada en MBSR quien lidera este proyecto y fue entrenada directamente en el Centro de Mindfulness de la Universidad de Massachusetts para impartir dicho programa. La intervención se realizó, los martes (Muestra I) y miércoles (Muestra II) por la tarde en un horario de 7:00pm a 9:30pm, las fechas y horarios se muestran en la tabla 2.

Tabla 2. Fechas en las que se impartieron los cursos. (Fuente: Creación propia).

	Grupo 1	Grupo 2
No. Participantes:	25	25
Lugar:	Parque Macul #254, San Luis Potosí, SLP, México	Parque Macul #254, San Luis Potosí, SLP, México
Fechas:	Sesión de Orientación: (7:00-8:30pm) Martes 6 Agosto 8 Sesiones: (7:00-9:30pm) Martes 13, 20, 27 Agosto Martes 3, 10, 17, 24 Sept. Martes 1 Octubre Día de práctica intensiva: (9:00am-3:30pm) Domingo 22 Septiembre	Sesión de Orientación: (7:00-8:30pm) Miércoles 7 Agosto 8 Sesiones: (7:00-9:30pm) Miércoles 14, 21, 28 Agosto Miércoles 4, 11, 18, 25 Sept. Miércoles 2 Octubre Día de práctica intensiva: (9:00am-3:30pm) Sábado 21 Septiembre

3.3. Programación de actividades y tareas

La programación de actividades y los rangos de tiempo para el proyecto se presentan a en la tabla 3.

Tabla 3. Programación de actividades (Fuente: creación propia).

Actividad	Fechas	Responsable
1. Promoción del programa MBSR e invitación al curso.	24 de Julio al 6 de Agosto del 2019	Investigador del proyecto
2. Sesión de orientación y aplicación de pretest	7 de Agosto del 2019	Investigador del proyecto
3. Curso de 8 semanas (clases de 2 horas y media y sesión intensiva de 7 horas)	14 de Agosto al 2 de Octubre del 2019	Investigador del proyecto
4. Aplicación de evaluaciones de finalización	3 de Octubre al 10 de Octubre del 2019	Investigador del proyecto

En el proyecto el líder e implementador del proyecto es la misma persona, María Teresa Ledezma Raymond. Es maestra calificada en impartir el curso de MBSR por la Universidad de Massachusetts y ella impartirá las clases también. La documentación del proyecto se llevará a cabo por ella misma.

3.4. Los recursos del proyecto

Los recursos humanos que el proyecto requiere son: un maestro calificado de MBSR por la Universidad de Massachusetts y una persona que se encargue de recolectar la información de las evaluaciones, que en este caso el maestro también recolectará dicha información.

Los materiales que se necesitan son: 1 rotafolio, 1 block de hojas de rotafolio, 4 plumones de colores, 25 gafetes plastificados con los nombres de los participantes, 200 hojas blancas, 25 sobres blancos, un paquete de pasas para actividad en clase 1, 25 tapetes de yoga, 25 sillas, 1 proyector y una campana. Los recursos financieros y costos (aproximados) del proyecto de intervención se desglosan en la tabla 4.

Tabla 4. Recursos financieros y costos (Fuente: Creación propia).

Concepto	Valor
1. Renta del espacio para el curso (con sillas, tapetes, proyector, rotafolio, etc.	\$9000.00 mxn
2. Material de papelería	\$800.00 mxn
3. Valor por 28 horas de enseñanza por el maestro de MBSR	\$28,000.00 mxn

TOTAL	\$37,000.00 mxn
-------	-----------------

3.5. Sostenibilidad del proyecto

Las condiciones que posibilitan la continuidad e incorporación de las partes involucradas en el proyecto incluyen que, al momento de inscribirse al programa, los participantes estén cien por ciento conscientes de todo el compromiso en manera de tiempos y práctica que este programa requiere. Esto se comunica cuando los interesados hablan para pedir informes, por medio de la publicidad y en la sesión de orientación; y así, cuando el programa comienza todos están listos para invertir el tiempo y esfuerzo necesario para el curso de MBSR. Además, el maestro del curso, durante las 8 semanas del programa e inclusive en su finalización, se muestra dispuesto a resolver dudas y a apoyar a cada uno de los participantes en horarios dentro y fuera de las clases, de manera presencial, telefónica y en línea.

Otro aspecto importante es que se creó un grupo de WhatsApp con todos los participantes, donde el maestro estará enviando recordatorios de práctica y donde se permite que entre los participantes también compartan recordatorios y mensajes inspiración o motivación relacionados al tema de mindfulness.

3.6. Rendición de cuentas

La forma en la que se informará del estado del desarrollo del proyecto ante la comunidad será mediante un póster con un resumen y figuras gráficas de los resultados que se compartirá por parte de Inmind Training con los participantes del programa de MBSR, en redes sociales de Inmind Training y se publicará un artículo en el blog de Inmind Training para que cualquier interesado pueda acceder a la información de este proyecto de intervención.

Además, los resultados se socializarán con los participantes, y se hará un evento para la rendición de cuentas. Se le pedirá un consentimiento a aquellas personas que participen en el curso, para poder aplicar instrumentos y tomar evidencia del trabajo de implementación.

Capítulo IV. Análisis de Resultados

El objetivo de este capítulo es describir de manera estructurada la evaluación, incluyendo su contexto, los propósitos, los procedimientos y resultados del efecto de una intervención basada en mindfulness con el programa de MBSR, Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness.

La intervención se llevó a cabo con dos grupos a los cuales se les asignó los nombres de muestra I y muestra II, y al conjunto de ambos grupos se le llamó muestra total. Este capítulo se centra esencialmente en tres grandes etapas del proyecto es decir en el diseño, la implementación y los resultados obtenidos, así como en su grado de impacto con la MAAS que mide las habilidades de atención plena.

En este estudio se analiza el efecto de una intervención basada en mindfulness, en la que se impartió el programa de MBSR al cual llamamos Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness. La intervención se aplicó a dos grupos de adultos de diversas edades y profesiones, por medio del centro de Inmind Training, que ofrece cursos de mindfulness en San Luis Potosí, México. El programa se llevó a cabo en el centro de Inmind Training durante 9 semanas entre agosto y octubre del 2019. Cada grupo contaba con 25 participantes inicialmente, por lo que se tienen dos muestras, de cada grupo un participante suspendió la asistencia por lo que se terminó contando con una muestra total de 48 participantes. Los resultados de este programa se presentarán con la MAAS que mide las habilidades de atención plena.

El objetivo general del proyecto de intervención fue medir el impacto del curso de MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) en adultos de la ciudad de San Luis Potosí, México, de una edad de 18 a 60 años y de diversas profesiones que se acerquen al proyecto de Inmind Training. Se buscó medir el nivel de estrés percibido antes y después de tomar el curso de MBSR.

Para que exista certeza de que se cumple con los principios éticos en este proyecto de intervención primero la facilitadora se aseguró de que hubiera un consentimiento informado. A los participantes del curso, todos adultos, se les informó de manera hablada y escrita, recalando que la participación es voluntaria. Segundo punto, se consideró que la confidencialidad de los participantes siempre es una gran prioridad.

Arellano (2014) y Buendía y Berocal (s.f), mencionan la importancia de mantener la confidencialidad para proteger la privacidad de los participantes. En las fases de diagnóstico y resultados finales, no se publicarán ni se utilizarán los nombres de los participantes, solamente se les asignará un número para reconocerlos. Así mismo, se ha pedido que durante las sesiones los participantes mismos asuman un acuerdo mutuo de confidencialidad para que todos los participantes se sientan cómodos. Los resultados de esta investigación no serán inventados u ajustados, y se publicará solo lo que ha sucedido en realidad.

En la tabla 5 se muestran algunas características sociodemográficas de los participantes. El rango de edad es entre los 19 y 65 años. El rango de escolaridad entre 11 y 20 años. Un porcentaje mayor de mujeres participó en la muestra lo cual es un fenómeno típico en estudios de mindfulness. En general, por lo menos en las últimas décadas, los hombres han mostrado menos interés en la práctica de mindfulness que las mujeres (Olano et al., 2015).

Tabla 5. Algunas características sociodemográficas de los participantes que se consideran en el análisis de cada muestra. (Fuente: creación propia).

Variables	Muestra I n= 24	Muestra II n= 24	Muestra total n= 48
Edad (años)	43.58 (DE 16.13)	32.86 (DE 7.22)	39.63 (DE 14.3)
Escolaridad (años)	15.5 (DE 2.87)	17.29 (DE 1.38)	16.16 (DE 2.54)
Sexo			
Masculino	8 (33%)	7 (29%)	15 (31%)
Femenino	16 (67%)	17 (71%)	33 (69%)
Estudiante			
Sí	5 (21%)	4 (17%)	9 (19%)
No	19 (79%)	20 (83%)	39 (81%)

DE = Desviación estándar

El instrumento que se utilizó para evaluar el efecto de la intervención fue la Escala de Atención Plena (MAAS: López-Maya et al., 2015). Este instrumento es la versión en español de Mindful Attention Awareness Scale, el cual evalúa de forma general el nivel en que se experimentan estados de mindfulness en la vida diaria. Es una escala Likert de autoreporte con 15 ítems los cuales se puntúan en un rango de 1 (casi siempre) a 6 (casi nunca). El valor total mínimo de la escala es 15 y el mayor 90.

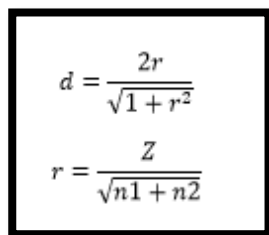
A los participantes se les pidió que indicaran qué tanto refleja la afirmación del ítem de acuerdo con su experiencia diaria. Puntuaciones más altas reflejan niveles más altos en mindfulness. Los autores del instrumento original señalan que los ítems se relacionan con aspectos cognitivos, emocionales, físicos, interpersonales y generales de la capacidad de mindfulness (Brown, y Ryan, 2003) sin embargo, la puntuación total se interpreta como un solo factor. En un estudio donde se utilizó una traducción al español con población mexicana mostró tener un coeficiente de alfa de Cronbach .89 (López-Maya, 2015).

4.2 Desarrollo e implementación del proyecto.

Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario impreso justo antes de la primera sesión y durante la última sesión de la intervención. En la muestra total se han combinado los datos de las muestras I y II. Los resultados se presentarán con una calificación promedio de la MAAS.

Para el análisis estadístico se utilizó el software SPSS 20. Se aplicó la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas y la d de Cohen para medir el tamaño del efecto. El valor de d se obtuvo utilizando las formulas sugeridas por Téllez, García y Corral-Verdugo (2015) cuando se utiliza la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas.

Figura 2. Fórmulas utilizadas (Fuente: Téllez, García y Corral-Verdugo, 2015)


$$d = \frac{2r}{\sqrt{1+r^2}}$$
$$r = \frac{Z}{\sqrt{n_1+n_2}}$$

Un tamaño del efecto entre .0 y .19 puede ser considerado trivial, entre .20 y .49 pequeño, entre .50 y .79 mediano, igual o mayor a .80 como grande. Sin embargo, se recomienda que los investigadores utilicen la interpretación clínica que consideren más adecuada en cuanto a los beneficios de la intervención y sus resultados (Téllez, García y Corral-Verdugo, 2015).

Posterior a la intervención se observó aumento en los valores de mindfulness, los resultados se muestran a continuación en la tabla 6.

Tabla 6. Valores promedio pretest-postest, puntaje z (Wilcoxon), tamaño del efecto y significancia de la muestra total. (Fuente: creación propia).

Variable	n	Pretest	Postest	Z	d	p
		M (DE)	M (DE)			
Mindfulness (Escala MAAS)	48	57.89 (11.69)	64.21 (8.60)	-2.49	.75*	.013

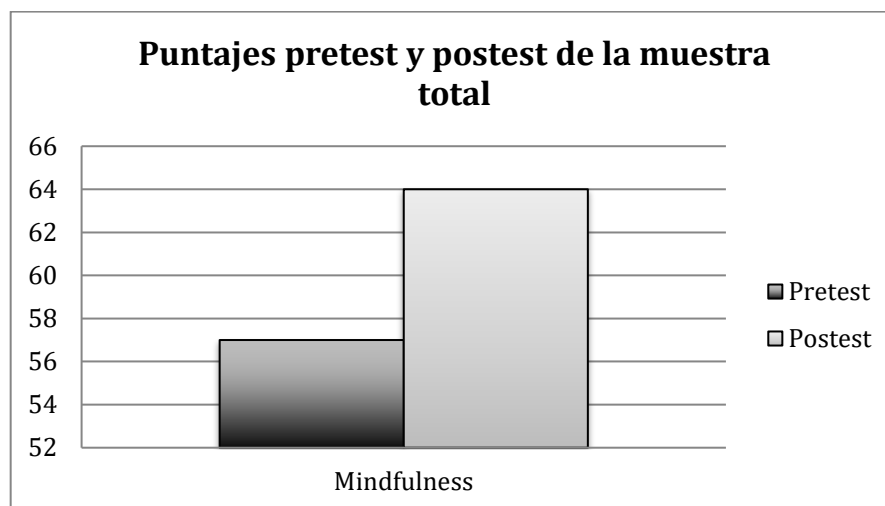
M = media, DE = desviación estándar, *tamaño del efecto mediano, **tamaño del efecto grande, $d = 2r/\sqrt{1+r^2}$

Al analizar las diferencias de los valores pretest y postest, todas las variables mostraron una distribución normal por encima de $p = >.05$ de acuerdo con la prueba de Shapiro-Wilk. El análisis se realizó sin modificar o sustituir ningún valor.

La Figura 3 muestra de manera gráfica el aumento que hubo en la cualidad de atención plena en los participantes, en ese sentido, Martín y García (2010) indican que se puede inferir que a medida que la persona practica mindfulness en el programa de MBSR, van mejorando su capacidad de observación y atención plena de lo que ocurre en el día a día, y así van disminuyendo su reactividad emocional. Esto permite un incremento en su sensación de responsabilidad y control personal, un aumento en su flexibilidad psicológica y una mejora en su capacidad de regulación emocional. De esta forma, ellos consideran que el curso de MBSR es una técnica que proporciona a las

personas herramientas adecuadas para manejar el estrés diario y reducir el malestar provocado por él.

Figura 3. Puntajes pretest-posttest de mindfulness en la muestra total.



Fuente: Datos recabados por el autor

El aumento de los niveles de mindfulness de acuerdo con la MAAS en la muestra total, tuvo un efecto similar al observado en otro estudio realizado en Chile donde se aplicó el programa MBSR utilizando la misma escala (BritoPons, Campos y Cebolla, 2018). Los autores reportaron valores promedio de 58.41 (pretest) y 67.72 (postest) con un tamaño del efecto de mediano a grande $d = .71$ en esta variable.

En este estudio se obtuvo valores cercanos con un promedio de 57.89 (pretest) y 64.21 (postest) con un tamaño del efecto de mediano a grande $d = .75$. Estos resultados sugieren que un programa de mindfulness de ocho semanas tiene un efecto similar en la mejora de mindfulness en diferentes poblaciones de países latinoamericanos como México y Chile.

