

Formación en Mindfulness



**Escuela
Internacional
de Coaching
Profesional**

**Instructora:
Roxana Anahi Timo**

Módulo 1

QUE ES MINDFULNESS

QUÉ ES MINDFULNESS: PRINCIPIOS Y FUNDAMENTOS DE LA PRACTICA

“La atención plena es estar completamente despiertos en nuestras vidas. Se trata de percibir la exquisita intensidad de cada momento. Nos sentimos más vivos. También tenemos acceso inmediato a nuestros propios recursos internos de gran alcance para la introspección, la transformación y la curación.” J.K.Zinn

”Mindfulness” significa Atención Plena o Conciencia Plena. La práctica de la atención plena en la vida cotidiana, despojada de cualquier idea religiosa, constituye el fundamento de esta disciplina.

Mindfulness es un estado de **atención intencional, plena y totalizadora** al momento presente, con una actitud de **aceptación, ecuanimidad, no identificación y no juicio**. Es la conciencia que emerge cuando prestamos atención en forma deliberada al momento presente, sin juzgarlo y aceptando lo que haya en él. Es la acción plena e intuitiva en el fluir de la existencia. Sin distracciones, escapatorias, fantasías o abstracciones.

En la intención renovada de momento a momento, de prestar atención al presente con una actitud particular, surgen tres elementos que se integran en la práctica: **atención, intención y actitud**.



Atención al momento presente con una actitud de **ecuanimidad**, **no juicio** y **no identificación**. En este estado de receptividad, claridad mental, atención unitotal, integridad e interconexión podemos conectar con todos los recursos innatos que nos hacen seres humanos. Por eso, mindfulness es una facultad innata del ser humano, un funcionalismo de nuestra conciencia.

La **neutralidad** es poder mantener un espacio de objetividad entre el evento y la persona, de manera que podamos involucrarnos en los procesos de la vida, comprenderlos, estudiarlos, sin identificarnos. La neutralidad implica que la mente condicionada debe salirse de sus mecanismos habituales: la mente se apega a lo agradable o rechaza lo desagradable. Se proyecta o se cristaliza en el pasado o en el futuro.

LAS TRES CAUSAS DEL SUFRIMIENTO HUMANO:

Ya hace miles de años, en oriente el Buda hablaba de las tres grandes causas del sufrimiento humano.

- INCERTIDUMBRE
- NO CONTROL
- IMPERMANENCIA

Y citaba que el sufrimiento era creado por nuestra mente condicionada. La mente condicionada y nuestro cerebro están programados naturalmente y como un mecanismo de supervivencia innato, para alejarse de lo desagradable, peligroso o desconocido y aceptar lo seguro, agradable, conocido.

Dentro de **esta dualidad**, ante la alarma que desencadena lo impermanente, lo no seguro y todo aquello que no puede controlar, la mente buscará modificar, adecuar, adaptar la realidad. La necesidad de controlar todo y que la vida se ajuste a nuestras exigencias o expectativas, está asociada a mecanismos filogenéticamente muy antiguos propios de nuestro cerebro instintivo emocional.

Lamentablemente la realidad de la vida es de una forma y no como la queremos ver. Pero la mente que rechaza, ejerce una resistencia, una tensión, y genera ese sufrimiento: por ejemplo, no acepta una situación dolorosa, de manera que necesariamente crea sufrimiento y queda sometida al dolor.

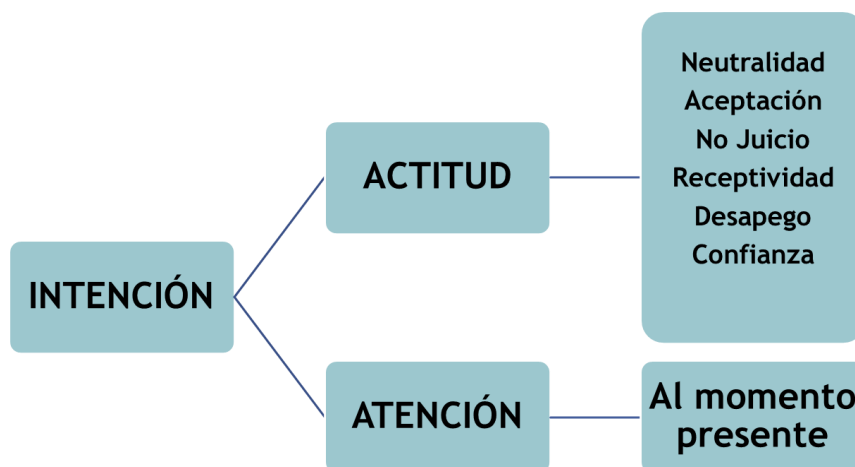
LAS SIETE ACTITUDES MINDFULNESS

Constituyen la forma particular de afrontar los desafíos de la vida desde la perspectiva de mindfulness, una forma de ser que se integra en la vida cotidiana:

