



GABINETE PSICOLÓGICO CRISTINA RIVERA

C/ HERNAN CORTES, 11

45600 TALAVERA DE LA REINA (TOLEDO)

Tfno. 925 68 27 81

Móvil: 670 050 176

Email: psicologiarivera@gmail.com

www.cristinariverapsicologia.com

MINDFULNESS

CONCIENCIA O ATENCIÓN PLENA



- La **atención plena** reside en la capacidad de la mente de observar sin juzgar, sin criticar y sin reaccionar a la experiencia tal y como es en el momento presente.
- En la tradición budista, antes de iniciar la práctica de la meditación, se cultiva esta actitud de compasión hacia uno mismo y hacia los demás.

MEDITACIÓN TERAPÉUTICA

- RELIGIÓN, CULTURA Y MEDITACIÓN
- ESTADOS DE CONCIENCIA
- CONTROL DEL ESTRÉS
- SUPERACIÓN DE LAS CRISIS
- AUTOCONOCIMIENTO

TERAPIAS A.S.C.I.

(Amplified States of consciousness induction)

- Yoga
- Vipasana (Buda)
- Meditación trascendental
- Mindfulness (MBSR)
- Neurofeedback
- Psicoterapia Autógena
- Entrenamiento de Relajación (Jacobson)

MBSR

(MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)

- Es un programa estructurado de medicina complementaria que utiliza técnicas de atención plena orientado a aliviar el dolor y mejorar el bienestar físico y emocional de individuos que padecen una variedad de enfermedades o trastornos aunque también se ha utilizado en sujetos sanos

ELEMENTOS FUNDAMENTALES

Elementos relacionados con la actitud de la práctica de la atención plena:

- NO JUZGAR
- PACIENCIA
- MENTE DE PRINCIPIANTE
- CONFIANZA
- NO ESFORZARSE
- ACEPTACIÓN

COMPONENTES

- AUTORREGULACIÓN DE LA ATENCIÓN:
 1. Atención sostenida
 2. Cambio atencional
 3. No elaborar pensamientos, sentimientos y sensaciones
- ORIENTACIÓN HACIA LA EXPERIENCIA
 1. No- conceptual
 2. Centrado en el presente
 3. No condenatorio
 4. Intencional
 5. Observación participante
 6. No- verbal
 7. Exploratorio
 8. Liberador

AUTOCONCIENCIA

La auto conciencia es un proceso mediante el cual:

- se adquiere conocimiento acerca de uno mismo, en un momento particular del tiempo y que define una serie de circunstancias internas y externas que determinan la forma de:

- pensar,
- sentir,
- comportarse y
- relacionarse,
- Además de las actitudes que uno posee y aquello que le interesa y motiva hacia la satisfacción de las necesidades personales.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL



BENEFICIOS DE LA RESPIRACION ABDOMINAL

- Lleva gran cantidad de aire a los pulmones
- Promueve la oxigenación de la sangre
- Es muy relajante
- Actúa sobre el plexo solar liberando la ansiedad
- Estimula el movimiento del corazón y mejora la circulación
- Con el movimiento constante del diafragma los órganos abdominales reciben un buen masaje
- Descongestiona el hígado
- Ayuda al tránsito intestinal

MINDFULNESS

- **Ejercicio 1: Un minuto de atención plena**
- Este es un ejercicio fácil que puedes hacer en cualquier momento del día. El objetivo consiste en enfocar toda la atención en tu respiración durante un minuto. Deja abiertos los ojos, respira con el vientre en lugar de con el pecho y trata de respirar por la nariz y que salga por la boca. Céntrate en el sonido y el ritmo de la respiración. Prepárate para que la mente deambule (porque lo hará) y tendrás que esforzarte por devolver la atención al objetivo cada vez que esto pase. Puedes realizar este ejercicio las veces que quieras ya que te ayuda a restaurar la mente, conseguir claridad y paz. Este ejercicio es la base fundamental de una técnica de meditación mindfulness correcta.

MINDFULNESS

- **Ejercicio 2: Observación consciente**
- Escoge un objeto. Cualquier objeto cotidiano: una taza de café, un bolígrafo... Ahora permite que absorba completamente toda tu atención. Solo obsérvalo. Ser consciente de lo que estás observando te aporta una sensación de “estar despierto”. Observa cómo la mente se libera de pensamientos y se centra en el momento presente. Es algo sutil pero poderoso.

MINDFULNESS

- Vamos a trabajar otro sentido a la hora de practicar Mindfulness.
- También puedes practicar la observación consciente con las orejas en lugar de los ojos. Algunas veces escuchar es mucho más potente que mirar.
- Presta atención y escucha lo que ocurre a tu alrededor.

MINDFULNESS

- **Ejercicio 3: Cuenta hasta 10**
- Este ejercicio no es más que una simple variación del ejercicio 1. En este caso en lugar de centrarse en la respiración, cierra los ojos y enfoca la atención en contar lentamente hasta 10. Si en algún caso pierdes la concentración, debes empezar por el número 1. En la mayoría de los casos sucede algo así:
- – “Uno... dos... tres... tengo que comprar leche hoy. Oh, UPS, estoy pensando.” – “Uno... dos... tres... cuatro... esto no es tan difícil después de todo... ¡Ese es un pensamiento! Empezar de nuevo.” – “Uno... dos... tres... ahora ya lo tengo. Realmente estoy concentrando ahora...”

