

MINDFULNESS
WITHOUT
BORDERS

el
**consejo de
embajadores de**
mindfulness

GLOBAL

Cuaderno de
trabajo para
el alumno

Programa de 12 semanas de consejo de embajador mindfulness

Guía del alumno

Autores

Gary Diggins
Theo Koffler
Daniel Rechtshaffen
Itamar Stern
Jasmin Zeger

Colaboradora y Prácticas Mindfulness

Ronit Jinich

Editor Administrativo

Leah Gardiner
Theo Koffler

Editor Consultivo

Emily Ray Baraf

Adaptación al Español

Ronit Jinich
Amira Valle
Beile Fleitman
Maritza García Montañéz
Marcela Gómez Ruenes

Diseño

Hitomi Yokota

Julio 2016

Todo el contenido de esta guía está protegido por derechos de autor. Mindfulness Without Borders ©Student Guidebook: GLOBAL Edition.

* * *

La redistribución, copia o uso comercial está prohibida sin el permiso expreso de Mindfulness Without Borders quien es el dueño exclusivo y titular de los derechos de autor de esta propiedad. Para más información acerca de programas y materiales educativos favor de contactarnos a info@mwithoutborders.org

* * *

Mindfulness Without Borders es una organización registrada sin fines de lucro que lleva las mejores prácticas de *Mindfulness* y habilidades socio-emocionales a los jóvenes y sus comunidades. Ofrecemos programas educativos que exploran estrategias y herramientas claves que capacitan a individuos con las habilidades y técnicas necesarias para afrontar los retos de este mundo cada vez más complejo.

* * *

www.mindfulnesswithoutborders.org

Tabla de contenidos

Prefacio

Acerca del Consejo de Embajadores de Mindfulness 4

Sesiones de consejo

Sesión 1:	Introducción a <i>Mindfulness</i> <i>Práctica de Mindfulness: TUZA</i>	5
Sesión 2:	Prestando atención <i>Práctica de Mindfulness: Escucha consciente</i>	9
Sesión 3:	Descubriendo el interior <i>Práctica de Mindfulness: Respiración Ancla</i>	13
Sesión 4:	Conectando auténticamente <i>Práctica de Mindfulness: Con todo el corazón</i>	19
Sesión 5:	Practicando gratitud <i>Práctica de Mindfulness: Alimentación consciente</i>	25
Sesión 6:	Conexión Mente-Cuerpo <i>Práctica de Mindfulness: Escaneando el cuerpo</i>	31
Sesión 7:	Inteligencia emocional <i>Práctica de Mindfulness: Reflexión escrita</i>	35
Sesión 8:	Percibiendo detonadores emocionales <i>Práctica de Mindfulness: Respiración Ancla</i>	41
Sesión 9:	Apertura de mente <i>Práctica de Mindfulness: Escucha consciente</i>	45
Sesión 10:	Manejo hábil de conflictos <i>Práctica de Mindfulness: Con todo el corazón</i>	49
Sesión 11:	Cultivando compasión <i>Práctica de Mindfulness: Bondad amorosa</i>	53
Sesión 12:	Ser el cambio <i>Práctica de Mindfulness: Reflexión escrita</i>	59

Apéndice

Palabras claves 63

prefacio

Acerca del Consejo de Embajadores de Mindfulness

El programa del Consejo de Embajadores de Mindfulness – Mindfulness Ambassador Council (MAC, por sus siglas en inglés) ofrece a los jóvenes un foro para reunirse cara a cara y aprender formas constructivas que les ayuden a enfrentar los retos personales, sociales y comunitarios de nuestros tiempos. Esencialmente, el MAC establece un lenguaje común basado en explorar 12 principios que cultivan la autoconciencia, el pensamiento crítico, la capacidad de actuar desde la compasión y la resiliencia. De igual manera, los miembros del Consejo se comprometen a desarrollar las habilidades y actitudes necesarias para involucrarse de manera constructiva en un mundo cada vez más interdependiente y convertirse en portavoces de una vida plena dentro de sus familias, escuelas y comunidades, de ahí el título de *Embajadores de Mindfulness*.

El corazón del programa está constituido por prácticas básicas de *Mindfulness* que ayudarán a los miembros del Consejo a acceder tanto a su sabiduría interna como a la del grupo. Los participantes son alentados a hablar desde su propia experiencia utilizando el pronombre personal ‘yo’, así como a acceder y nutrir una curiosidad activa que les permita descubrir su potencial humano y explorar posibilidades que los encaminen hacia una cultura de respeto mutuo, colaboración y preocupación ética sobre ellos mismos, la gente a su alrededor y el mundo.