La atención plena (mindfulness) propone atender a la realidad de una manera especial, observando el desarrollo de los acontecimientos momento a momento, con apertura y aceptación hacia sensaciones, pensamientos o emociones que vayan surgiendo. Mantener la conciencia o atención en el momento presente puede prevenir

actitudes de tipo rumiativo, en las que se reflexiona de forma obsesiva sobre hechos negativos del pasado, y entonces así se puede evitar una afectividad negativa con ansiedad y depresión, lo que resulta en un mayor bienestar y menor estrés (Asuero, 2013).

Por los resultados obtenidos en este estudio, se puede decir que la intervención fue exitosa ya que los participantes tuvieron un aumento en la capacidad de mindfulness. Y como se plantea en el marco teórico, en investigaciones previas se ha encontrado que al aumentar la capacidad de mindfulness se reducen los síntomas de estrés y otros padecimientos psicológicos.

De acuerdo al análisis estadístico realizado, se puede afirmar que una intervención basada en mindfulness de ocho semanas es útil para la reducción clínica de síntomas de estrés en trabajadores y poblaciones generales de adultos mexicanos. Es importante considerar la posibilidad de integrar este tipo de intervenciones en los sistemas de salud en México debido al alto índice de la población mexicana que padece estas enfermedades (Berenzon, Lara, Robles, y Medina-Mora, 2013; Forbes, 2017; Notimex, 2016).

Este estudio proporciona evidencia los beneficios de una intervención basada en mindfulness, pero nos plantea una serie de interrogantes que requieren más investigación las cuales se enuncian a continuación a modo de sugerencias para futuros estudios:

1) Realizar seguimientos para evaluar la duración del efecto de las intervenciones por lo menos hasta tres meses posterior a la intervención, y de ser posible, evaluar también a los seis y nueve meses.

2) Aplicar ensayos controlados de mindfulness con una metodología más rigurosa con un diseño de investigación pretest- posttest con grupo control, que incluya una selección aleatoria de la muestra, además de incrementar el poder estadístico ($\beta = .80$) con una muestra mínima de 63 personas por grupo. Lo anterior permitirá una mejor generalización de los resultados.

3) Considerar contar con el apoyo de la mayor cantidad de recursos humanos para una mejor gestión y administración de todos los procesos técnicos involucrados en

la planeación y aplicación de un programa de mindfulness y evaluar cualitativamente la influencia de este aspecto.

4.3 Puntos fuertes y débiles. La dificultad que se tuvo para realizar las acciones fue que una persona de cada grupo se dio de baja del programa, la primera persona por estar pasando por un divorcio y otra por cambios de horario en el trabajo. Así que en ambos grupos quedaron un total de 24 participantes, 48 sumando ambos.

Los puntos fuertes fueron que todas las sesiones de los cursos se llevaron a cabo con fluidez ya que la facilitadora María Teresa Ledezma cuenta con alta experiencia en la impartición de este y otros cursos de mindfulness. Además, los 48 participantes que terminaron el curso estuvieron altamente comprometidos asistiendo a prácticamente todas las sesiones.

4.4 Rendición de cuentas. La forma en la que se informó del estado del desarrollo del proyecto ante la comunidad fue mediante un resumen con figuras gráficas de los resultados que se compartió por parte de Inmind Training con los participantes de programa de MBSR, en el futuro se buscará compartir en redes sociales de Inmind Training y se publicará un artículo en el blog de Inmind Training para que cualquier interesado pueda acceder a la información de este proyecto de intervención.

Se puede concluir con este estudio que una intervención basada en Mindfulness como el curso de MBSR tiene un efecto positivo en el aumento de habilidades de atención plena y por ende en la reducción de estrés de los participantes, ya que se obtuvieron valores de calificación de la MAAS promedio de 57.89 (pretest) y 64.21 (postest) con un tamaño del efecto de mediano a grande $d = .75$. Estos resultados sugieren que un programa de mindfulness de ocho semanas tiene un efecto de mejora en el bienestar de la población adulta mexicana.

Capítulo V. Conclusiones

El objetivo de este capítulo es presentar los aspectos destacables del proyecto de una intervención basada en mindfulness con el programa de MBSR (Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness), los resultados obtenidos y hallazgos al implementar dicho curso. Los apartados de esta sección expondrán: las conclusiones generales y específicas del proyecto, la propuesta de intervenciones futuras y la entrega de resultados a la comunidad.

5.1. Conclusiones generales y particulares

Al concluir este proyecto de intervención, se puede decir que una intervención basada en mindfulness de ocho semanas es útil para el aumento de habilidades de atención plena y por lo tanto para del estrés en la población generales de adultos mexicanos. Es importante considerar la posibilidad de integrar este tipo de intervenciones en los sistemas de salud en México debido al alto índice de la población mexicana que padece estas enfermedades (Berenzon, Lara, Robles, y Medina-Mora, 2013; Forbes, 2017; Notimex, 2016).

- Se puede afirmar con este estudio que una intervención basada en Mindfulness como el curso de MBSR tiene un efecto positivo en el aumento de habilidades de atención plena de los participantes, ya que se obtuvieron valores de calificación de la MAAS promedio de 57.89 (pretest) y 64.21 (postest) con un tamaño del efecto de mediano a grande $d = .75$. Estos resultados sugieren que un programa de mindfulness de ocho semanas tiene un efecto de mejora en el bienestar de la población adulta mexicana.
- Además, se observó que se pueden obtener efectos positivos de bienestar incluso cuando los participantes dedican un menor tiempo y frecuencia que la práctica recomendada. Ya que durante entrevistas algunos participantes hicieron mención específica de esto. Esto es un aspecto motivador debido a que muchas personas en México no cuentan con suficiente tiempo para asistir a todas las sesiones de un programa de mindfulness, ni para practicar diariamente durante 45 minutos.

- Se debe considerar la posibilidad de diseñar programas de mindfulness más cortos que se adapten a la cultura y necesidades de la población mexicana. Incluso puede considerarse la aplicación de intervenciones en línea basadas en mindfulness para fortalecer la red de atención de telemedicina como sugiere el Programa Sectorial de Salud (Gobierno de la República, 2013).
- Existen pocos estudios actualmente donde se haya realizado una intervención basada en mindfulness en México (menos de una decena), por lo que es relevante continuar la investigación con diferentes tipos de poblaciones y muestras de pacientes con distintos diagnósticos clínicos. Para ello es necesario promover la formación de instructores para que posteriormente se puedan convertir en investigadores de este tema. las estadísticas indican que en Reino Unido hay más de 2,200 instructores certificados (Mindful Nation UK, 2015), cuando en México no se tiene conocimiento oficial de este dato.
- Las limitaciones de este proyecto incluyen que las muestras obtenidas son relativamente pequeñas, no se incluyó grupo control ni fue posible realizar un muestreo aleatorio. Se utilizaron muestras no clínicas sin un diagnóstico médico. No se realizó una medición de la frecuencia ni duración en que se realizaron prácticas informales de mindfulness para evaluar la influencia de estas sobre las variables de estudio. Tampoco se aplicaron encuestas de seguimiento para observar la duración del efecto de la intervención a lo largo del tiempo. Además, la investigadora del presente estudio fue a su vez quien realizó la intervención, por lo que podría existir algún sesgo no intencionado.

5.2 Intervenciones futuras

Este estudio proporciona evidencia los beneficios de una intervención basada en mindfulness, pero nos plantea una serie de interrogantes que requieren más investigación las cuales se enuncian a continuación a modo de sugerencias para futuros estudios:

- Aplicar ensayos controlados de mindfulness con una metodología más rigurosa con un diseño de investigación pretest - posttest con grupo control, que incluya una selección aleatoria de la muestra, además de incrementar el poder estadístico

($\beta = .80$) con una muestra mínima de 63 personas por grupo. Lo anterior permitirá una mejor generalización de los resultados.

- Realizar seguimientos para evaluar la duración del efecto de las intervenciones por lo menos hasta tres meses posterior a la intervención, y de ser posible, evaluar también a los seis y nueve meses.
- Aplicar ensayos en contextos clínicos para analizar la eficacia de las IBM en diferentes poblaciones mexicanas que padecen trastornos con alta incidencia como diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas o sobrepeso, entre otras enfermedades crónicas que afectan la salud en México.
- Utilizar instrumentos de medición de mindfulness que incluya subfactores como el FFMQ para evaluar cuál de estos tiene mayor relación con la reducción de síntomas clínicos.
- Considerar contar con el apoyo de la mayor cantidad de recursos humanos para una mejor gestión y administración de todos los procesos técnicos involucrados en la planeación y aplicación de un programa de mindfulness y evaluar cualitativamente la influencia de este aspecto.

5.3 Entrega de resultados a la comunidad

La forma en la que se informó del estado del desarrollo del proyecto ante la comunidad fue mediante dos eventos donde se compartió un resumen narrado con los resultados obtenidos, mostrando las figuras gráficas de los resultados que se lograron con los participantes de programa de MBSR.

El primer evento se realizó de forma presencial el jueves 12 de marzo, a las 7pm y fue un evento abierto al público. El segundo fue el lunes 16 de marzo, a las 7:30pm y fue un evento abierto a la comunidad Inmind, la invitación a este evento se dio a aquellos que tomaron el curso y a ex-alumnos del mismo curso, pero de generaciones pasadas.

Para realizar los eventos primero se buscó que el centro de Asami, que es el lugar donde se imparten los cursos la cual apoyó con dos fechas y horarios para poder realizar el evento. Después se diseñaron las invitaciones en la aplicación de diseño gráfico: Canva. Al tener listos ambos diseños se envió la invitación en forma de imagen a los

grupos de WhatsApp de las generaciones correspondientes. Además, para el evento abierto al público, la invitación se compartió en las redes sociales (Facebook e Instagram) de Inmind Training. Para ambos eventos se pidió la confirmación de la asistencia. Las invitaciones y fotografías se encuentran en el Apéndice A de este documento.

Se preparó una meditación guiada de mindfulness, que se compartió al inicio de ambas sesiones. Se ofreció una sesión gratuita de mindfulness al inicio del evento para motivar a que los participantes asistieran al evento y que le encontraran provecho. Después se preparó el relato de manera verbal para comunicar a los participantes en qué consistió el proyecto, los resultados obtenidos y se hizo una presentación de power point para mostrar de manera visual los gráficos y números. Se preparó el salón donde se llevarían a cabo las sesiones con sillas, tapetes de yoga, cojines de meditación y proyector. Se hizo un registro de entrada.

Los resultados que se compartieron del proyecto fueron que se puede concluir con este estudio que una intervención basada en Mindfulness como el curso de MBSR tiene un efecto positivo en el aumento de habilidades de atención plena y por ende en la reducción de estrés de los participantes, ya que se obtuvieron valores de calificación de la MAAS promedio de 57.89 (pretest) y 64.21 (postest) con un tamaño del efecto de mediano a grande $d = .75$. Estos resultados sugieren que un programa de mindfulness de ocho semanas tiene un efecto de mejora en el bienestar de la población adulta mexicana.

El tema de la pandemia de Covid-19 que se vive actualmente en el mundo, impidió que el segundo evento se llevara a cabo de manera presencial por lo que se contrató un plan pagado de zoom para poder llevar a cabo la sesión de manera virtual y así seguir las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud de llevar a cabo distanciamiento social para prevenir contagios. La segunda sesión requirió de la misma preparación, sólo con el extra de necesitar contactar por segunda vez a los confirmados al evento para avisar que la sesión se haría en línea, compartir las instrucciones para unirse a la reunión y compartir la liga para entrar.

Los dos eventos fueron llevados a cabo de manera exitosa. Al primer evento asistieron 15 personas. Las cuales se pueden observar en las fotografías (Ver Apéndice

A). Al segundo evento asistieron 21 personas, se llevó a cabo por medio de la plataforma de Zoom sin problema alguno. En ambas sesiones se compartió la misma meditación de mindfulness y los resultados del proyecto. Al final hubo un espacio de preguntas y comentarios, donde los participantes comentaron que estaban muy emocionados de saber que lo que ellos habían experimentado como beneficios en su vida realmente estaba comprobado por este proyecto.

Los participantes comentaron que se sentían más motivados a seguir practicando después de escuchar estos resultados y que estaban entusiasmados por compartir estos logros con sus seres queridos y amigos, para que así se animen a tomar el curso y a practicar mindfulness para reducir el estrés. Sobre todo, este fue un tema muy tocado en la sesión en línea ya que con la situación presente del coronavirus los participantes comentaron que tenían muchos conocidos y familiares que se encontraban bastante estresados y con síntomas de ansiedad. Por lo que incluso se creó una iniciativa durante esta sesión de comenzar a ofrecer clases de mindfulness de manera gratuita para apoyar con los estados de emociones difíciles que las personas viven actualmente.

Los aprendizajes de este evento fueron que fue muy valioso compartir los resultados con la comunidad por diversas razones. La primera que fue motivador y reconfortante escuchar los comentarios de entusiasmo y apoyo de la comunidad al escuchar los resultados. La segunda fue que dada la situación de cuarentena que se vive actualmente salió la idea de hacer algo en pro del bienestar de la comunidad, ya que los resultados apoyan que mindfulness es una herramienta útil para el estrés y este es un problema que está incrementando conforme el virus se expande. El tercer aprendizaje fue que, aunque las cosas cambiaron en un abrir y cerrar de ojos por el tema del coronavirus y la segunda reunión no se pudo hacer de manera presencial, si existe el compromiso y la flexibilidad siempre se puede encontrar la forma de ofrecer la misma calidad de evento con adecuaciones para adaptarse a la situación actual.

Referencias

- Alarcón, M. E. B. (2018). *Estrés y Burnout enfermedades en la vida actual*. Palibrio.
- Alidina, S. (2015). *Vencer el estrés con mindfulness*. Barcelona: Paidós. Recuperado de: https://static0planetadelibroscom.cdnstatics.com/libros_contenido_extra/31/30348_Vencer_el_estres_con_mindfulness.pdf
- Arellano, J. (2014). *Ética de la investigación científica*. Querétaro: UAQ. Parte 1 Disponible en http://www.inb.unam.mx/bioetica/lecturas/etica_investiga_uaq.pdf
- Asuero, A. M., Blanco, T. R., Pujol-Ribera, E., Berenguera, A., & Queraltó, J. M. (2013). *Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness en profesionales de atención primaria*. *Gaceta Sanitaria*, 27(6), 521-528. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911113000861>
- Bertolín Guillén, J. M. (2015). *Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización*. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(126), 289-307. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352015000200005&script=sci_arttext&tlng=en
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Cardomy, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 230-241.
- Buendia L. y Berocal de Luna, E. (s/f). *La ética de la investigación educativa*. Disponible en http://www.ugr.es/~emiliobl/Emilio_Berocal_de_Luna/Asignaturas_files/E%C3%81tica%20de%20la%20Inv%20Educativa.pdf
- Calvete, E. y Villa, A. (2000). Burnout y síntomas psicológicos: modelo de medida y relaciones estructurales. *Ansiedad y Estrés* 6, 117-130.
- Comas, S. (2016). *Burbujas de paz: Pequeño libro de Mindfulness para niños (y no tan niños)*. Nube de Tinta.
- Davidson, R. (2011). *The neurobiology of compassion*. New York: Guilford Press.
- Dobkin, P. L., & Zhao, Q. (2011). Increased mindfulness—The active component of the mindfulness-based stress reduction program?. *Complementary therapies in clinical practice*, 17(1), 22-27.
- Fernández, M. E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. Tesis Doctoral. Recuperado de: <http://buleria.unileon.es/handle/10612/902>
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Freudenberger, H.J. y Richelson, G. (1980). *Burnout: The high cost of high achievement*. Nueva York: Anchor Press.

