



Guía Curso Online Manejo de Estrés Académico

MINDFULNESS

CÓMO ESTAR AQUÍ Y AHORA

MINDFULNESS

REGLAS BÁSICAS:

1

AQUÍ Y AHORA

Saber percibir cuando nuestros pensamientos están relacionados con el pasado o el futuro, volviendo la atención al presente.

2

SIN CRÍTICA

Observa con curiosidad los juicios que tu mente elabora constantemente, La mente es una máquina etiquetadora

3

PACIENCIA

Aún cuando resulte incómodo, sé paciente con la naturaleza errática de tu mente.

4

SÉ BUENO CONTIGO MISMO

Sé amable y trátate con bondad. Al reconocer y examinar emociones y pensamientos dolorosos ayuda adoptar una actitud de compasión a nosotros mismos.

MINDFULNESS

REGLAS BÁSICAS:

5

MENTE DE PRINCIPIANTE

Tenemos una "mente sabelotodo".
Intenta volver a la sensación de curiosidad y permanece abierto al descubrimiento.

6

CONFIANZA

Confía en tu propia sabiduría e intuición.
Sabiduría e intuición ≠ Pensamientos

7

NO ESFORZARSE

No tiene que ver con que se resuelvan todos nuestros problemas, sino como acogemos y aceptamos el presente.

8

ACEPTACIÓN

Acepta las cosas son como son en cada momento. Eso no significa que no puedan cambiar.

Dolor x Resistencia = Sufrimiento

MINDFULNESS

REGLAS BÁSICAS:

9

SUELTA / DÉJALO IR

Procura no aferrarte a ideas, pensamientos, control o al deseo de que las cosas sean de una determinada manera