LEYENDA



Tema



Cita Inspiracional



Diálogo del Consejo



Escanea para Escuchar



Dar voz a los participantes



Práctica *Mindfulness*



Reflexión sobre la Práctica



Reflexión Escrita

reuniones del consejo

Sesión 1: Introducción a Mindfulness



Abrir el Consejo

Sentados en círculo, uno por uno, los participantes se presentarán diciendo su nombre y una cualidad personal que quieran compartir con el grupo y que sientan está presente en ellos en este momento. Por ejemplo: Mi nombre es Samuel y la característica que hoy quiero compartir con el Consejo es “curiosidad”.



Los participante reflexionan, dialogan y luego aceptan los siguientes lineamientos como cimientos básicos para participar en el Consejo

Todos los miembros del Consejo son responsables de generar un espacio seguro, que invite a la participación, donde sea posible aprender del prójimo a través de la escucha atenta y el respeto mutuo.

- Escuchar receptivamente y con apertura a opiniones diversas.
- Hablar con honestidad y desde el corazón usando el pronombre personal “yo”.
- Hablar solamente al tener en las manos la “Pieza del habla”.
- Decir solamente lo necesario.
- Confidencialidad: ‘Lo que se dice en el Consejo, se queda en el consejo’.
- Participar en todas las sesiones.

“Mindfulness es prestar atención, de manera intencional al momento presente, y sin juzgar.”

—Jon Kabat-Zinn,

fundador de Mindfulness Based Stress Reduction MBSR



Tema: Introducción a *Mindfulness*

Mindfulness es una forma de ser y pensar. Más que una teoría, *Mindfulness* es una práctica. Cuando practicamos *Mindfulness*, enfocamos la atención en la experiencia presente de nuestro cuerpo, nuestra mente, así como el medio ambiente que nos rodea. Al practicar aprendemos a vivir en el presente, enfocados en lo que está sucediendo aquí y ahora. La intención es percibir las cosas tal como son, en lugar de como solían ser o como a nosotros nos gustaría que fueran.

Con la práctica, notamos cuando caemos en juicios dualistas, es decir cuando organizamos nuestra experiencia catalogándola como positiva o negativa, justa o injusta, de mi agrado o desagrado. La mayor parte de las veces en las que caemos en este tipo de juicios es porque nos resistimos a ver y aceptar lo que realmente nos está sucediendo. Cuando practicamos *Mindfulness* aprendemos a discernir, nombrar y aceptar estas tendencias como hábitos formados a través de los años. Cuando aprendemos a estar presentes con nuestra experiencia tal y como es, aprendemos también a estar presentes con todo lo que nos sucede – tanto las dichas como las dificultades que se nos presentan cotidianamente.

Mindfulness no es algo que tenemos que crear sino cultivar. Las semillas de *Mindfulness* ya existen en nuestro interior y las podemos regar en cualquier momento. Pero para ello necesitamos practicar. Practicar *Mindfulness* consiste en aprender a detenerse y deliberadamente prestar total atención a la experiencia mental y corporal que estamos teniendo. Al ir observando detenidamente los pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas que conforman cada una de nuestras experiencias aprendemos a generar paz interior, así como a desarrollar una mente clara, capaz de concentrarse y responder a los diversos eventos que el día con día nos presenta con más elocuencia y menos reactividad.

La cara opuesta de esta práctica es *Mindlessness* o mente-distraída. A menudo cuando nuestra mente está desconcentrada hablamos y actuamos sin pensar, inconscientes de nosotros mismos, de la gente y del medio ambiente que nos rodea. Cuando dejamos de prestar atención, permitimos que los hábitos que hemos establecido con el paso de los años dicten nuestra experiencia y perdemos la capacidad de relacionarnos con cada situación con curiosidad y de una manera espontánea y original.

El mar funciona como una buena metáfora para la práctica de *Mindfulness*. Pues aún cuando grandes olas agitan su superficie, si pudiéramos adentrarnos en lo más profundo, notaríamos que ahí las aguas se encuentran relativamente en calma. Practicando

podemos aprender a encontrar esta misma serenidad en nuestro interior, aún en momentos donde grandes olas de emociones, pensamientos y sensaciones físicas irrumpen en nuestra vida. La finalidad de esta práctica no es la de desligarse de nuestros pensamientos, emociones o sensaciones físicas, sino todo lo contrario. A través de la práctica de *Mindfulness* aprendemos a vivir conscientemente cada una de las experiencias que la vida nos ofrece así como a mantener el balance con la llegada de cada ola.



Frase inspiracional

“No puedes hacer que las olas se detengan, pero puedes aprender a surfear.”

— Jon Kabat-Zinn,

fundador de *Mindfulness Based Stress Reduction MBSR*



Diálogo Grupal

- ¿Qué significado tiene para ti la frase anterior?
- Comparte una historia de algún momento en tu vida cuando actuaste sin pensar o desde la distracción. ¿Qué elegirías hacer hoy para surfear las olas de esa experiencia de una manera diferente?