- Golembiewski, R.T., Munzenrider, R.F. y Stevenson, J. (1986). *Stress in organizations*. Nueva York: Praeger
- Griffiths, A., Leka, S., & Cox, T. (2004). *La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2018). *Estrés Laboral*. Recuperado de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2017). *Anuario estadístico y geográfico de San Luis Potosí 2017*. Recuperado de: http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/Productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/anuarios_2017/702825092122.pdf
- Justo, C. F., Mañas, I. M., & Martínez, E. J. (2016). *Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness*. *Revista de Educación Inclusiva*, 2(3). Recuperado de: <http://www.psicologiamindfulness.es/assets/pdf-publicaciones/Reduccion%20de%20los%20niveles%20de%20estres%20de%2009.pdf>
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Paidós.
- López-Maya, E., Hernández-Pozo, M. D. R., Méndez-Segundo, L., Gutiérrez-García, J. J., Araujo-Díaz, D., Nuñez-Gazcón, A., ... & Hölzel, B. K. (2015). Psychometric properties of the mexican version of the mindful attention awareness scale (MAAS). *Psychologia. Avances de la disciplina*, 9(1), 13-27.
- Martín-Asuero, A., & García-Banda, G. (2010). *El programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) disminuye el malestar psicológico asociado al estrés en profesionales de la salud*. *Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 895-903. Recuperado de: <http://www.andresmartin.org/wp-content/uploads/2010/11/art-MBSR-3-El-Poder-Mindfulness-listo.pdf>
- Maslach, C. (1982). *Burnout: the cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C. y Leiter, M.P. (1999). Teacher burnout: A research agenda. En R. Vandenberghe y A.M. Huberman (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 295-303). Nueva York: Cambridge University Press.
- Matud, M. P., García, M. A. y Matud, M.J. (2002). *Estrés laboral y salud en el profesorado: un análisis diferencial en función del género y del tipo de*

- enseñanza. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2, 451-465.
- Medeiros, S., & Pulido, R. (2011). *Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness para funcionarios de la salud: experiencia piloto en un hospital público de Santiago de Chile*. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 49(3), 251-257. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272011000300005&script=sci_arttext
- Miró, M. T., Perestelo-Pérez, L., Ramos, J. P., Rivero, A., González, M., de la Fuente, J. A., & Serrano, P. (2011). Eficacia de los tratamientos psicológicos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16(1), 1-16. Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/10347>
- Moñivas, A., García Diex, G., & García de Silva, R. (2012). *Mindfulness (atención plena): concepto y teoría*. Recuperado de: http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5939/Mindfulness_atencion_plena.pdf?sequence=2
- Moriana Elvira, J. A., & Herruzo Cabrera, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International journal of clinical and health psychology*, 4(3). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/337/33740309.pdf>
- Moscoso, M. S. (2018). *Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción?*. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(2), 101-121. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=85385>
- Orlandini, A. (2012). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. Fondo de cultura económica. Recuperado de: https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=d8-KuiJAOXIC&oi=fnd&pg=PT3&dq=estr%C3%A9s&ots=__dL8sAnAF&sig=BTMFijkpQDpIMGku6YBEHb9zpac&redir_esc=y#v=onepage&q=estr%C3%A9s&f=false
- Pereira, M. L. N. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*. *Revista educación*, 33(2), 171-190. Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/511/527>
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3, 141-157
- Siegel, D (2010). *Cerebro y Mindfulness*. Barcelona: Paidós.
- Siegel, D (2012). *Mindfulness y Psicoterapia*. Buenos Aires: Paidós.

- Siegel, D., Germer, C. K. & Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?*, enDidonna, F., Clinical Handbook of Mindfulness, Springer, New York.
- Simón, V., Germer, C., & Bayes, R. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Sello. Recuperado de: <http://avatar.org.es/wp-content/uploads/2014/10/Aprende-Mindfulness.pdf>
- Smith, P.E. (2001). Collaborative teaching. ADE Bulletin, 1, 60-65
- Vallejo, M. A. (2006). Mindfulness. Papeles del Psicólogo, 27, 92-99.

Apéndice A.

A continuación, se muestran las invitaciones a las sesiones donde se entregaron los resultados.

**Lunes
16 Mar**



Comunidad Inmind

Reporte de Resultados

Empezaremos con una práctica de mindfulness y después se hará la presentación, para comunicar resultados. Evento abierto a la Comunidad Inmind.


7:30 a 8:30pm | Llega de 5 a 10 min. antes, se cierra la puerta para cuidar el silencio.

Parque Macul 254
Colinas del Parque, SLP. 



Confirma tu asistencia

**Jueves
12 Mar**





Comunidad Inmind

Reporte de Resultados

Empezaremos con una práctica de mindfulness y después se hará la presentación, para comunicar resultados. Evento abierto a cualquier persona interesada.

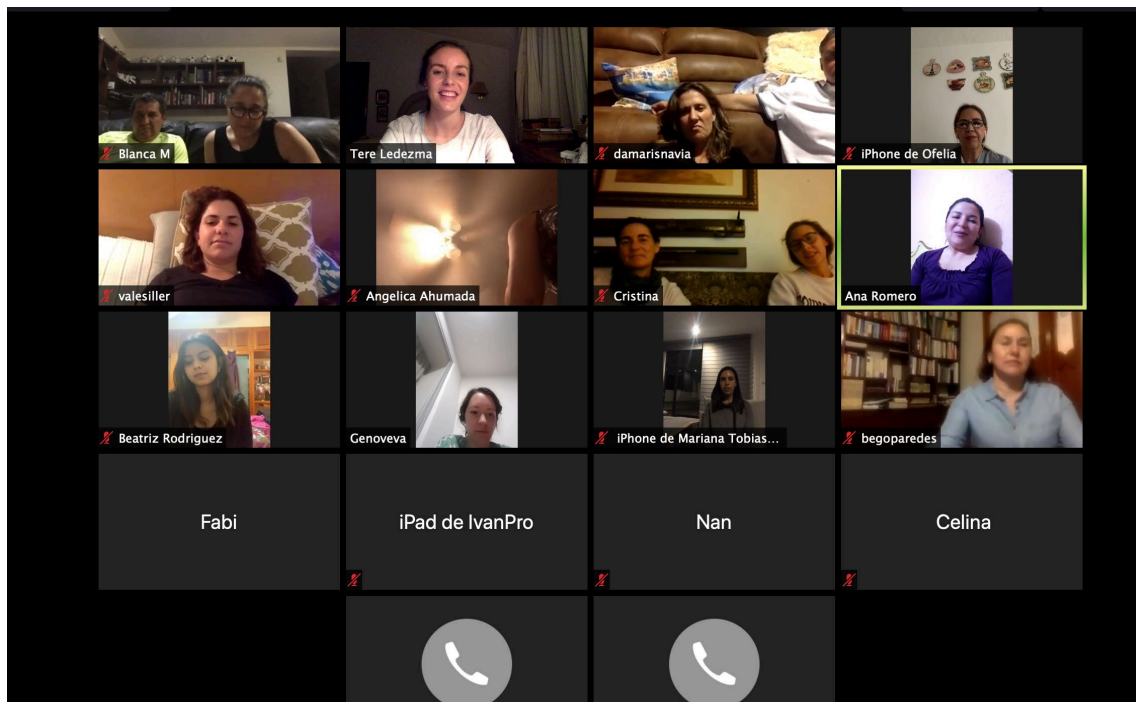
7:00 a 8:00pm | Llega de 5 a 10 min. antes, se cierra la puerta para cuidar el silencio.

Parque Macul 254
Colinas del Parque, SLP. 



Confirma tu asistencia

A continuación se muestra la fotografía de la sesión en línea:



A continuación se muestran las fotografías de la sesión en presencial:



Apéndice B.

Los planes de las sesiones impartidas se encuentran en esta sección.

Sesión de Orientación

Resumen

- Familiarizar a los participantes con lo que sí es y no es MBSR
- Darles una "probadita" de lo que es mindfulness en un ambiente de confianza y de conciencia sin juicios, y diálogo
- Educar a los participantes acerca de los procedimientos del programa
- Evaluar cómo los participantes interactúan en el grupo para determinar si el programa es una buena opción para ellos
- Reunirse con cada participante individualmente para tener una entrevista corta
- Solicitar un compromiso por parte de los participantes para participar activamente en el programa, lo que incluye la asistencia a las sesiones y la práctica formal de 40 min. a 1 hora así como la práctica informal a lo largo del día.
- Compartir el consentimiento e informar acerca de la investigación

Duración: 1 hora, 7:00pm

Contenido de la presentación:

- Describir Historia de MBSR y la Clínica de Reducción de Estrés
- Introducir Mindfulness
- Práctica corta
- Diálogo acerca de la experiencia inmediata de la práctica de mindfulness
- Logística de las sesiones
- Horarios, fechas (incluyendo día de práctica intensiva), la importancia de asistir a cada sesión y el compromiso a la práctica diaria.
- Información y consentimiento de la investigación

Temas importantes a mencionar:

- El curso se reúne cada semana durante 8 semanas
- Práctica intensiva 8:45am a 1:30pm (sábado 12 Mayo)
- **Prácticas formales e informales:** en cada clase los participantes aprenderán diferentes formas de mindfulness incluyendo las prácticas formales: escaneo corporal, atención plena sentado, atención plena en movimiento, caminar con AP, así como las prácticas informales de comer con AP, hablar y escuchar, y aplicar mindfulness a las actividades diarias.
- **Temas cubiertos en las clases:** los participantes aprenderán acerca del estrés, e investigarán los patrones habituales, automáticos, físicos,

emocionales y cognitivos. También investigarán a detalle respuestas más efectivas y habilidosas hacia los retos y demandas de la vida diaria. En paralelo también estaremos explorando qué es lo que significa cuidarnos a nosotros mismos y florecer, cómo relacionarnos con nosotros mismos y con los demás de una forma más efectiva y cómo sería nutrir comportamientos y actividades que expresen nuestra capacidad innata para el bienestar.

- En cada clase habrán periodos de práctica formal de mindfulness, diálogo en grupos pequeños o en el grupo grande y pláticas. así como prácticas y ejercicios relacionadas al tema de esa semana.
- **Grabaciones para practicar en casa:** recibirán grabaciones en MP3 con prácticas guiadas y un manual para practicar en casa, cada semana les enviaré por correo información con la práctica formal e informal para casa.
- **¿Qué ropa usar? ¿Qué traer?**

Contenido de las sesiones:

Aprendizaje por experiencia de las prácticas formales e informales; grabaciones y práctica para casa; temas de las sesiones: percepción, fisiología del estrés, reacciones y respuestas al estrés, comunicación

Lineamientos para la participación:

Compromiso con la práctica, no hay necesidad de creer en nada como pre-requisito para participar, atención a la experiencia propia como la "información primaria". Considerar que aunque no es un requisito que los participantes hablen en la clase, el diálogo en grupos pequeños y en el grupo grande es una parte muy importante del tiempo en las sesiones.

Riesgos y Beneficios:

Riesgos- físicos, emocionales, tiempo y sociales; hablar acerca de posibles exclusiones o áreas para hablar más con el instructor: adicciones, proceso de recuperación, psicosis no tratada, depresión aguda, suicidio, desorden de estrés post-traumático, ansiedad social, pérdida reciente. Estas circunstancias o condiciones no implican que no se pueda participar en el programa, pero es esencial compartir con el maestro cualquier cosa que se considere importante notificar.

Beneficios- Mejor manejo del estrés y emociones, evidencia científica, depende de la consistencia de la práctica, capacidad de cuidarse mejor a sí mismo, no hay garantías

Para finalizar la sesión abrir espacio para preguntas adicionales.

Clase 1

Llevar:

- Gafetes
- Porta Rotafolio
- Block de hojas rotafolio
- Plumones
- Campana
- Pasitas
- Ejercicio 9 Puntos impreso

Ini	Fin	Min.	Actividad	Descripción
7:05	7:20	15	Dar bienvenida y pequeña práctica	
<p>BIENVENIDA INCLUSIVA (5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sin importar a quien ames, sin importar tu pasado, sin importar tu cuerpo, tu salud, tu sexualidad, eres bienvenido. • Desde nuestro punto de vista, mientras estés respirando, hay más cosas buenas que malas en ti, sin importar los retos por los que estés pasando. <p>PRÁCTICA DE INTRO (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observar con atención plena. Y tal vez solo mirando alrededor del grupo, notando viendo quién está aquí. Nuestros compañeros peregrinos en este viaje para las siguientes 8 semanas. • Ser consciente de los pensamientos, emociones y sensaciones que hay en el momento presente (puede incluir sonidos). • Comentarios de la práctica <p>Práctica corta (3 mins)</p> <p><i>Y ahora enfocando la atención en la respiración, descansándola en las sensaciones de la respiración.</i></p> <p><i>Notando en qué parte del cuerpo sientes con más claridad la respiración en este momento.</i></p> <p><i>Y mientras haces esto, puede ser que te des cuenta que la mente se distrae.</i></p> <p><i>Solo siendo consciente de esto, y trayendo tu atención de regreso a la respiración.</i></p> <p>.</p> <p><i>Y mientras haces esto, puede ser que te des cuenta de que la mente se distrae. Solo siendo consciente de esto y trayendo tu atención de regreso a la respiración. Asentándote, dejando que este enfoque en la respiración te apoyo en llegar a este momento.</i></p> <p><i>Y expandiendo la atención otra vez, incluyendo a todo el cuerpo, consciente de las sensaciones de la respiración, otras sensaciones que estén presentes, sintiendo el cuerpo sentado en la silla.</i></p>				
7:20	7:30	10	Definición	
<p>¿Qué se les viene a la mente al escuchar mindfulness o atención plena? ¿qué es?</p> <p>DEFINICIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mindfulness es la conciencia que surge al poner atención: a propósito, en el momento presente y sin juzgar. • El momento presente es el único tiempo que cualquiera tiene para percibir, 				

aprender, crecer y transformarse.

- Todo el tiempo en la clase es una oportunidad para practicar la atención de momento a momento, una atención plena continua. (no solo en las prácticas formales)

Muchas veces solo vivimos en la mente. Mindfulness nos invita al cuerpo, al corazón
Todos tenemos la capacidad de estar conscientes

Por ejemplo ahorita, podemos traer conciencia a los sonidos de alrededor, los sonidos que puedan estar presentes.

Cultivamos esta capacidad de poner atención de una forma en particular, ser consciente.

A lo largo de este curso, nos vamos moviendo de la tendencia de hacer a ser, movernos del hacer y hacer al ser, a permitir,

Oportunidad de practicar amabilidad y curiosidad.

Pero podemos darnos cuenta de que estamos teniendo pensamientos que no son amables.