10

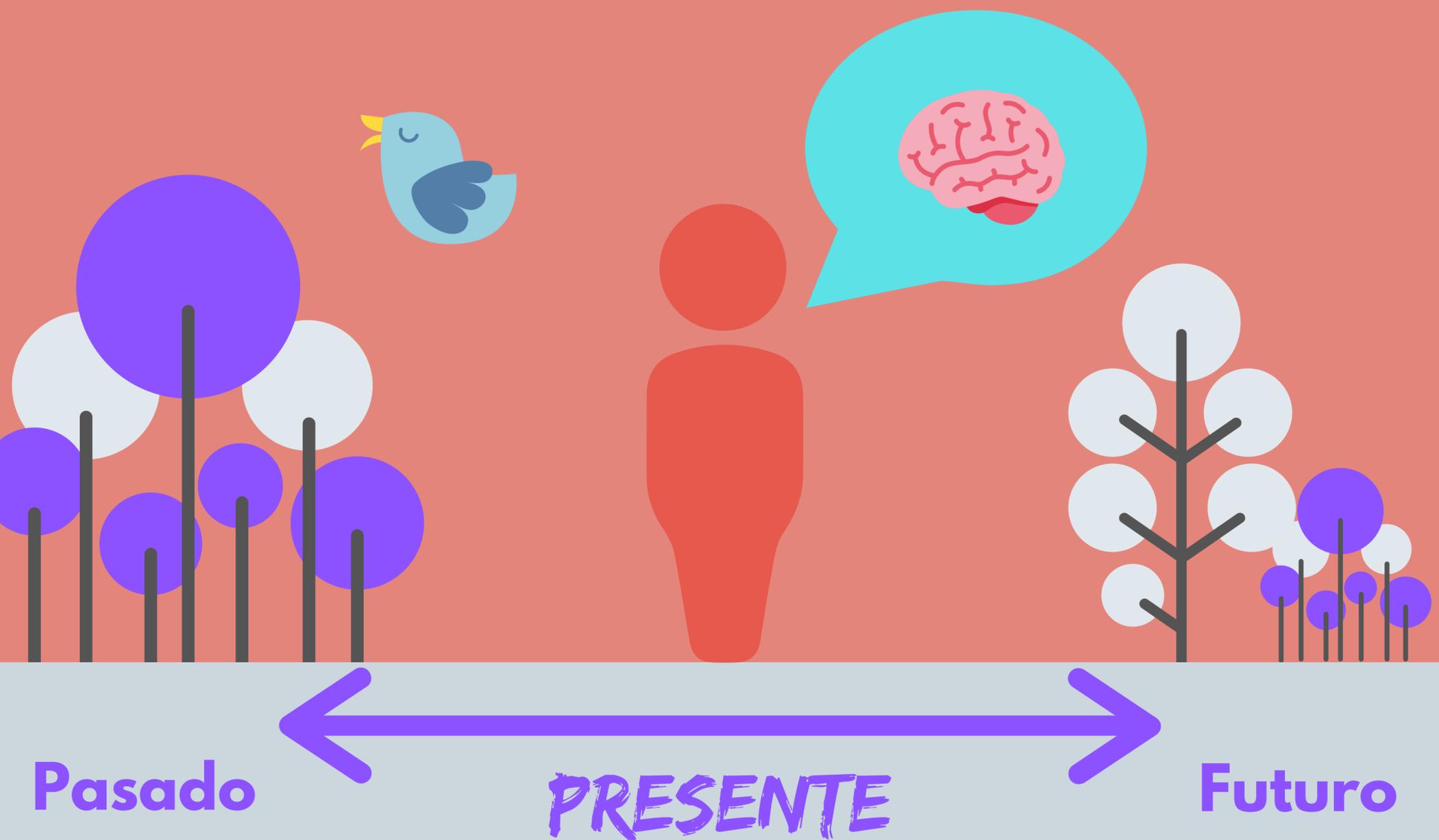
COMPROMISO

El mindfulness es una práctica, pero no es solo meditación. Podemos llevarlo a todos los aspectos de nuestra vida. compromete a meditar y a practicarlo como una forma de vivir.

"El mindfulness significa prestar atención de una forma especial: a propósito, en el momento presente, y sin críticas."

Jon Kabat-Zinn

Tu cuerpo está presente...
Tu mente también lo está?



TEST DE MINDFULNES

ESCRIBE JUNTO A CADA UNO DE LOS SIGUIENTES PUNTOS EL NÚMERO QUE MEJOR SE CORRESPONDA CON LA FRECUENCIA CON LA QUE EXPERIMENTAS ESTAS COSAS.

1
NUNCA

2
RARA VEZ

3
A VECES

4
FRECUEN-
TEMENTE

5
SIEMPRE

1. Al encontrar una flor mientras paseo, me detengo a olerla.

2. Tiendo a preocuparme por el futuro o a lamentar acontecimientos pasados.

3. Me tomo mi tiempo para saborear plenamente la comida.

4. Corro de un lugar a otro sin advertir qué hay en el camino.

5. Permanezco atrapado en mis pensamientos mientras otros hablan.

6. Percibo lo que ocurre en mi cuerpo cuando estoy estresado (p. e., tensión muscular, aumento del ritmo cardíaco).

7. Me siento cómodo sentándome y contemplando una puesta de sol.

TEST DE MINDFULNES

ESCRIBE JUNTO A CADA UNO DE LOS SIGUIENTES PUNTOS EL NÚMERO QUE MEJOR SE CORRESPONDA CON LA FRECUENCIA CON LA QUE EXPERIMENTAS ESTAS COSAS.

1
NUNCA

2
RARA VEZ

3
A VECES

4
FRECUEN-
TEMENTE

5
SIEMPRE

8. Después de una discusión sigo pensando en todo lo que podría haber dicho para demostrar mi punto de vista.

9. Me pierdo en el pensamiento cuando podría disfrutar una experiencia sensorial, como un beso.

10. Me impaciento al hacer cola, ante un semáforo en rojo o mientras espero el transporte público.

11. Me tomo mi tiempo para descansar y agradecer lo que me sucede.

12. Soy duro conmigo mismo cuando cometo un error.

13. A menudo intento «alejarme mentalmente» de diversos problemas y situaciones.

TEST DE MINDFULNES

ESCRIBE JUNTO A CADA UNO DE LOS SIGUIENTES PUNTOS EL NÚMERO QUE MEJOR SE CORRESPONDA CON LA FRECUENCIA CON LA QUE EXPERIMENTAS ESTAS COSAS.

1
NUNCA

2
RARA VEZ

3
A VECES

4
FRECUEN-
TEMENTE

5
SIEMPRE

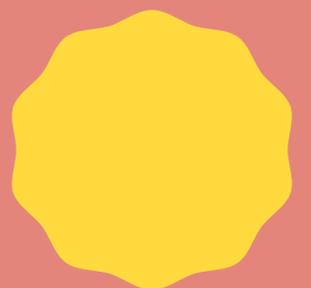
14. Presto atención a los sonidos, como el viento en los árboles, los coches que pasan o la lluvia que cae.

Suma las respuestas a las preguntas 1, 3, 6, 7, 11, 14 =

AÑADE 34 =

RESTA la suma de la respuesta a las preguntas 2, 4, 5, 8, 9, 10, 12, 13 =

Puntuación total =



TEST DE MINDFULNES

PUNTUACIÓN

0-18: Principiante. Es frecuente que te pierdas en tus pensamientos y te alejes del momento presente. Sigue practicando.

19-38: Bastante presente. Experimentas verdaderos momentos de mindfulness en los que estás presente ante aquello que te acontece. Sigue practicando.

39-56: Casi iluminado. Sigue practicando.