1. **No juicio:** La mente emite contantemente juicios, porque es una de sus características: la dualidad. Esta dualidad de la mente no le permite a la persona comprender que todo en la naturaleza, se procesa en función de opuestos complementarios, los opuestos son complementarios. Si nos salimos de la dualidad de la mente, del batallar de las antítesis, podemos captar la síntesis, el tao, la enseñanza que se esconde más allá de cada evento.
2. **Paciencia:** la paciencia es “*la ciencia de la paz*”. Es una forma de sabiduría que constituye la columna vertebral de la práctica de mindfulness. Mantener la paz, más allá de que las circunstancias no se desenvuelvan de la forma que esperábamos. La paciencia demuestra que comprendemos el hecho de que las cosas se van a suceder y van a fluir cuando el tiempo lo disponga. Y nos enseña a ser amables con nosotros mismos y los demás.
3. **Confianza:** confiar en nosotros mismos, en nuestra sabiduría y bondad innatas y en que disponemos de todos los recursos necesarios para vivir con plenitud. La confianza es aprender a ser más nosotros mismos cada día y a escuchar a nuestro ser, porque dentro de nuestro ser están todas las respuestas: quienes somos y qué queremos, cual es nuestro propósito.
4. **Aceptación:** es tomar este presente con todos sus eventos, agradables y desagradables, como parte de nuestro aprendizaje de la vida. Aceptar la vida tal cual es. La vida está compuesta por momentos de felicidad y también momentos de infelicidad. Ambos hacen a una vida plena.
5. **Soltar:** soltar es ceder frente a la vida y las circunstancias, dejando que sean como son y se manifiestan. La mente tiene una tendencia natural a aferrarse a lo conocido y agradable, a la permanencia y la seguridad, porque estamos programados para la supervivencia. Ceder no es resignarse, tampoco significa actuar con indiferencia o en forma pasiva. Soltar es practicar el desapego a diario, en nuestra vida cotidiana, comprendiendo el hecho de que

en algunos procesos o ciclos de la vida, llega el momento y es necesario soltar, ceder. De lo contrario, aparece el sufrimiento.

6. **No Forzar:** no forzar siempre será la mejor manera de lograr nuestras metas y objetivos. Dejar de centrarnos en el fin utilitario, en el resultado y las expectativas y empezar a enfocarnos en los procesos y la vivencia presente, como lo único real y auténtico de la vida, y como el elemento primordial para el aprendizaje y el crecimiento personal. Cuando buscamos tener el control de las cosas, también estamos forzando en muchas ocasiones, procesos que se están sucediendo naturalmente de cierta forma, porque así debe ser. No forzar es “*intentar menos y ser más*”.



LAS DOS VERTIENTES DE LA PRACTICA

PRACTICA INFORMAL:

Es la intención de sostener el estado de atención plena de momento a momento en nuestra vida cotidiana.

PRACTICA FORMAL:

La práctica formal se fundamenta en estos tres elementos esenciales:

1. Respiración consciente
2. Meditación de atención plena
3. Ejercicios de movimiento consciente

1) ATENCION A LA RESPIRACION

La respiración es la función fisiológica más importante y controlable, dado que puede ser modificada a voluntad. Además, es la función que se altera con más facilidad frente a situaciones de estrés.

La atención a la respiración es un **ancla al momento presente**, que permite mejorar la autoconciencia y la autorregulación. La atención a la respiración es altamente efectiva para gestionar el estrés en la vida cotidiana, con un menor costo para la salud, responder en forma menos reactiva y manejar el dolor crónico.

2) MEDITACION DE ATENCION PLENA

La práctica de Mindfulness es una forma de entrenamiento que **reeduca mente, cerebro y cuerpo**. Permite cultivar la capacidad de observar de manera ecuánime percepciones, sensaciones, emociones y pensamientos, reconociéndolos como impermanentes y cambiantes; se convierte en una herramienta poderosa para gestionar nuestras emociones y gobernar la mente.

El entrenamiento nos brinda **estabilidad mental y emocional**, aprendiendo a regular nuestras emociones de manera efectiva y promoviendo un equilibrio entre mente y cuerpo, que **permita activar recursos innatos** que nos brinden un balance en nuestra salud física, mental y emocional.