MINDFULNESS

- **Ejercicio 4: La llamada a la atención**
- Este ejercicio consiste en centrar tu atención en la respiración cada vez que se produce una señal ambiental específica. Por ejemplo, cada vez que suena el teléfono. Simplemente elige una señal ajena a ti. Cualquier cosa es válida. Cada vez que te miras en el espejo, cada vez que tus manos se tocan, cada vez que oyes el claxon de un coche, el silbido de un pájaro... Esta técnica está creada para conseguir que, cuando se realiza la acción de enfocar la respiración, tu mente viaja al momento presente y se hace consciente de ello.

DESCANSO



GABINETE PSICOLÓGICO
CRISTINA RIVERA

MINDFULNESS

- **Ejercicio 5: Escuchar música**
- Escuchar música tiene muchos beneficios, tantos, que la música está siendo utilizada terapéuticamente. Eso es porque escucharla produce una gran conciencia del ejercicio. Puedes escuchar música relajante y sentir los efectos calmantes mientras haces un ejercicio mindfulness centrándote realmente en el sonido y la vibración de cada nota.

PRÁCTICA CON MÚSICA



POSTURA PARA MEDITAR

- POSTURA DE MONTAÑA
- POSTURA DE LAGO
- POSTURA DE ÁRBOL
- MEDITAR ANDANDO

TIEMPO MEDITANDO

- ¿Cuánto tiempo debemos meditar?
- Lo importante no es el tiempo, da igual 10 minutos que dos horas, lo importante es la conciencia que tengamos del tiempo que estamos meditando, si estamos plenamente conscientes de cada momento, de cada sensación, de las emociones.....
- Busca tu tiempo para meditar y trabaja ese momento con plena conciencia.

MINDFULNESS

- **Ejercicio 6: Limpieza de casa**
- El término “limpieza de casa” tiene un significado literal, así como uno figurativo; deshacerse de carga emocional. **Dejando atrás las cosas que ya no sirven.** Ambos pueden ser calmantes para el estrés. El desorden, es un estresor muy importante a tener en cuenta. Limpiar la casa, (reconociéndolo como un ejercicio de atención consciente) puede traer beneficios duraderos. Tienes que verlo como un acontecimiento positivo, un ejercicio de alivio del estrés y autocomprensión, en lugar de simplemente como una tarea. Céntrate en lo que haces y cómo lo estás haciendo.

MINDFULNESS

- **Ejercicio 7: Observa tus pensamientos**
- Es difícil conseguir que cualquier persona estresada y ocupada que lleva un rápido ritmo de vida, lo abandone para enfocarlo en una corriente de pensamiento a través de la mente. La idea de sentarse, incluso, les produce más estrés. Si eres una de esas personas, en lugar de trabajar contra la voz de tu cabeza, puedes sentarte y “observar” tus pensamientos en lugar de involucrarte en ellos. De esta manera no conseguirás eliminarlos como en el resto de ejercicios pero es una buena técnica para disminuir su intensidad.

EL TAO (El Camino)

- El Tao puede traducirse por “el camino”, “la vía”.
- Párate a pensar un momento, ¿dónde estoy?, ¿hacia dónde voy?, ¿es ahí donde quiero ir?, ¿cómo voy por el camino?
- El camino lo hacemos nosotros, con nuestras decisiones, con nuestra actitud, con nuestras expectativas....
- Aprende a disfrutar del camino y déjate enseñar por todo lo que encuentres a tu paso mientras vas caminando.

LA ATENCIÓN DEL MUNDO EXTERIOR

- Nos llevamos con nosotros nuestros 5 sentidos - tacto, el gusto, el olfato, el oído y la vista – estudios indican que deberíamos agregar 3 sentidos como son el kinestésico, cinético y algésicos, pero a menudo no registramos esas sensaciones conscientemente. Con el uso de estas herramientas, podemos tomar conciencia, aceptando y siendo consciente del mundo exterior. Sólo podemos ver, oler, tocar, gustar, oír y sentir en el presente.

COMER MINDFULNESS

- Antes de elegir, llegar a un lugar de la atención: el sentido de lo que su cuerpo necesita. Observe los aumentos de producción de saliva, cómo mira a la fruta. Tómese su tiempo.
- Enfoque con la conciencia clara sobre cada movimiento y cada momento de la experiencia. Observe cómo acerca su mano, cómo la coge....
- Nótese la textura, la luz sobre ella, su forma; si es blando, duro, áspero, liso.
- observe cuidadosamente el olor.
- Traiga el objeto a un oído, escuchar cualquier sonido que viene de él.
- Coloque el objeto en la boca. no se puede masticar todavía. Siéntelo en tu lengua: su peso, temperatura, tamaño, textura. Explore las sensaciones
- Lentamente mastique, notando el cambio en la consistencia, hasta que esté consciente del impulso de tragar.
- Siéntase con la experiencia, notando cualquier vestigio en la boca, en la lengua, todos los gustos, sentimientos ... satisfacción, placer, aversión...

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

- INCREMENTA LAS EMOCIONES POSITIVAS
- INCREMENTA LA SATISFACIÓN CON LA VIDA
- ESTIMULA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO
- DISMINUYE LOS DOLORES
- DISMINUYE LAS INFLAMACIONES
- INCREMENTA LAS CONEXIONES SOCIALES
- DISMINUYE LA SOLEDAD
- INCREMENTA LA MEMORIA
- NUEVAS CONEXIONES NEURALES
- AUMENTO DE LA MATERIA GRIS DEL CEREBRO
- INCREMENTA EL GROSOR CORTICAL EN ÁREAS RELACIONADAS CON LA ATENCIÓN Y LA INTROSPECCIÓN
- AUMENTO DEL VOLUMEN CEREBRAL EN ÁREAS QUE REGULAN EMOCIONES POSITIVAS Y AUTO-CONTROL
- MEJORA LA EMPATÍA Y LA COMPASIÓN
- INCREMENTA LA RESILIENCIA