* Los quiero invitar a ver estas 8 semanas, a enfocarse **como científicos, el objeto de atención e invitación eres tú y tu vida**. Vamos a participar juntos en las clases de manera formal e informal, y vamos a hablar de nuestra práctica, del estrés y otras cosas.
Pero realmente el objeto de investigación eres tú.

* Y también los invito a ver las prácticas con una **mente de principiante**, y puede ser ver con una mente fresca cada vez. Esto tal vez es una oportunidad para ver las cosas de una manera diferente. Y notar cuando la mente empieza a decir: ah ya sé por donde va esto, notar la tendencia de la mente a querer saber a querer tener todo bajo control.

"En la mente del principiante hay muchas posibilidades, en la mente del experto hay pocas."
Shunryu Suzuki

* Y también es importante tratar de tener una actitud de **"no esforzarse" o de no forzar las cosas**; y al mismo tiempo sí hacemos un esfuerzo para comprometernos con la práctica. Es un balance sutil. Esto es importante porque a veces podemos tener una tendencia a forzar demasiado las cosas, entonces aquí vamos a tratar de permitir y dejar de luchar contra la realidad para ver las cosas tal y como son.

"Lo que resistes persiste."

¿Hay preguntas o comentarios acerca de esto?

7:30	7:35	5	Lineamientos
------	------	---	--------------

Vamos a pasar juntos 8 semanas, y ahora me gustaría tocar algunos lineamientos.

Para poder poner nuestra atención completa y obtener la mayor cantidad de beneficios.

* Asistencia- tu asistencia importa mucho, tu asistencia importa mucho. Van a darse cuenta durante las clases que cuando alguien no viene, todos lo sentimos. Y si no vas a poder venir, por favor escíbeme un mensaje para avisarme.

También me puedes escribir para aclarar dudas y agendar una llamada

* Confidencialidad- respeto mutuo, lo que se dice en un salón de MBSR se queda en el salón

de MBSR. Para que cada uno de ustedes se sientan cómodos compartiendo lo que quieran. Sí pueden platicar con otros de su propia experiencia, pero no de los comentarios de los demás. Podemos levantar la mano para respetar esto.

* Auto-cuidado- no hay breaks agendados, si antes de eso necesitas ir por agua, ir al baño, comer algo por favor hazlo. No te esperes al receso, no tienes que pedir permiso.

* Puntualidad

* Uso consciente del celular

* Dar espacio a emociones

* Hablar en primera persona

* Olores fuertes

* Compromiso a las prácticas (formales e informales)

* Hablar y escuchar como parte de la práctica (cuando alguien habla, podemos practicar poner toda nuestra atención. Notando como la mente empieza a planear, a juzgar, etc. y regresar la mente). Sabiendo que cuando hables te van a escuchar plenamente.

* Nota la tendencia a dar consejos, cuando alguien comparte algo, les pido no dar consejos, no dar sugerencias, realmente esto viene desde un lugar en donde no hay nada que arreglar. Y hablar desde una primera persona, desde tu experiencia, y yo puede ser que les ayude a esto y les recuerde y te pregunte esto es tu experiencia?.

* En la clase se va a hacer el uso del silencio, en las transiciones solamente llegando a descansar en silencio. Notando la tendencia a agarrar el celular.

* Honra y respeta tu aprendizaje y tus experiencias. Explora, nota tu zona de confort y tal vez saliéndote un poquito, sin extenderte demasiado.

* De preferencia no tener conversaciones individuales, si compartimos hacerlo con todo el grupo.

7:35

7:40

5

Reflexión guiada

Pausa

Vamos a pausar y traer nuestra atención a unas respiraciones

Preguntas de los lineamientos o agregar lineamientos

Reflexión

Ser conscientes de cómo estamos sentados en la silla, dejando que los ojos se cierren o bajando la mirada, dejando que la atención escanee el cuerpo de manera rápida.

Y trayendo la atención a descansar en la respiración. Sintiendo las sensaciones y el movimiento con cada inhalación y cada exhalación. Y ahora moviéndonos a una reflexión.

Manteniendo las preguntas que te ofrezco en conciencia, y confiando en lo que surge como respuesta. No hay respuesta que esté bien o mal. Permitiendo lo que surja.

Preguntándote a ti mismo ¿Qué te trajo aquí?

¿Por qué estás aquí en el curso?

Y ahora dejando que esta pregunta se asiente de manera más profunda

¿Por qué estás aquí realmente?

¿Por qué estás aquí realmente?

Y ahora, por qué realmente, de verdad estás aquí?

Y ahora, por qué realmente, de verdad estás aquí?

7:40	8:05	25	Compartir en círculo
Abriendo los ojos, y vamos a tener algo de tiempo para conocernos. Para compartir nuestro nombre, y qué es lo que vino para ti en esta reflexión. Por qué estás aquí, y tus metas y expectativas del programa y después compartir qué es lo que vino para ti en esta reflexión. Y sabiendo que puedes pasar y no compartir, pero si te pediría que compartas tu nombre.			
8:05	8:10	5	Movimiento con atención plena
Una pocas posturas de pie, introducir postura de la montaña.			
8:10	8:25	15	Pasita
<p>Vamos a movernos a una práctica de comer con atención plena, una práctica de explorar con nuestros 5 sentidos. Tomando una en tu mano, toma uno de estos objetos explóralo con los ojos, viéndolo frescamente, a veces pensamos que ya sabemos algo o como son las cosas, aquí tenemos una oportunidad de ver diferente. Y ahora si quieres puedes comentar en voz alta, qué vez en este objeto:</p> <p>XXX, XXX, circulando información,</p> <p>Se siente suave eso es algo que sientes, ahora nos estamos moviendo al tacto, pegajoso. Nos hemos movido de ver, al tacto, a qué se siente, vamos a quedarnos con el tacto por unos momentos más.</p> <p>Vamos a cambiar al olor,</p> <p>¿Se puede escuchar?</p> <p>Vamos a explorar este objeto con el gusto, como es el sabor, tocando los labios, tocando la lengua.</p> <p>Vamos a ponerlo en la boca, si estás como con esto.</p> <p>qué sensaciones notas,</p> <p>Qué interesante, para mi es muy interesante como cuando enfoco mi atención en un sentido en particular en un objeto, cómo noto cosas que tal vez no había percibido antes.</p> <p>15 min.</p> <p>Tomando el segundo objeto y explorando, este es un objeto diferente, tal vez se ve diferente que el primero. Estás viendo esta vez de manera diferente, lo mismo podría ser verdad para el tacto, el olfato, y notando los pensamientos que llegan a la mente. ¿Qué rayos estamos haciendo? Y moviéndote a comértelo al gusto.</p> <p>2 mins.</p>			
8:25	8:35	10	Diálogo de la pasita
<p>_"Mira, por ejemplo lo que sucede con la respiración. Solemos darla por sentado, a menos claro está, que estemos resfriados o que, por alguna razón, respiremos con dificultad. Solo entonces nos damos súbitamente cuenta de la extraordinaria importancia que tiene para nosotros."_</p> <p>*Extracto del libro Mindfulness para principiantes*</p>			
8:35	9:10	35	Escaneo Corporal
<ul style="list-style-type: none"> • Poner atención a la respiración • Introducir posturas: acostado, astronauta, sentados • Sensación- "Saboreando" la respiración de la misma manera que la pasa • Sin juzgar la respiración, momento a momento, traer de regreso la atención cuando 			

la mente se distraiga			
Escaneo corporal			
9:10	9:15	5	Diálogo en parejas
9:15	9:25	10	Diálogo en grupo
9:25	9:30	10	Diálogo en grupo
<ul style="list-style-type: none"> • "No te tiene que gustar, solamente lo tienes que hacer" • Hay mucha ciencia detrás de estas prácticas, pruébalo para ti mismo, para tener la experiencia directa 			
Las prácticas para casa de esta semana:			
<ul style="list-style-type: none"> • Grabación del Escaneo corporal 6 ≥ días en esta semana • Ejercicio de los 9 puntos: Poner atención en cómo abordas este ejercicio. (Archivo adjunto) • Hacer una comida con atención plena en la semana, o al menos unos bocados • <i>Práctica informal opcional:</i> de manera informal pero intencional poner atención y traer conciencia a algunos momentos durante el día: detenerse a sentir una respiración, sentir el cuerpo, notar los sonidos, lo que se puede observar, pensamientos y emociones, lo que sea que esté presente; poniendo atención sin juzgar, reconociendo directamente que puedes cultivar una continuidad de conciencia durante tu día como una manera de empezar a acceder a tus recursos innatos para manejar la vida de formas que estén menos condicionadas y que sean más apropiadas para las situaciones a las que te estás enfrentando. • <i>Práctica informal opcional:</i> probar hacer algunos de los estiramientos durante el día, buscando poner atención plena al movimiento 			

Clase 2

Tema:

Percepción y responder creativamente: cómo ves las cosas (o no las ves) va a determinar en gran medida cómo vas a reaccionar o responder a ellas. Esto se relaciona en cómo las personas ven su participación en el programa; cómo ven su dolor, su enfermedad; el estrés y la presión en su vida; el nivel de compromiso que traerán al programa y la disciplina personal que requiere. Hacer la conexión con la reactividad al estrés automática y habitual y la recuperación de los estresores agudos, y el principio de que "no son los factores estresante en sí, sino cómo los manejas" que influencia los efectos de salud a corto y largo plazo que pueden tener en tu cuerpo, mente y el sentido en general de salud y bienestar.

Ini	Fin	Min.	Actividad	Descripción
7:05	7:15	10	Movimiento con AP	Estiramientos con atención plena, empezar parados, subir y bajar manos al mismo tiempo, poner brazos a los lados, estirar un brazo arriba (como alcanzando un libro), darles vuelta a los hombros. "dándote la bienvenida a ti mismo, tal y como eres" este tapete es tu tapete de bienvenida, como los de afuera de las casas, pero de bienvenida a ti mismo, a tu cuerpo, a tu vida y tu experiencia.
7:15	7:55	40	Escaneo Corporal	Poema: ***
7:55	8:05	8	Diálogo en parejas	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar y escuchar con atención plena • La experiencia del escaneo corporal en la sesión y en la práctica de casa • ¿Qué tanto éxito tuvieron en hacer tiempo para practicarlo? • Problemas y obstáculos encontrados (sueño, aburrición, etc.) ¿Cómo trabajaron con ellos o no? • ¿Qué están aprendiendo/ observando de ellos mismos de practicar el escaneo corporal? • ¿Cómo fue la experiencia de comer con atención plena? • No hay que dar consejos, ni arreglar nada solo hablar de la experiencia
8:05	8:25	20	Diálogo en grupo	<ul style="list-style-type: none"> • Normalizar la experiencia • La universalidad de la mente vaga y la noción de trabajar con esto: reconocer con curiosidad, aceptación y repetidamente y deliberadamente re-enfocar la atención. • Regresar es tan importante para la práctica que quedarse en el objeto de atención • Notar (sin análisis) a dónde se va la mente y qué hay en la mente de uno mismo. • Enfatizar la importancia de no reprimir o suprimir pensamientos o sentimientos, o de forzar que las cosas sean de cierta manera.

<ul style="list-style-type: none"> • La mejor manera de llegar a algún lugar es no tratando de llegar a ninguna parte, ni siquiera a "estar relajado". • La opción es "dejar estar" o "dejar ir" • Esta es una nueva forma de aprender • El escaneo corporal tiene su propio lenguaje y su propia inteligencia. • No conceptual • ¿Cómo fue la experiencia de comer con atención plena? 			
8:25	8:30	5	Break
8:30	9:00	30	9 puntos (percepción)
<p>Examinar la experiencia de trabajar con el ejercicio de los 9 puntos y el tema de expandir el campo de conciencia al momento de enfrentarse a retos nuevos o familiares. Subtemas que pueden surgir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formas en que alguien resuelve los problemas • Reconocer patrones condicionados de comportamiento, de pensamiento o emocionales al trabajar con dificultades o retos • Empezar a reconocer patrones de auto-derrota o que no son productivos, así como la manera en la que el pasado influencia el presente (creencias, etiquetas, identidades) • La experiencia del momento "eureka" • ¿Nos podemos salir de la caja en otros momentos de nuestras vidas? • Se puede conectar esto al escaneo corporal <p>Percepción: es lo que normalmente nos guía</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dibujar Iceberg en rotafolio (arriba: suposiciones, juicios, evaluaciones, etc. / abajo: ahora, sentidos, conciencia) • Dibujar Lentes <p>Opción:</p> <ul style="list-style-type: none"> - imagen trompe L'oeil - historia del aeropuerto <p>*¿Qué tiene que ver esta historia con el escaneo corporal? ¿O nuestra vida en general? ¿Qué tiene que ver con nuestra atención plena?*</p>			
9:00	9:10	10	Atención a la respiración
<p>Introducir atención a la respiración, dar opciones de posturas.</p>			
9:10	9:20	10	Diálogo de AR
<p>_"Mira, por ejemplo lo que sucede con la respiración. Solemos darla por sentado, a menos claro está, que estemos resfriados o que, por alguna razón, respiremos con dificultad. Solo entonces nos damos súbitamente cuenta de la extraordinaria importancia que tiene para nosotros."_</p> <p>*Extracto del libro Mindfulness para principiantes*</p>			
9:20	9:30	5	Práctica para casa. Práctica de cierre
<p>Tarea:</p>			

- Grabación del escaneo corporal $6 \geq$ días en esta semana
- Atención a la respiración: 10-15 min. diarios sin grabación (en silencio). No se trata de controlar o cambiar la respiración, sino de estar con la respiración y las sensaciones corporales de la respiración, notando cuando la atención se distrae y deliberadamente trayendo la atención de regreso a la respiración.
- Llenar el calendario de eventos agradables durante la semana. Nota: si no se percibe ningún evento agradable en algún día, no hay necesidad de llenar el calendario ese día.
- Escoger una actividad diaria para ponerle atención plena durante la semana: lavarse los dientes, sacar la basura, bañarse, darle de comer a la mascota, etc.

"No te tiene que gustar, solamente lo tienes que hacer"

Hay mucha ciencia detrás de estas prácticas, pruébalo para ti mismo, para tener la experiencia directa

Clase 3

Tema:

En esta sesión los participantes practican varias prácticas formales de mindfulness que son diferentes pero están interrelacionadas, empezando con movimiento con atención plena (acostado) terminando con un pequeño escaneo corporal, meditación sentado y caminar con atención plena (opcional). Por un mínimo de 90 minutos. Este periodo extendido de práctica formal está seguido de una investigación/ diálogo de la exploración de la experiencia de los participantes con las prácticas de la clase y de casa. Los temas típicos incluyen los retos y descubrimientos encontrados en la práctica formal y en la integración de mindfulness a la vida diaria.