Se ha observado que la práctica disciplinada de Mindfulness es sumamente beneficiosa para el **manejo del estrés, el dolor crónico y la enfermedad**. Aprender a observar los eventos en nuestra vida neutralmente y sin juicios, permite actuar de manera diferente, modificando patrones de percepción y de conducta negativos profundamente arraigados.

3) EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD CORPORAL

Los Ejercicios de Flexibilidad Corporal permiten a la persona **integrar mente, cuerpo y emociones**, a través de los movimientos y posturas que va realizando atentamente. Observando con Atención Plena, la persona descubre y observa sensaciones, tensiones, dolores, y puede percibir la manera en que la mente reacciona frente a estos.

Los movimientos se proponen lentos, conscientes y continuos, lo que permite prestar atención momento a momento, y así **no forzar el cuerpo más allá de sus límites**, protegiéndose de lesiones y descubriendo una nueva manera de relacionarse con su cuerpo.

HISTORIA Y ORIGENES DE MINDFULNESS:

Los orígenes, fundamentos y principios de la práctica, se asocian al budismo zen, hace alrededor de 2500 años. A partir de los años 70, conjuntamente con las religiones orientales, la práctica de la atención plena se introduce en occidente en mayor profundidad y surgen muchas escuelas de enseñanza.

El estudio de las neurociencias contemplativas emerge en los años 70, con un puñado de científicos, entre ellos **Jon Kabat Zinn, Daniel Goleman, Francisco Varela y Richard Davidson**. Ellos practicaban meditación y yoga y tenían contacto e intercambio con el Dalai Lama, quien funda por esos años el “*Mind and Life Institute*”, institución que tenía como objetivo integrar espiritualidad y ciencia. De manera que estos científicos se entusiasman con la idea de investigar las prácticas contemplativas, a la luz del método científico y desde la perspectiva de la ciencia occidental.

Uno de los mayores propulsores en occidente de la práctica de mindfulness, ha sido Jon Kabat Zinn, reconocido científico y biólogo molecular del UMass. Jon Kabat Zinn, practicaba meditación y yoga y reconocía los beneficios que le habían brindado estas disciplinas en su vida.

En función de esto, decide armar un programa destinado a la reducción del stress basado en las prácticas provenientes del budismo zen. Para lograr mayor aceptación en los pacientes, descontextualiza la práctica de toda idea religiosa o doctrina asociada al budismo. El programa creado por él en los años 70, se transformó más tarde en el **MBSR (Mindfulness based stress reduction program)**, fundándose la Clínica para la Reducción del Stress en 1979 y el Center for Mindfulness en 1995, dado el éxito que había logrado.

El programa MBSR y los protocolos de investigación desarrollados en Umass y otros centros, dieron un gran impulso a las neurociencias contemplativas y alcanzaron nivel de evidencia científica en relación a sus beneficios, por lo cual mindfulness se expande a nivel mundial.

Mindfulness es actualmente una de las disciplinas que ha revolucionado el pensamiento occidental, por lo que se expande y difunde en occidente como una de las prácticas cuerpo mente con mayor efectividad y nivel de evidencia. La práctica de mindfulness produce cambios a nivel cerebral, comprobados desde las neurociencias a partir de la cuarta semana de práctica, dado que hoy se sabe que el cerebro responde a esta práctica realizada en forma sistemática y sostenida.

En la actualidad, mindfulness constituye la columna vertebral de la medicina mente cuerpo, con más de 600 centros médicos de prestigio en Estados Unidos y Europa que desarrollan el programa, formando instructores e incluyendo esta disciplina en la formación de profesionales.

Más de 20.000 pacientes con los más diversos diagnósticos han concluido el programa *MBSR (Mindfulness based Stress Reduction Program)* con éxito y los estudios publicados evidencian una reducción del 35% en síntomas médicos y del 40% en síntomas de orden psicológico, persistiendo el impacto luego de 4 años con la práctica sistemática.

“Sólo ubicados en el presente podemos vivir plenamente la vida. En el futuro no hay conciencia, en el pasado no hay conciencia. La vida real sólo puede ser vivida con atención plena, ubicados en el momento presente, aquí y ahora”.



www.cocreare.com.ar

www.carreradecoaching.com

Copyright 2019 Escuela Internacional de Coaching Profesional - Este es un trabajo protegido por las leyes de derechos de propiedad intelectual. No puede ser reproducido, copiado, publicado o prestado a otras personas o entidades sin el permiso explícito, por escrito, del autor.