ESTAR AQUÍ Y AHORA

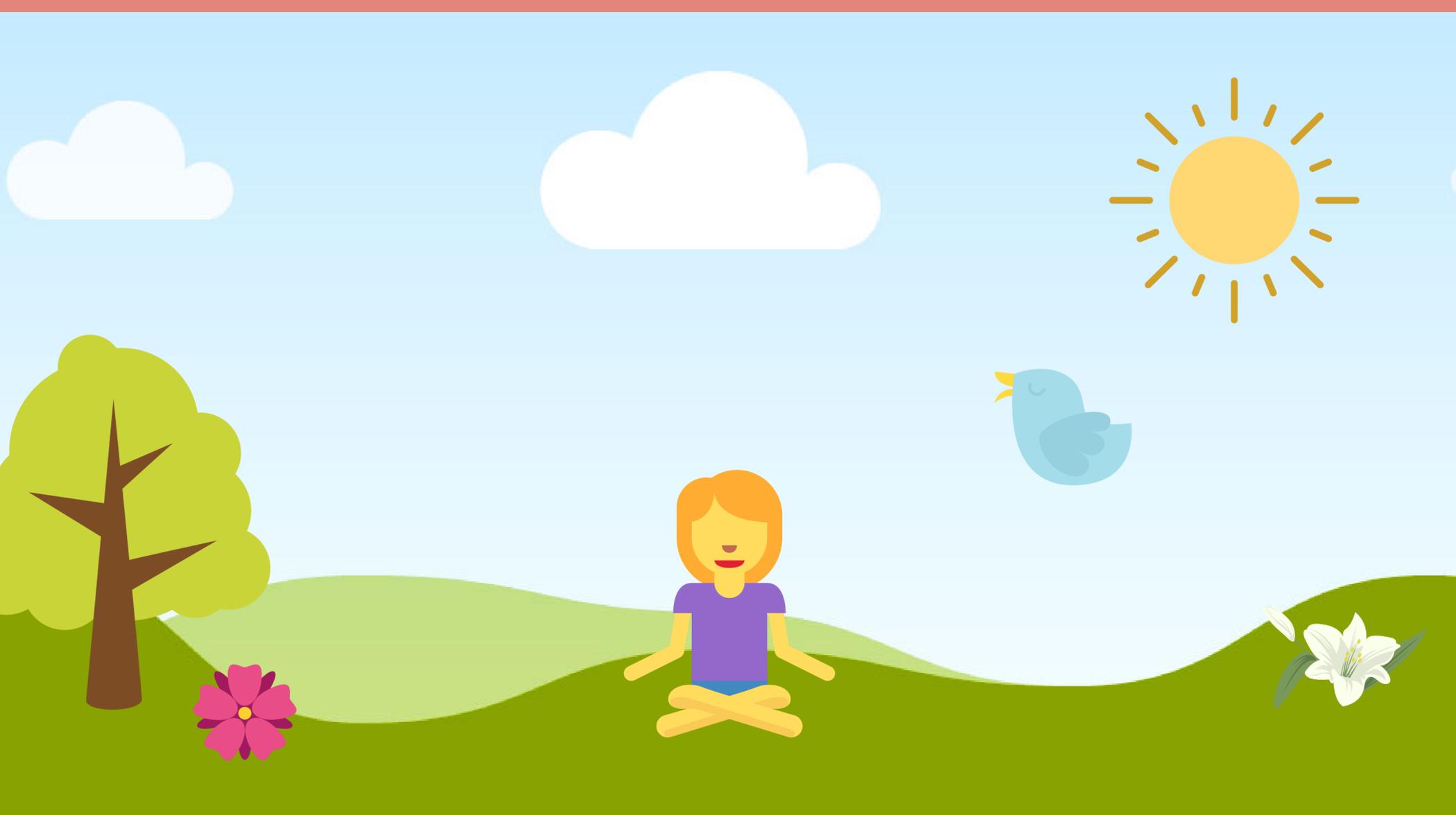
ESTOY AQUÍ Y AHORA...

... cuando sintonizo con mis sentidos y percibo lo que sucede en mi cuerpo justo en este momento.

... cuando observo e investigo mi mundo interior en este momento, sin ser duro o crítico.

... cuando concentro mi atención en una experiencia específica del momento presente, como mi respiración.

... cuando presto atención y cultivo las cosas buenas de mi vida y los sentimientos alegres y cordiales que me ofrece.



Nuevos hábitos

Tacto

Alegría

Perdón

Olfato

Gusto

CULTIVAR

PERCIBIR

Creatividad

Gratitud

Vista

Oído



Sentimientos

Sensaciones Corporales

Emociones

Patrones

OBSERVAR

CONCENTRARSE

INVESTIGAR

Sonidos

MEDITAR

Otros

Pensamientos

Conductas

La respiración

Experiencias

Impulsos/Deseos

10 FORMAS PARA QUE TU DÍA SEA MÁS PLENO

1. Medita, aunque sea por unos minutos.
2. Reduce la velocidad y sintoniza con tu cuerpo y tus sentidos.
3. No discutas con la realidad, es lo que es.
4. Presta atención a la gente, especialmente a los seres queridos.
5. Piensa algo por lo que estas agradecido antes de irte a la cama.
6. Sé amable y bondadoso contigo mismo, aun cuando la fastidies.
7. Cuando ocurren cosas buenas, detente y obsérvalas.
8. Cuando ocurren cosas no tan buenas, detente u obsérvalas.
9. Al estresarte, inspira profundamente tres veces.
10. Conecta con la naturaleza por lo menos una vez al día.