"Hay placer y poder al estar presentes"

Inicio	Fin	Min.	Actividad	Descripción
7:05	7:20	15	Atención a la respiración	<p>Meditación de introducción, establecer las posturas. Atención a todo el cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenido a la sesión 3, vamos a tomarnos un momento para asentarnos, para darnos tiempo de llegar • La intención de estar aquí te ha traído a este momento • Así que sentándote ahora, sintiéndote a ti mismo sentado, reconociendo tu intención, • Sintiendo la respiración, esta respiración que solo está sucediendo ahora, notando como con este momento tan corto de estar presentes, de escoger estar aquí, que cambios sutiles puedes notar en el cuerpo, cuál es la actividad en la mente, la calidad del corazón. Y respirando con esta conciencia.
7:20	7:26	6	Diálogo en grupo de tres	<p>Diálogo de la práctica en la casa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hablar y escuchar con atención plena • La experiencia del escaneo corporal en la práctica de casa • ¿Qué tanto éxito tuvieron en hacer tiempo para practicarlo? • Problemas y obstáculos encontrados (sueño, aburrición, etc.) ¿Cómo trabajaron con ellos o no? • ¿Qué están aprendiendo/ observando de ellos mismos de practicar el escaneo

				corporal?
7:26	7:40	14	Diálogo en grupo	
7:40	7:45	5	Explicación y descanso	Explicación de un periodo extendido de práctica
7:45	8:00	15	Meditación caminando	
8:00	8:05	5	<p>Intro. a Movimiento consciente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo que estamos haciendo aquí es lo que estamos haciendo en todas nuestras prácticas, que es cultivar la conciencia del momento presente, quedándonos cerca a nuestras sensaciones en el cuerpo, al movimiento de pensamientos y emociones. Formando esa intención para estar presente, y ofreciéndonos a nosotros mismos esta calidad de aceptación, o no juzgar, claro que juzgamos, y no es aceptar así como un tipo de resignación. Realmente es una práctica feroz y valiente el recibir nuestra experiencia directa con curiosidad e interés. Notando tal vez los lugares de crítica que puedan llegar, y entonces ver si es posible notar esa tendencia de la mente y regresar a este momento de mover el cuerpo con atención plena. • Es importante cuidar bien de ti mismo, explorando tus límites, sabiendo como los lugares en los que te has lastimado necesitan más atención, más cuidado, sintiendo cuánto es suficiente. Y luego notando también si hay lugares en donde te quedas atrás en donde no es ni siquiera suficiente. Entonces estamos trabajando en este borde, de permitir un reto, pero también siendo conservador y muy cuidadoso. • Lo importante no es la postura sino la calidad de atención que le ponemos al cuerpo. Un 60% de lo que tu cuerpo puede hacer es suficiente. • Si hay cualquier movimiento guiado que no está bien para tu cuerpo. El enfoque más compasivo y consciente, sería quedarse en una posición que sea cómoda para ti, tal vez la postura acostada, y te puedes visualizar a ti mismo moviéndote de tal manera. También puedes cambiar tu enfoque para poner atención a qué pensamientos y emociones están presentes. Y cuando estés listo, entrando y moviéndote a la siguiente postura. • Los movimientos son lentos, y la intención con esto es realmente sentir la sutileza mientras te mueves por 	

			<p>cada postura.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solo un recordatorio de ser amable contigo mismo, y notar cualquier tendencia por esforzarte demás y por pasarte de tus límites, teniendo mucho cuidado con eso. • Y realmente practicado atención plena mientras el cuerpo está en movimiento, así que disfruta.
8:05	8:55	50	Movimiento consciente con escaneo corto
8:55	9:00	5	Diálogo en parejas
9:00	9:20	20	Diálogo en grupo
9:20	9:25	5	<p>Práctica para casa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • "No te tiene que gustar, solamente lo tienes que hacer" • Hay mucha ciencia detrás de estas prácticas, Pruébalo para ti mismo, para tener la experiencia directa <p>Tarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternar la grabación del escaneo corporal y movimiento con atención plena, un día y un día, por 6≥ días en esta semana • Atención a la respiración: 15-20 min. diarios sin grabación (en silencio). No se trata de controlar o cambiar la respiración, sino de estar con la respiración y las sensaciones corporales de la respiración, notando cuando la atención se distrae y deliberadamente trayendo la atención de regreso a la respiración. • Enfatizar la importancia de bajarte al piso y trabajar con atención plena con tu cuerpo cada día, aunque sea por unos minutos. • Llenar el calendario de eventos desagradables durante la semana. • Pequeños momentos de atención plena al día. Poner atención a la respiración y al cuerpo en momentos cortitos, muchas veces <ul style="list-style-type: none"> ○ Introducir: DROP, y su uso en whatsapp
9:25	9:30	5	<p>Práctica de cierre</p> <p>Atención a la respiración y después expandir al cuerpo completo Bob Sharples</p>

Clase 4

Tema: Como el condicionamiento y la percepción le dan forma a nuestra experiencia. Al practicar mindfulness, cultivamos curiosidad y apertura al rango completo de experiencia y por medio de este proceso cultivar una capacidad de atención más flexible. Aprender nuevas formas de relacionarse con los momentos y eventos estresantes, ya sean internos o externos. Exploración de mindfulness como medio de reconocer y reducir los efectos negativos de la reactividad automática y habitual al estrés, así como el desarrollo de maneras más efectivas de responder positivamente y pro-activamente a las situaciones y experiencias estresantes (se ve con más profundidad y dimensión). Las bases fisiológicas y psicológicas de la reactividad al estrés se revisan a profundidad y la discusión se dirige hacia utilizar mindfulness como una forma de trabajar, reducir y recuperarse de las situaciones y experiencias de estrés.

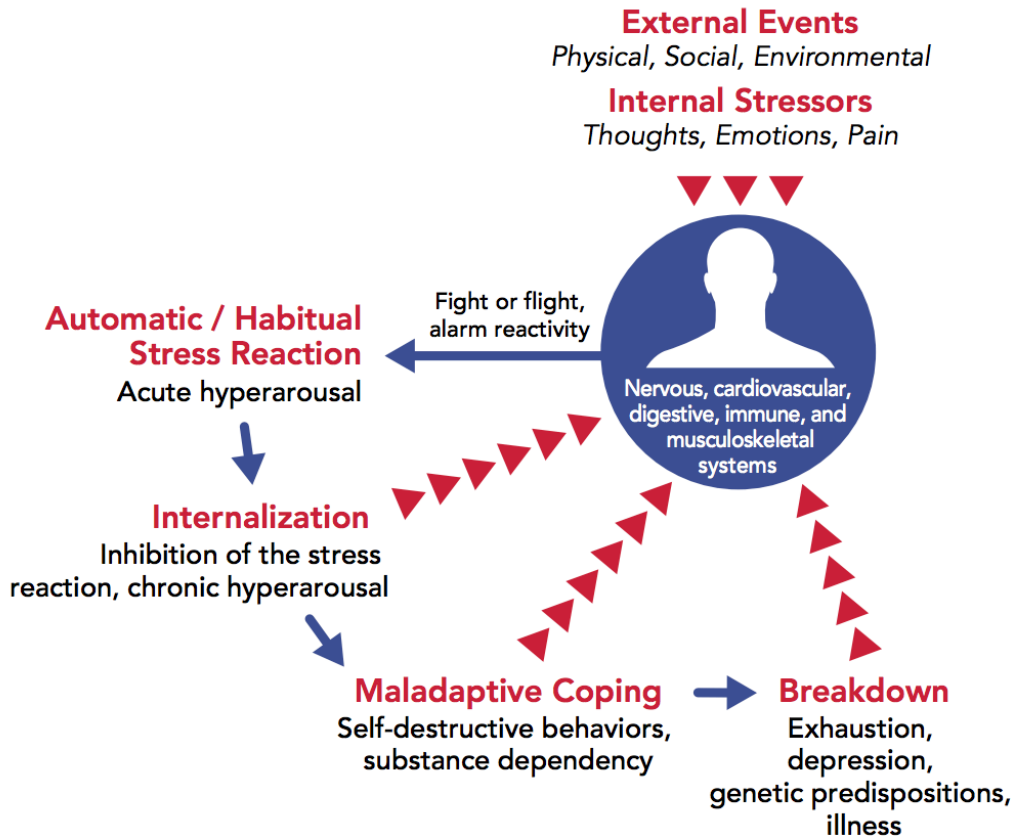
In.	Fin	Min.	Actividad	Descripción
7:05	7:10	5	Práctica de inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Vamos a tomarnos un momento para asentarnos, la intención de estar aquí te ha traído a este momento. • Sintiéndote a ti mismo sentado. Reconociendo tu intención. • Sintiendo la respiración, esta respiración que solo está sucediendo ahora • Notando cómo con este pequeño momento de estar presente, que cambios sutiles hay • Cual es la actividad de la mente, la calidad del corazón • Y respirando con esta conciencia • En esta sesión vamos a tener un momento extendido de práctica, vas a continuar a expandir y explorar tu experiencia por medio de la práctica de mindfulness • En las sesiones previas has estado cultivando conciencia del cuerpo, lo has estado haciendo por medio del escaneo corporal, del movimiento consciente, con la atención a la respiración y luego expandiendo al cuerpo completo. • En esta sesión vamos a explorar el estrés, y las diferentes maneras de manejar el estrés. • Vamos a investigar el trabajo que hiciste con los calendarios de eventos agradables y desagradable • Y también vamos a expandir la práctica sentados, la práctica formal sentado <p>Durante las 3 sesiones pasadas hemos estado construyendo una base fuerte de la práctica de mindfulness, esto se puede comparar con una casa nueva en construcción. Si llevas a tus amigos a ver la casa cuando están solo los cimientos, todavía no hay mucho que ver. pero sin los cimientos no puede haber lugar para donde puedas</p>

<p>solidificar la casa. Entonces nosotros hemos estado construyendo los cimientos en las sesiones 1, 2 y 3, lo considero como una clase larga que nos va a permitir explorar el estrés tanto como un proceso reactivo y habitual y las maneras en las que podemos traer mindfulness para que podamos responder de una manera más efectiva, más directa, sin estar condicionada, a las demandas internas y externas con las que nos enfrentamos.</p>			
7:10	7:25	15	Movimiento consciente de pie
<ul style="list-style-type: none"> • Postura montaña • Subir brazo derecho, subir brazo izquierdo • Subir ambos brazos, bajar empujando pared • Subir ambos brazos, bajar flotándolos • Subir brazos, hacer media luna (creciente) o C <p>Balance, brazos a los lados y subir ambos pies en costados</p>			
7:25	7:55	30	Meditación sentada
<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque en la respiración, escaneo corporal corto, sensaciones del cuerpo, y el cuerpo completo. • Énfasis en particular en trabajar con las sensaciones dolorosas o incómodas. • Introducir maneras de trabajar con esto: <ul style="list-style-type: none"> ○ Cambiar la postura si está relacionado a esto ○ utilizar las sensaciones incómodas como objeto de atención, investigando calidad, duración, naturaleza (remarcar el aspecto de cambio continuo de las sensaciones corporales) ○ Cambiar la atención a la respiración si se siente demasiado • Explorar la posibilidad de ser consciente de los pensamientos y emociones que pueden estar presentes con el dolor físico o otras sensaciones (por ejemplo tensarse cuando hay dolor) • puede ser expandido al dolor o incomodidad emocional <p>Para las emociones se puede usar el mismo enfoque: conocer la experiencia directamente, utilizar las emociones incómodas como objeto de atención, y también cambiar la atención a la respiración si las emociones se vuelven muy difíciles o muy intensas)</p>			
7:55	8:05	10	Diálogo en grupo
<p>Explorar la práctica de meditación sentada de hoy. Investigar la experiencia de trabajar con sensaciones físicas, la práctica diaria de sentarse y el movimiento consciente. Ajustar las instrucciones de yoga cuando se requiere. Invitar exploración de la relación entre movimiento y escaneo. Conectar a la experiencia diaria.</p>			
8:05	8:10	5	Break
8:10	8:13	3	Reflexión evento agradable
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión corta pidiendo a los participantes escoger un evento agradable, enfocando en las sensaciones, emociones y pensamientos. 			

<ul style="list-style-type: none"> • Trayendo a tu mente un evento agradable... acordándote de este evento en un nivel diferente, primero acordándote si estabas consciente o no de este evento mientras estaba pasando, no hay respuesta bien o mal Recordando las sensaciones físicas que llegaban en ese momento... qué sentiste en el cuerpo Qué emociones o pensamientos tenías en este momentos Y ahora que te estás acordando de todo esto, qué sientes en tu cuerpo, qué notas en tu mente... 			
8:13	8:20	7	Diálogo en parejas
<p>Ahora tendremos tiempo de compartir en parejas Vas a compartir como fue la experiencia, nota la tendencia de hablar de la historia... no la historia, sino la experiencia durante el evento... (dar ejemplo) 2 mins y 2 mins ¿Cuál es tu experiencia mientras hablas?</p>			
8:20	8:35	15	Diálogo en grupo
<p>Cartulina de lo agradable (emociones sensaciones pensamientos) Dibujo. Qué sentías en el cuerpo con los eventos agradables</p>			
8:35	8:38	3	Reflexión evento desagradable
<p>Reflexión corta pidiendo a los participantes escoger un evento desagradable, enfocando en las sensaciones, emociones y pensamientos.</p> <p>— Nota qué es lo que está presente para ti ahora, tal vez te quedaste con algo en mente que querías compartir, pon atención a cómo estás en este momento. Y ahora recordando una experiencia o evento que etiquetarías como desagradable... esto no tiene que ser el momento donde peor te hayas sentido en tu vida... puede ser algo tan sencillo como la incomodidad de la meditación de hoy... Cuidándote a ti mismo y respetándote, tal vez no recordando algo que se sienta muy crudo, retador o doloroso. primero acordándote si estabas consciente o no de este evento mientras estaba pasando, sensaciones físicas, emociones o pensamientos que estaban llegando Y ahora que te estás acordando de todo esto, qué sientes en tu cuerpo, cuál es la experiencia de este momento al recordar...</p>			
8:38	8:45	7	Diálogo en parejas
<p>Ahora tendremos tiempo de compartir en parejas Vas a compartir como fue la experiencia, nota la tendencia de hablar de la historia... no la historia, sino la experiencia durante el evento... (dar ejemplo) 2 mins y 2 mins ¿Cuál es tu experiencia mientras hablas?</p>			
8:45	9:00	15	Diálogo en grupo
<p>Cartulina de lo desagradable</p>			

(emociones sensaciones pensamientos)			
Dibujo. Qué sentías en el cuerpo con los eventos desagradables			
9:00	9:20	20	Estrés
<ul style="list-style-type: none"> • La mente está predispuesta a lo negativo (Rich Hanson, velcro y teflón) • Ejemplo del frasco de gratitud con la hija de Steph • ¿Cómo conectamos esto con el estrés? • Definición de estrés: <ul style="list-style-type: none"> • Estresores- el estímulo o evento que produce la respuesta de estrés • No es el estresor potencial en sí, sino cómo lo percibes y luego cómo lo manejas que va a determinar si esto lleva a estrés. • Lazarus y Folkman (Berkeley): <p>"Una relación particular entre la persona y su entorno que la persona evalúa como amenazante para sus recursos y su bienestar" (rotafolio)</p> • Siempre van a haber estresores potenciales en nuestro entorno en los que no podemos tener un control inmediato, al cambiar la forma en la que nos vemos a nosotros mismo en relación a ellos, nosotros realmente podemos expandir nuestra experiencia de la relación, y entonces modificar y modular el grado en el que esto se siente amenazante para nuestro bienestar o nuestros recursos. • Preguntar: <ul style="list-style-type: none"> ○ cómo lo experimentas físicamente, cognitivamente y afectivamente? ○ Nombrar lo estresores ○ Qué es estresante particularmente para ti, y qué estás descubriendo del estrés y de la reactividad al estrés por la práctica de mindfulness? ○ Explorar el Ciclo de la reacción al estrés, cómo influencia a la mente, al cuerpo, a la salud y a los patrones de comportamiento? ○ Asociación con las expectativas, y lograr conseguir lo que quiero (qué es lo que quiero, para tal caso? sabría si lo consigo, y qué tanto duraría?) • Estudio de Universidad de Wisconsin • <i>Cómo percibimos el estrés</i> 			
9:20	9:30	10	Práctica para casa. Práctica de cierre
Tarea: <ul style="list-style-type: none"> • Alternar la grabación del escaneo corporal y movimiento con atención plena, un día y un día, por 6≥ días en esta semana. • Atención a la respiración y al cuerpo completo: 20 min. No se trata de controlar o cambiar la respiración, sino de estar con la respiración y las sensaciones del cuerpo, notando cuando la atención se distrae y deliberadamente trayendo la atención de regreso a la respiración y al cuerpo. • Poner atención a las reacciones y comportamientos automáticos y habituales del estrés, sin tratar de cambiar nada. Solo ser conscientes. • Ser consciente de cuando te sientes atorado, bloqueado o desconectado del momento, cuando suceda en esta semana 			

The Stress-Reaction Cycle



Clase 5

In.	Fin	Min.	Actividad	Descripción
7:05	7:10	5	Práctica de inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Vamos a tomarnos un momento para llegar • Dejando que el sonido de la campana te llame, te llame hacia ti mismo. • Presente en los momentos de llegar, aquí está el cuerpo en la silla, los pies en el piso. El peso siendo recibido. Y todo esto contenido en el espacio de silencio. • El silencio recibiendo la mente, y todo el contenido de la mente. El silencio recibiendo el corazón y todo el paisaje emocional. • Haciendo mucho espacio para todo lo que está llegando a tu ser, aquí. • Y no hay "manera correcta" para hacer esta llegada. No hay cierta forma en la que deberías estar en este momento.
7:10	7:30	20	Movimiento consciente de pie	<ul style="list-style-type: none"> • Eres bienvenido a dejar los ojos cerrados o a abrirlos, pero vamos a movernos hacia algo de movimiento. Empezando aquí en la silla. • Dejando que los brazos se suban hacia el techo. Manteniendo este sentido de donde es correcto para ti pausar. • Vamos lento no porque la lentitud sea sinónimo de mindfulness, sino que vamos lento para realmente sentir realmente lo que está pasando. • Y ya que llegues al punto hasta donde tus brazos quieren llegar, simplemente estirando. Estirando, moviendo a los hombros, el abdomen, los pies están pesados y en el piso, respirando. Y cuando te sientas listo, lentamente, soltando los brazos. Has • Y ahora solo levantando el brazo derecho, y ya que la mano esté extendida lo que se siente. Estirando hacia el lado izquierdo, estirando el cuello. Y regresando al centro. Y soltando el brazo derecho. • Consciente de todas las sensaciones. • Ahora levantando el brazo izquierdo, es otro lado, entonces puede ser completamente, sin sobrepasar tus límites. y estirándote hacia el lado opuesto. y voltea hacia arriba. soltando el brazo • Y pausando, notando qué hay aquí ahora, qué ha llegado después de estos movimientos. • Y ahora vamos a hacer la postura de la silla. Per sin estar sentados. Entonces llegando a la postura de la montaña, y solo llamamos así esta postura. Pero piensa en momentos del día donde estás parado, esperando en una fila, o viendo un partido. Y cómo sería estar presente. Y párate ahora normal, y nota cómo se siente. Y pueden nombrar cómo se siente. Cómo es mover de este espacio a esta postura más estable. Y ve lo que pasa internamente, en el cuerpo, la respiración y la mente.

Sin necesidad de que se sienta formal, sino algo casual. Cómo es ahora?

- Vamos a traer esto
- Pon tus brazos hacia adelante, y ahora vamos como a "sentarnos", asegúrate que tus rodillas no pasen los dedos de tus pies. Y vamos a hacer un par de respiraciones aquí. Tal vez quieras sonreír. Como fruncir tu ceño no va a ayudar. Y llegar arriba.
- Y otra vez, los brazos van arriba, puedes sentarte hacia atrás- Y ve como se siente. Es diferente? Y subiendo cuando estés listo. Y solo revisando como te sientes y tal vez agitando un poco el cuerpo.
- Postura de balance, tal vez quieras moverte y tener una silla cerca como apoyo.
- Puedes subir la planta del pie, y detenerte solo por los pies, o ponerlo en la pantorrilla o en el muslo. Solo evita la rodilla. Y subir los brazos como ramas
- Escogiendo un punto de balance.
- Puedes disfrutar el tambaleo, sin esa voz vieja y familiar de auto-crítica.
- Y ahora haciendo cualquier movimiento que tu cuerpo quiera hacer.
- Trayendo las plantas de los pies juntas, sin forzar que las rodillas se bajen. Cómo se siente la mandíbula, el abdomen.
- Si hay lugares de dureza, tal vez invitando suavización, no se puede forzar la suavidad, pero a veces solo al ser conscientes de algo se suaviza.
- Estirando la pierna izquierda, subiendo los brazos y bajando el torso cualquier cantidad. Invitando suavización.
- Regresando al centro y cambiando de pierna. Las manos trayéndolas a los lados de las rodillas o en la pierna. Cómo está la respiración en este momento? Y cómo es la calidad de tu atención? Con un sentido de amabilidad, curiosidad, apertura o cerrada, sin juzgar aquí, solo sintiendo. Solo abierto a cómo es esta sensación o este movimiento.
- Estirando las dos piernas.

7:30

8:15

45

Meditación sentada

- Y ahora llegando a una postura sentada, para un periodo más largo. Ya sea en la silla o en el piso. Va a ser un poco más largo, solo como recordatorio que si estas empezando a explorar el piso pero no se siente tan cómodo puedes sentarte en una silla. También está la posibilidad de caminar si te sientes muy inquieto.
- Tomando tu asiento. Una postura de balance, estabilidad, dignidad, suavidad.
- Sintiendo la parte baja del cuerpo en relación a la gravedad, la columna, cómo están los brazos. Solo revisando. Y al llegar a esta quietud, puede seguir habiendo movimiento, cómo el cuerpo se va ajustando. Las olas de la respiración.
- Lo más derecho, para fomentar estar despierto pero relajado.
- Y trayendo la atención de muy cerca a la respiración.
- 30 min.

Reflexión

- Y junto con la respiración la invitación a considerar que estamos en el punto medio del curso. Y reflexionando, tomándote un momento para reflexionar cómo te has

encontrado contigo mismo. Y cómo te gustaría encontrarte a ti mismo en las siguientes semanas.

- Y si tus mejores esfuerzos, tus mejores intenciones se han quedado cortas. Entonces este es un momento de práctica, de empezar otra vez. Sin importar lo que haya pasado hasta ahora. Existe este momento de elección aquí.
- Sintiendo esta pregunta, por qué estás realmente aquí.
- Y también apreciando lo que has traído aquí, todos los momentos de práctica incluso aunque hayan sido cortos. Nada es desperdiciado, nada está perdido.
- Y viendo qué hay aquí para ti, en términos de re-comprometerte. Regresando a esta intención.
- Campanas.

-
- **El programa justo llega a la mitad hoy**
 - **¿Cómo te ha estado yendo?**
 - **¿Qué estoy aprendiendo? Si es que estoy aprendiendo algo**
 - **¿Cómo se presenta en mi vida? Si es que se presenta**
 - **¿Cómo me estoy comprometiendo con el programa en términos de asistir a las sesiones y la práctica diaria?**
 - **Si he estado encontrando dificultad para practicar en casa o asistir a las clases, estoy dispuesto a re-comprometerme para la segunda mitad del curso?**
 - **El crecimiento no es lineal**
 - **Dejar ir las expectativas para la segunda mitad del curso.**
 - **Esto es una invitación a tomar cada momento como un nuevo comienzo, una oportunidad fresca para estar completamente comprometido, completamente vivo.**

Entregar formas

- Y moviéndote de forma que sea bueno para tu cuerpo, después de este periodo de quietud.

8:15	8:40	25	Reflexión escrita.
-------------	------	----	--------------------

Y en un momento te voy a pasar un material. y es un momento para ti y para revisar contigo mismo, yo lo veo como una práctica. Es una manera para ti, para decirme si necesitas algo en lo que yo te pudiera ayudar. Ponle tu nombre, también a mi me ayuda a saber cómo vamos en términos de práctica. Y es confidencial, solo yo lo voy a leer, nadie más.

Cuando termines, te vas a juntar en parejas y pueden hablar:

Rotafolio

- **Cómo se siente estar a la mitad? re-comprometerse, como se siente estar a la mitad?**
- **Qué estás aprendiendo?**
- **Cómo va la práctica de casa?**

Y al terminar de todos compartir algo vamos a regresar al grupo grande

8:40	9:00	20	Diálogo grupo
<ul style="list-style-type: none"> • Tomar asistencia, y cuando diga tu nombre si quieres pláticanos cuál ha sido tu práctica informal (15 mins) • Vamos a hablar, de Cómo es estar en la mitad y qué estás aprendiendo? Luego vamos a tener espacio para hablar de la práctica de casa. 			
9:00	9:20	20	Estrés
<ul style="list-style-type: none"> • Vamos a movernos a lo que vimos la semana pasada, en especial las opciones para enfrentarnos a lo incómodo y lo que pasa con la reactividad, la tarea era notar los momentos de reactividad automática y habitual al estrés y no hacer nada al respecto. • Simplemente acercarnos a esto • Qué pasó con ese experimento? • Alguien más? • Hay un estresor que llega S-R • Inmediatamente llega una reacción, trajiste atención • diferentes respuestas • Con el tiempo puede haber más espacio • Y con el tiempo la reactividad se puede desaparecer un poco, podemos sentir la reactividad pero no nos dejamos llevar y luego nos lleva a opciones • Si traemos atención aquí, esto nos puede ayudar. Algo nuevo puede aparecer o tal vez no. • Como una escena de película cuando te sorprendes haciendo algo diferente • Esto nos da claridad • El poder de mindfulness • Victor Frankl, que estudió a los sobrevivientes del holocausto. y por qué algunas personas sobrevivieron <p>"Entre estímulo y respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestra libertad para escoger nuestra respuesta. En nuestra respuesta está nuestro crecimiento y libertad".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escoger nuestra respuesta no siempre está disponible, porque a veces es muy rápido • A veces va a ser después, nada está perdido. (está bien), esto crece el músculo • Hay otra forma muy padre de ver esto • Habit Loop • Neuroplasticidad • Estamos trayendo atención plena aquí (disparador), percepción (puedo limpiar mis lentes, puedo ver los 9 puntos), y aquí, aquí. • Me encuentro a mi misma en camino al refri, pero ni siquiera tengo hambre!? • Enojarse de regreso • La buena noticia es: que cuando traemos atención plena esta línea empieza a desvanecerse 			

- Cada vez que lo hacemos algo cambia
- Aquí es donde los estudios acerca de mindfulness han mostrado que mindfulness aumenta la regulación de la atención, al traer atención incluso en momentos de sensaciones fuertes y emociones fuertes
- Traer ATENCION a lo desagradable
- Sistema Nervioso Autónomo- parasimpático (freno) y simpático (gasolina)
- **Symp (FFF) y la acción en Para (Descansar y digerir), estamos diseñados para estar la mayor parte del tiempo aquí.** Este número no es exacto pero digamos que estamos hecho para estar el 95% en P y 5% en S
- El sistema nervioso puede cambiar muy rápido, pudiste abrirte y ver a los demás. A en medio.
- Por eso es muy importante no regañarnos, de hay hubiera practicado más. NOOO! Donde quiera que aparezca la conciencia y la atención plena, hay que hacer una fiesta y hay que celebrar!
- Qué piensan?

The very first and most important step in breaking free from a lifetime of stress reactivity is to be mindful of what is actually happening while it is happening"._ _

- ~ Jon Kabat-Zinn

9:20	9:30	10	Práctica para casa. Práctica de cierre
<ul style="list-style-type: none"> • La nueva grabación tiene más silencio • Alternar la grabación de meditación sentada con escaneo corporal y movimiento con atención plena, por ejemplo: un día meditación sentada, al siguiente escaneo corporal, el tercero meditación sentada, el cuarto movimiento con atención plena. • Llenar el calendario de comunicaciones difíciles • Poner atención a los momentos de reacción y explorar opciones para responder con mayor atención plena, espacio y creatividad en la práctica formal de mindfulness y en la vida diaria. Recuerda que la respiración es un ancla, una manera de incrementar la atención a las tendencias reactivas, para más ir más despacio y tomar decisiones más conscientes. <p>POEMA PORTIA NELSON</p>			

Clase 6

In.	Fin	Min.	Actividad	Descripción
7:00	7:05	5	Práctica de inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Vamos a tomarnos un momento para llegar • Dejando que el sonido de la campana te llame, te llame hacia ti mismo. • Presente en los momentos de llegar, aquí está el cuerpo en la silla, los pies en el piso. El peso siendo recibido. Y todo esto contenido en el espacio de silencio. • El silencio recibiendo la mente, y todo el contenido de la mente. El silencio recibiendo el corazón y todo el paisaje emocional.
7:05	7:20	15	Movimiento consciente de pie	<ul style="list-style-type: none"> • Subir y bajar brazos 2 veces; Subir brazos y alcanzar uvas, después despegar talones • Subir hombros a las orejas • Círculos con hombros • Círculos con la cabeza • Balance • Media luna • Brazos cintura, torsión desde la cintura, torsión desde los pies
7:20	8:05	45	Meditación sentada	<p>Respiración, cuerpo, sonidos, pensamientos y emociones, conciencia abierta, con la opción de regresar a la respiración al final.</p> <p>Actitud- sentir el corazón sonriendo</p>
8:05	8:15	10	Hablar de las reflexiones de medio término	<p>Retos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escaneo: Ansiedad y molestia, se siente como mucho tiempo • Me cuesta trabajo hacer el escaneo pero cuando logro sentir las partes con curiosidad se siente muy padre • Muchos pensamientos • Distracciones • Sueño • Muy lenta Es la que más me gusta <p>Descubrimientos/aprendizajes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estoy aprendiendo a escuchar a mi cuerpo todo el tiempo. A ser menos dura conmigo. • Estoy descubriendo patrones de cómo evado hacia redes sociales o situaciones que pueden estresarme. • Mindfulness me está generando muchas sensaciones de tranquilidad y me han hecho sentir gratificada. • tengo capacidades que no había explorado

- Ahora soy un poco más consciente en un diferentes ámbitos de mi vida.
- Que yo soy importante, que es importante que me de espacios y tiempo para mi y donde yo pueda estar tranquila y en paz y esto es válido
- El curso me ha ayudado a conocerme mejor. A saber mejor que es lo que me gusta y a controlar las reacciones negativas, estoy aprendiendo a mejorar mi actitud
- Descubrí que mi postura al sentarme es muy mala y que al mejorarla me siento mejor y logro una mayor concentración
- Estoy aprendiendo a conocerme mejor, a disfrutar más de cada momento de la comida, del estar con mi familia, a reconocer las causas del estrés
- Veo la práctica como un regalo que me doy para conectarme conmigo, para interiorizar y relajarme
- Noto que cuando medito tengo una mejor actitud y me siento mas tranquila y en paz en el día

Comentarios:

- Es importante hacer la práctica formal
- Noto los estresores, pero todavía no puedo controlarlos
- Qué es lo que tienes que hacer o donde y cómo buscar soluciones a lo que vas encontrando en ti, como trabajarlo
-

8:15	8:25	10	Diálogo
-------------	-------------	-----------	----------------

Diálogo de la práctica para casa, en específico la práctica sentada.
 Explorar: ¿Qué notaste acerca de responder de una manera más creativa en la vida y en la práctica de mindfulness? ¿Hubieron nuevas respuestas? ¿Qué te sorprendió?
 ¿Dónde estás encontrando que la integración de mindfulness en tu vida diaria es particularmente difícil o retadora?
 Siendo consciente de tu participación

8:25	8:35	10	Hablar del día de práctica intensiva
-------------	-------------	-----------	---

- Explicar la intención de esta sesión- profundizar la práctica
- Estructura y formato del día, van a venir algunos compañeros de generaciones pasadas
- Opciones de auto-cuidado y la disponibilidad del maestro
- Discutir cómo trabajar con periodos largos de silencio
- Sugerencias para prepararse para ese día (llegar desayunado, a tiempo, no hacer demasiados planes para después)
- Traer: lunch, ropa cómoda, tapete o cojín, manta, etc.

8:35	8:55	20	Reflexión de comunicación difícil
-------------	-------------	-----------	--

Hemos estado observando los patrones, la percepción, en profundizar la práctica de mindfulness, e incrementar la fuerza para voltear hacia lo difícil, y ser amable. Al voltear hacia, estamos desmantelando nuestra reactividad condicionada.
 Este voltear, lo que es contra-intuitivo, por qué por qué querríamos voltear hacia lo doloroso, o lo difícil. Estamos confirmando nuestra habilidad ver más claramente las

cosas, para enfrentarnos a situaciones respondiendo de nuevas maneras, expandiendo el menú, las opciones, para responder más creativamente.

¿Cómo estoy con esto? ¿Cómo estoy volteando a ver esta tensión o esta confusión? Esto impacta nuestra relación con los demás.

Los humanos tenemos una gran necesidad de relacionarnos para sobrevivir.

A veces podemos tener patrones, entre más los entendemos, es más fácil desatarnos de ellos.

¿No es verdad que para muchos de nosotros el estrés se causa por las relaciones?

¿Qué quería yo?

¿Qué quería él?

Aquí hay un lugar donde la tensión se puede construir, porque tal vez yo no sé que es lo que quiero o lo que la otra persona quiere. Y aquí surge el problema. Cuando podemos empezar a conectar de manera más profunda, con qué está pasando ahora, en conexión, en comunicación. Hay un resultado que yo desearía que puede ser igual o diferente.

Si es diferente podemos encontrar que estamos dispares, si podemos darnos cuenta

¿qué es con lo que me estoy encontrando aquí? ¿qué es lo que quiero?

Tenemos una base más firme para empezar a trabajar más efectivamente y en conexión.

REFLEXIÓN: (contemplación)

Si pudieras traer a tu mente un momento en tu vida donde querías conectar con alguien, querías compartir algo, pudieran ser noticias buenas (una celebración, te aceptaron en un curso, cualquier cosa feliz). O puede ser que estuvieras confundido acerca de algo y querías el apoyo de hablar de eso, de ser escuchado, estabas confundido y querías compartir eso con la posibilidad de clarificar las cosas al compartirlo con un amigo. Pueden haber sido noticias difíciles o una experiencia difícil, y se buscaba compasión y amistad. Trayendo a la mente un momento donde sentías esta urgencia para conectar, y la persona con la que querías conectar no estaba ahí. Puede ser que hayan estado ahí físicamente, pero ya sea que no quisieran escuchar, tal vez estaban ocupados, no estaban interesados. Por alguna razón ellos no estuvieron presentes para ti por alguna razón. Pausando por un momento, qué pensamientos y emociones habían ahí para ti?

Respuestas: cuerpos colapsados con la reflexión, tristeza, enojo, pensamientos de por qué no estás aquí.

Vamos a tomar esta contemplación otra vez, tal vez otra vez que quisieras conectar, y querías ser escuchado, y tal vez esa persona estaba ocupada, pero se detuvo, se detuvo y te puso atención, ofrecieron su escuchar y les importó. Que notas ahora?

Respuestas: cuerpo expandido, me siento agradecido, gracias, me siento valorado, me siento amado.

Es importante recordar que hemos sido ambas personas, hemos sido los que a veces no estábamos presentes solo porque no sabíamos.

Entendiendo el poder de escuchar con atención plena, el gran regalo que es,

internamente mientras nos hacemos amigos con nosotros mismos y externamente con los demás. Es un regalo muy grande para dar y recibir.

Cuando escuchamos hay diferentes capas:

- Comunicación con las palabras
- Manos, cara, no verbal (90% de la comunicación son las expresiones faciales, el movimiento del cuerpo, la velocidad)

Imagínate que tengo un libro en mis manos y digo: te amo querido, las palabras dicen algo y el cuerpo otra.

Vamos a ver 5 patrones diferentes de interacción:

Escenario: estabas a punto de encontrar a un amigo a las 4:30, llegaste a las 5:15, cuando llegaste tu amigo no solo estaba decepcionado, estaba preocupado por ti, estaba enojado que venías tarde y después te echan la culpa "siempre eres así, lo estás haciendo otra vez" vamos a ver patrones

1. Tal vez llegaste tarde porque estabas atrapado en el tráfico y no tenías celular, entonces te sorprende esta reacción y tanto así que te congelas. (Vamos a reflexionar, te ha pasado alguna vez? cómo te enfrentaste a esto? cuál es el patrón usual o tal vez repetitivo?)

2. El mismo escenario, te está llegando la furia, te sientes abrumado y lo quieres bloquear y empezar a hablar del clima, de una película, sin atender lo que tu amigo dice porque tú también estás enojado y te estás alejando de eso. (aquí hay un patrón de huir, internamente y externamente). A veces también nos congelamos, no sabemos que hacer, no sabemos qué decir, no hacemos nada, como si desapareciéramos (te ha pasado? te suena familiar?)

muchas veces esto no es consciente, lo elegimos hacer así.

3. Una tercera forma es tomar toda la culpabilidad, todo es culpa mía, perdón, si quieres pedir perdón pero lo tomas más lejos solo para lidiar contigo diciendo que todo es mi culpa pero no estás atendiendo tu predicamento que estabas atorado en el tráfico, solo quieres acabar la escena (es familiar esto?, lo has intentado suavizar por solo decir soy yo, algo está muy mal conmigo)

4. Pelear de regreso, yo estoy bien, tú estás mal, tú eres el que llegas tarde, los intentamos abrumar con nuestras acusaciones y energía. ¿Has tenido la experiencia de sentirte exhausto después? te es familiar? nos defendemos por momentos pequeños con todas nuestras fuerzas

5. qué pasaría si reconocemos el enojo, decepción y miedo de nuestro amigo, qué tal si de igual forma reconocemos lo que pasa con nosotros también. "Perdón que me tuviste que esperar tanto, puedo ver que estás enojado y decepcionado, entiendo por qué estarías así, y no tenías idea que no podía llegar. entendimiento mutuo, esto apunta a responder, a reconocer la dificultad, el reto y de ahí, podemos movernos hacia eso con habilidad."

Entenderlos y ayudarlos a entender tu punto de vista, alguna vez has hecho esto, qué has notado?

Esto es de gran compasión, es retador, pero tiene muchos regalos que dar, el regalo

más grande que nos podemos ofrecer a nosotros mismos y a los otros es el regalo de la presencia, esto va de la mano con la compasión. Escoger estar despierto con y hacia nosotros mismos y honrar a la otra persona, sabiendo que esa capacidad completa de conciencia. Vamos a tomarnos un momento, siente el cuerpo, la respiración. Comunicar, estar en común, ser uno con, es el corazón de esta práctica, estando en conexión profunda con nosotros mismos puede radiar hacia los demás. Continúa explorando con calidez, amistad, y el deseo de conocer el mundo de una mejor manera, en maneras que reflejen de mejor forma nuestros valores.

8:55	9:20	25	Diálogo en parejas
-------------	------	----	--------------------

- Reflexión guiada para recordar Comunicación Difícil
 - Pedir que sigan el formato:
- 4 min. comunicar comunicación difícil
 3 min. reportar (reflejar)
 1 min. clarificar

9:20	9:30	10	Práctica para casa. Práctica de cierre
-------------	------	----	--

Tarea:

- Alternar la grabación del escaneo corporal, práctica sentada y movimiento con atención plena, **por 6≥ días en esta semana.**

Cuando alguien te escucha profundamente John Fox

Cuando alguien te escucha profundamente
 es como si sostuvieras una taza abollada
 que tienes desde la niñez
 y ver como se llena
 con agua fría y fresca
 Cuando se balancea en la parte de arriba del borde,
 tú eres entendido.
 Cuando se desborda y toca tu piel,
 tú eres amado.

Cuando alguien te escucha profundamente
 el cuarto en donde te estás quedando
 comienza una nueva vida
 y el lugar donde escribiste tu primer poema
 empieza a brillar en el ojo de tu mene.
 ¡Es como si se hubiera descubierto oro!

Cuando alguien te escucha profundamente
 tus pies descalzos están sobre la tierra
 y una tierra amada que parecía lejana
 ahora está dentro de ti.

Un claro || Martha Postlewaite

No intentes salvar el mundo entero ni hacer nada grandioso.
 Abre, en cambio, un claro en el denso bosque de tu vida
 y espera allí con paciencia,
 hasta que la canción que es tu vida
 caiga sobre tus manos juntas
 y la reconozcas y la acojas.
 Solo entonces sabrás cómo darte
 a este mundo
 tan merecedor de rescate.

Clase 7

In.	Fin	Min.	Actividad	Descripción
7:05	7:10	5	Práctica de inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Vamos a tomarnos un momento para llegar • Dejando que el sonido de la campana te llame, te llame hacia ti mismo. • Presente en los momentos de llegar, aquí está el cuerpo en la silla, los pies en el piso. El peso siendo recibido. Y todo esto contenido en el espacio de silencio. • El silencio recibiendo la mente, y todo el contenido de la mente. El silencio recibiendo el corazón y todo el paisaje emocional.
7:10	7:25	15	Movimiento consciente de pie	Opciones de movimiento consciente, invitar a que los participantes guíen algunas posturas.
7:25	7:45	20	Cambiar lugares	<p>Después de que los participantes se sienten en el salón, invitarlos a cerrar los ojos y fijarse cómo se siente estar sentados donde están sentados. Pedirles que: Pongan atención a lo que es familiar- si este es un lugar que escogen seguido, o qué es diferente si es un lugar nuevo.</p> <p>Nota las sensaciones físicas, pensamientos y/o emociones que puedan estar presentes mientras estas sentado en este lugar familiar o nuevo.</p> <p>Después invitarlos a abrir los ojos, darse cuenta de cómo se ve el salón desde esta perspectiva. ¿Es el mismo salón? ¿Por qué escogieron sentarse ahí cuando llegaron?</p> <p>Ahora busca en el salón un lugar en donde nunca te hayas sentado o donde crees que no te gustaría sentarte. Pedirles que se muevan a ese lugar, en silencio, y cerrar sus ojos y darse cuenta de cómo se siente estar en un lugar nuevo, con una nueva perspectiva, tal vez sentado al lado de alguien nuevo.</p> <p>Pedirles que consideren si tienden a quedarse en los mismos lugares o si exploran nuevos lugares, enfatizar que estos simplemente son patrones, y que un patrón no es mejor que el otro.</p>

¿Podemos estar en nuestro hogar donde sea que estemos?

Mencionar la atención o conciencia a las elecciones de posicionarse a sí mismo en el salón, la idea de tomar tu asiento en la meditación (tomar soporte al sentarse, sin importar donde estés)

Invitar la conciencia de los apegos al lugar. ¿Dónde estoy en mi vida- en este momento? Hacia dónde voy? Posiblemente no sabes y saber eso.

Este cambiar de lugar puede repetirse varias veces. Finalmente invitar a los participantes a encontrar un lugar y ponerse en una postura para practicar sentados, conscientemente escogiendo regresar a "su" lugar familiar o explorar un lugar diferente.

Taking your seat de Lynn Koerbel

7:45	8:30	45	Meditación sentada
-------------	------	----	--------------------

Conciencia abierta, usando la respiración como ancla si se pierde; también es posible incluir aspectos de la práctica de la montaña, lago o bondad amorosa. Permitir más silencio.

8:30	8:50	20	Diálogo
-------------	------	----	---------

Diálogo del retiro

Intro (2 min)

grupos de 4 (10 min)

grupal (10min)

Diálogo de la práctica para casa, y del día de práctica intensiva en relación a las reacciones automáticas y habituales al estrés y las respuestas mediadas por mindfulness al enfrentarse con lo encontrado ya sean cosas agradables o desagradables.

¿Qué viste? ¿Qué aprendiste de ti mismo? Invitar respuestas de los diferentes aspectos del día intensivo, y lo que los participantes experimentaron después. Conectar la discusión con la experiencia de comprometerse con la práctica formal e informal esta semana. Hacer énfasis en la importancia de volver la práctica algo propio. Esta semana no hay grabaciones para la práctica en casa. Motivar a la gente a mantener la frecuencia y duración de la práctica (40-45 minutos al día) mientras escogen por sí mismos cuál es la mejor manera para practicar solos.

Esta pudo haber sido la primera vez con tanta práctica, cómo fue para ti?

Muchas veces tenemos muchas formas de ver y opiniones, nos preguntamos cómo va a ser tener tanto silencio o tanta práctica?

Algunos pueden sentirse muy emocionados, y al final del día descubrir muchas cosas.

¿Qué te preocupaba y que ya no fue problema? ¿O qué fue un problema, y cómo te acercaste a él?

¿Cómo fue apagar tu celular?

Silencio de los ojos, silencio de voz

Algunos dicen, no me costó tanto

Estar curiosos acerca de nuestra experiencia directa

Podemos ver cómo esperábamos que algo fuera de cierta manera, y todo resulta ser diferente.

Lo que estamos cultivando es una atención continua y fluida.

¿Qué te enseñaron esas horas en silencio?

¿Cómo quieres vivir tu vida?

Yo, Así soy yo, esto es lo que yo hago. ¿estás descubriendo que hay más espacio? que tal vez algunas de esas identificaciones ya no te sirven, no son realmente quién eres, son más bien una máscara.

Estamos aprendiendo a estar despiertos, vivos, lo que significa ser un ser humano. Esa es la moraleja real.

Has notado que incluso a veces cuando la mente está muy activa, hay momentos donde puedes pausar.

¿Hubieron momentos donde escogiste cuidarte a ti mismo? Tal vez si sugerí caminar, que fue más consistente quedarse sentado.

Tal vez sentir gratitud hacia ti mismo, que cultivaste bienestar

Tal vez al final, notaste sensibilidad, qué tan sensibles somos, ternura, vulnerabilidad.

ES UNA GRAN ELECCIÓN EL TOMARTE EL TIEMPO DE ESTAR CONTIGO MISMO.

¿cómo fue para ti?

se trata de poder estar con lo que sea que está llegando, y saber que lo puedes recibir, acercarte y honrarlo, y en ese proceso sabes más de ti mismo. Más maneras de cuidarte mejor a ti mismo, más sabiduría.

8:50

8:55

5

Consumo consciente

Y como podemos investigar las opciones alrededor del uso de la tecnología, celulares, internet, la información que recibimos por los medios de comunicación, las conversaciones con "personas tóxicas", etc.

¿Qué estamos haciendo que nos ayuda a tener más bienestar?

¿Qué está nutriéndonos?

¿Qué estamos haciendo que tal vez no nos ayuda tanto?

Tal vez elecciones alrededor del tiempo, prioridades y valores

Discutir el tema del consumo, no solo de la comida, sino por medio de cualquier experiencia sensorial, y los patrones auto-destructivos y auto-nutrientes. Esto puede incluir investigar las opciones alrededor del uso de la tecnología, celulares, internet y los medios.

¿Qué estamos haciendo que nos ayuda a tener más bienestar?

¿Qué está nutriéndonos?

¿Qué estamos haciendo que tal vez no nos ayuda tanto?

Tal vez elecciones alrededor del tiempo, prioridades y valores, continuamente motivando a los participantes en sus vidas diarias a experimentar frecuentemente y hacerse la pregunta "qué es lo que necesito ahora?"

Explorar si y cómo mindfulness puede impactar áreas que parecen neutrales en nuestras vidas y nuestros hábitos, trayendo cambios y emociones no anticipadas.

COMIDA

VES (TV, LEES)

PERSONAS

Conocer tus límites (6 pacientes por día?)

Poner soldados en cada puerta, selecciona la música, la conversación, las noticias.

(auto-protección)

Al poner atención plena a lo que consumimos en nuestras vidas, es como si pusiéramos soldados en cada puerta de nuestros sentidos, y entonces podemos seleccionar la música que escuchamos, la conversación que tenemos, si escuchar las noticias o no o cómo escucharlas, etc. El consumo consciente es una forma de auto-protección

8:55

9:15

20

Diálogo en parejas y en grupo

So this path of developing mindfulness skills is not just about paying attention, on purpose, non-judgementally. It is really about our lives and opening up more possibilities and choices of acting skilfully to look after ourselves and others. Hopefully all this paying attention develops wisdom to be able to make good choices.

Contemplation: (3min)

Closing your eyes, bringing attention to an area in your life that is emerging as something you would like to attend to more, take better care of, maybe awareness of some different kinds of actions that might be needed in certain areas....relationships, loved ones, work, ways of listening and speaking, how we spend our time, care of the body, eating, exercise, work, maybe reflecting on whether your work is reflecting what you really want to be doing, the community more broadly, your contribution there, is there something that you care about that you would like more involvement in.

Sharing in pairs to explore this. (4min)

Big group sharing (3min): one word (about the area of life you want to explore/change)

Introducing the idea of an action, a “practice” this week :

Let’s now explore what might be one action, one behavioural shift, in this area of life, that you could undertake this week. It could be the smallest thing...maybe making a phone call to connect, or changing the way you respond to emails, making your lunch each day, turning off your computer before dinner, etc

Taking one small action to attend differently to what matters to you in this one “wild and precious life”?

Sharing in dyads (3min).

Sharing in big group (7min):

Alternatively: Invite participants to all stand up and walk around the group, finding at least two others to declare their intentions for their life-practice this week.

Auto-compasión:

1. Mindfulness (vs. Sobre-identificación)
2. Humanidad común (vs. Soledad)
3. Auto-amabilidad (vs. Auto-juicio)

Auto-Compasión = Apoyo interior o Fuerza interior / **Autoestima vs. Autocompasión**

¿Cómo mindfulness cultiva la compasión?

1. Lo que practicamos se vuelve más fuerte
2. Ir más lento
3. Interdependencia
4. Nos recuerda nuestra naturaleza esencial de compasión

Si siempre te puedes sentar callado después de noticias difíciles...

Si cuando tienes problemas económicos te mantienes en calma...

Si ves a tus vecinos viajar a tus lugares favoritos sin ni un poquito de celos...

Si te puedes comer feliz cualquier cosa que te pongan en el plato...

Si puedes amar a todos los que te rodean incondicionalmente...

Si siempre puedes ser feliz estés donde estés...

Probablemente eres...

UN PERRO

9:15	9:30	10	Práctica para casa. Práctica de cierre
-------------	------	----	--

- Sin grabaciones esta semana. Hacer la práctica sentada, movimiento consciente, caminar y/o escaneo corporal tú solo, diario por 45 minutos. (Nota: si esto es muy difícil, se sugiere alternar un día con grabación, un día sin)
- Practicar de manera informal cuando no estás haciendo las prácticas formales anteriores, estando lo más consciente y despierto posible durante el día.

Poema: Cierra tus ojos y verás claramente de Lao Tse

Cierra tus ojos y verás claramente.

Cesa de escuchar y oirás la verdad.

Permanece en silencio y tu corazón cantará.

No anheles ningún contacto y encontrarás la unión.

Permanece quieto y te mecerá la marea del universo.

Relájate y no necesitarás ninguna fuerza.

Sé paciente y alcanzarás todas las cosas.

Sé humilde y permanecerás entero.

Cuando las cosas anheladas ya no se desean, llegan.

Cuando las cosas temidas ya no se temen, se alejan.

Clase 8

In.	Fin	Min.	Actividad	Descripción
7:00	7:05	5	Práctica de inicio	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Vamos a tomarnos un momento para llegar</i> • <i>Dejando que el sonido de la campana te llame, te llame hacia ti mismo.</i> • <i>Presente en los momentos de llegar, aquí está el cuerpo en la silla, los pies en el piso. El peso siendo recibido. Y todo esto contenido en el espacio de silencio.</i> • <i>El silencio recibiendo la mente, y todo el contenido de la mente. El silencio recibiendo el corazón y todo el paisaje emocional.</i> <p>Introducción: en esta sesión vamos a tomarnos el tiempo de explorar y reflexionar cómo fue el tomarse el tiempo de manera independiente 40 min. y practicar sin grabaciones, o tal vez sí las usaste. Vamos a tomarnos un tiempo para revisar eso. Sugerencias para continuar creciendo y profundizando la práctica.</p> <p>Escribirte una carta a ti mismo. El propósito es identificar algunas cosas que son importantes para ti, de las que te quieres acordar y podrían olvidarse o perderse fácilmente.</p> <p>Esta sesión es un final, pero también un comienzo.</p>
7:05	7:25	20	Escaneo corporal	Cerrando el círculo, pues así se empieza la primera clase.
7:25	7:40	15	Movimiento consciente	Puede ser guiado o auto-guiado.
7:40	8:00	20	Meditación sentada	La mayor parte en silencio.
8:00	8:10	10	Carta a ti mismo	<p>Te voy a invitar a escribir una carta, esta carta va a ser para ti mismo, o ti misma. Yo no voy a leer la carta, la carta es solo para ti.</p> <p>Y vamos a movernos a una breve reflexión.</p> <p>Esta carta es para ti, y se trata de ti. Dejando que los ojos se cierren. Tomándote unos pocos momentos para sentir la respiración.</p> <p>a) Y pregúntate a ti mismo la siguiente pregunta. ¿Qué es lo que más quisiera recordar de lo que descubrí acerca de mi y que podría olvidar muy fácilmente? de las clases, de las prácticas, de tu vida entera, qué es esencial</p> <p>No hay necesidad de pensar demasiado, solo permitiendo que surja una respuesta. Y cuando estés listo, abriendo los ojos, tomando un papel y escribiendo algunas líneas, lo máximo un párrafo. A veces la gente dibuja en este papel.</p> <p>¿Qué es lo que más quisiera recordar de lo que descubrí acerca de mi y que podría olvidar muy fácilmente?</p> <p>b) 3 metas a corto plazo (3 meses) y 3 metas a largo plazo (3 años o más) que salgan</p>

de tu experiencia directa en el programa y de la práctica de mindfulness. Incluye obstáculos potenciales que podrían surgir para alcanzar estas metas y tus estrategias para trabajar con ellos)

Cuando termines dobla el papel, mételo en el sobre. Y escribe tu dirección. Y tráeme el sobre y el algún punto, en algunos meses, yo te la voy a mandar por correo. Y tal vez ahora recordando una vez más lo que más quieres recordar de ti mismo, de tu experiencia en estas 8 sesiones y que pudieras olvidar muy fácilmente.

8:10	8:20	10	Reflexión y diálogo en parejas
-------------	------	----	--------------------------------

1. Piensa en por qué escogiste originalmente participar en este curso. ¿Qué expectativas tenías? ¿Por qué escogiste terminar el curso?
2. Qué querías o esperabas?
3. Qué sacaste del programa, si obtuviste algo? Qué aprendiste, si aprendiste algo?
4. Qué sacrificios hiciste? Cuál fue el costo para ti? Con qué obstáculos te encontraste, si encontraste, y qué aprendiste de ti al trabajar con los obstáculos?
5. Si estás motivado a seguir practicando mindfulness, cómo vas a seguir practicando cuando se termine el programa?

8:20	8:30	10	Diálogo en grupo
-------------	------	----	------------------

Práctica sin grabaciones, cómo fue, cómo fue hoy. Repasa el curso entero y enfócate en lo que vaya surgiendo.

Has desarrollado una práctica de mindfulness, trabajando con el cuerpo, invitándote a ti mismo una y otra vez, al momento de estar vivos.

Despertar al movimiento constante de pensamientos y emociones.

El jalado hacia el futuro, y hacia el pasado, y regresar constantemente al presente.

Aprendiste de la percepción, del estrés, de la reacción y la respuesta al estrés, y como eso juega en las relaciones.

Empezaste a volver la práctica tuya.

Durante las sesiones incrementaste la duración de las prácticas.

Este viaje tuvo muchas facetas, hay mucho obstáculos que pueden ser encontrados en este viaje.

El obstáculo de darte el tiempo, de obtener el apoyo de amigos y familia para tomar este espacio para ti mismo, probablemente hubieron muchas experiencias que querías alejar, que fueron muy muy difíciles.

Y aún así, si estás comprometiéndote ahorita, hubo algo que aprendiste de esos momentos.

8:30	8:40	10	Práctica para casa, tips y recordatorios
-------------	------	----	--

- Vamos llegando a la última parte del curso, hablando por mi misma, realmente he disfrutado muchísimo. Y he encontrado mucho valor aquí.
- Te quisiera sugerir algunos recursos para tu práctica, sugerencias, y reconocer su participación.
- Este curso es un recurso, siempre lo puedes volver a tomar, y otra vez. Muchas

veces la gente lo toma varias veces, y simplemente se encuentran en el momento que sea que estén viviendo. Y sirve no solo para repasar, sino para profundizar.

- Voy a buscar abrir un grupo abierto para prácticas diarias.
- Tal vez quieras explorar leer al respecto.
- Tomar un retiro de silencio en mindfulness.
- Tal vez invites a algún amigo a que practique contigo.
- Tú sabes muy bien de la práctica formal, la consistencia y la regularidad es lo más importante. Es más importante practicar 15 minutos 5,6 7 días a la semana que 45 min. una vez a la semana. La práctica regular es un fenómeno muy interesante, porque tiene como base el compromiso. Incluso si un día es aburrido o cansado, hay algo muy especial en regresar una y otra vez, fresco por primera vez. En mi práctica personal, lo que he visto es que cuando una situación muy difícil se presenta, la práctica ya está ahí conmigo. Estaba disponible, para llegar al cuerpo, a mi respiración, a sentir el momento y llegar al cuerpo.
- Al final, y al principio, hemos usado el término práctica, esto es lo que es, estamos practicando, estamos cultivando, estamos con las manos en la tierra viendo qué puede crecer.
- Mindfulness no se trata de la práctica solo, no se trate de ti practicando o teniendo que practicar. La práctica realmente es que tú afirmes esto como un acto de amor. Es tú diciendo, quiero estar en relación conmigo mismo de esta manera. Quiero darme la mano, quiero habitar mi vida. Y mientras empiezo a dar esos pasos para mí, y me cuido y me amo a mí mismo, de ahí lo puedo extender a otras personas, amigos, familia, al mundo alrededor. No estamos preocupados por que desarrolles la mejor práctica de meditación del mundo. Estamos más preocupado por que contestes tu vida ¿Cómo quiero vivir mi vida?
- Que ahora ya descubriste recursos adentro de ti, no afuera de ti, adentro de ti para realmente seguir esa pregunta. Y contestarla diario, esa es la aventura. Y queremos reconocer que hemos estado en esta aventura juntos. Y que hemos crecido mucho por este proceso. Te quiero agradecer. Les deseo lo mejor. Cada vez que escoja conectar, abrirte a tu vida, hay mucho de nosotros vistos, y no vistos, que los estamos haciendo contigo también. Escogiendo conectar, estar presente, y abrazar la vida que tenemos. No te vas a sentar tu solo, el mundo está lleno de personas que se preocupan por hacer esto. Gracias ha sido una verdadera alegría.
- Retiros
- Practicas guiadas semanales o a la quincena
- Seguir redes sociales
- Suscribirse a mindful.org
- Pag umass
- Lecturas
- Poner recordatorios en el celular
- Poner postits pegados

- Grupo whats

Si siempre te puedes sentar callado después de noticias difíciles...

Si cuando tienes problemas económicos te mantienes en calma...

Si ves a tus vecinos viajar a tus lugares favoritos sin ni un poquito de celos...

Si te puedes comer feliz cualquier cosa que te pongan en el plato...

Si puedes amar a todos los que te rodean incondicionalmente...

Si siempre puedes ser feliz estés donde estés...

Probablemente eres...

UN PERRO

8:40	8:50	10	MBSR Checklist
-------------	------	----	----------------

MBSR CHECKLIST

- El valor de poner en práctica de inmediato todo lo aprendido para la continuidad de la práctica
- Utilizar tarjetas para reflexionar qué necesito para practicar, qué cosas son críticas, por ejemplo: espacio, cojín, tapete, timer, etc.

Dar tiempo individual para escribir y luego compartir, haciendo una lista grupal

8:50	8:55	5	Foto Grupal
-------------	------	---	-------------

8:55	9:20	15	Cierre en círculo
-------------	------	----	-------------------

Compartas tu experiencia del grupo con todo el grupo, cómo te sientes de que el curso se está acabando, qué has aprendido, cómo vas a seguir el compromiso con la práctica

9:20	9:30	10	Meditación final
-------------	------	----	------------------

Meditación final y reconocimiento de la finalización de este grupo en particular.

Estamos viajando en este barco juntos, aunque no nos volvamos a ver, este es el viaje humano, y estoy feliz de haberlos tenido como compañeros de viaje.