Práctica *Mindfulness*: TUZA

Una de las técnicas para aprender a anclar nuestra atención en el momento presente es atender a nuestra respiración. La intención de esta práctica es estabilizar la energía mental desarrollando la habilidad de regresar a la respiración cada vez que nos distraemos. En Kigali, Ruanda, nuestros embajadores llaman a esta práctica TUZA –que en su dialecto local quiere decir relajarse y soltar. TUZA puede ser usada a cualquier hora y en cualquier lugar, y será la práctica con la que iniciaremos cada uno de nuestros Consejos.



Escanea el código para practicar TUZA!

TUZA

- Siéntate cómodamente, permitiendo que ambas plantas de tus pies hagan contacto con el piso.
- Coloca tus manos sobre tus muslos y relaja tus hombros.
- Cierra tus ojos o descansa la mirada en un punto fijo en el piso, de tal manera que si llegas a distraerte y comienzas a mirar en otras direcciones puedas fácilmente regresar a ese punto.
- Deja que tu columna vertebral crezca, alta y noble como el tronco de un gran árbol.
- Nota tu cuerpo en este espacio y date el tiempo de identificar cómo te sientes
- Ahora, presta atención al flujo de tu respiración.
- No es necesario que respires de forma especial. Tu cuerpo sabe como respirar.
- Simplemente siente el aire entrar en tu cuerpo cuando inhalas y salir de tu cuerpo cuando exhalas.
- Si te distraes con otros pensamientos, emociones o sensaciones corporales; nota lo que te distrajo y luego déjalo ir regresando tu atención al flujo de tu respiración.
- Descansa tu atención en tu respiración - como lo has hecho hasta ahora - por algunos minutos
- Permite que cada inhalación sea un nuevo comienzo y cada exhalación un dejar ir.
- Cuando te sientas listo lentamente abre los ojos regresa tu atención al espacio en donde te encuentres.



Reflexión sobre la Práctica

Usando una sola palabra o imagen, describe la experiencia que tuviste durante la práctica de TUZA.

Trabajo personal

Practica TUZA una vez al día hasta que nos volvamos a ver.

Cerrar el Consejo

Los miembros del Consejo se ponen de pie y formen un círculo. El primer Consejo será cerrado con una técnica llamada *Círculo de Gratitud*. Uno por uno los miembros del Consejo, agradecerán a la persona a su derecha su presencia en este primer Consejo utilizando las siguientes palabras: “Gracias por estar aquí.” El *Círculo de Gratitud* quedará cerrado una vez que cada participante haya recibido y transmitido este mismo mensaje.

apéndice

Palabras Clave

Aceptación	Experimentar una situación o estado sin tratar de cambiarlo o evitarlo.
Auto aceptación	Apreciar, validar y apoyar quienes somos, en el presente, sin juzgar.
Alegría solidaria	Experimentar la felicidad de los demás como tuya; celebrar la felicidad y éxito de otra persona sin envidia o celos.
Altruismo	Pensar y actuar de una forma que surge de una preocupación por los demás sin esperar nada a cambio.
Apertura de mente	Estar abierto a nuevos tipos de información que requieren respuestas originales. Estar dispuestos a considerar los puntos de vista y perspectivas de los demás.
Bondad Amorosa	Cultivar la apreciación de nuestra singularidad y la de los demás por medio de la generosidad y el agradecimiento.
Coexistencia pacífica	Vivir lado a lado y en paz con los demás, de una manera que contribuya a la cooperación, entendimiento mutuo y aceptación.
Colaboración	Trabajar en conjunto y cooperar con otras personas para poder lograr una meta en común.
Compasión	Sentir profunda empatía y preocupación por las penas o sufrimiento de los demás y estar dispuesto a hacer algo para disminuirlo.
Comunicación no violenta	Relacionarse con los demás enfatizando el entendimiento y la compasión; conectar con los demás sin culpa, enojo o reacción defensiva.
Comunidad	Tener en común intereses, valores, actividades o proximidad con un grupo de personas, ya sea en el plano religioso, étnico, geográfico, activismo, o ser miembros de la misma organización o lugar de trabajo.

Conexión auténtica Interactuar con los demás de manera genuina, respetando tanto nuestros valores como los suyos, escuchando a profundidad, hablando con consciencia y consideración.

Consciencia social Es la capacidad de tomar perspectiva y de empatizar con otros individuos de diferente origen, antecedentes y cultura, para entender las normas éticas y sociales de comportamiento y reconocer a la familia, escuela y a los recursos comunitarios como apoyos.

Diálogo Participar en un intercambio, conversación o proceso de búsqueda en el cual dos o más personas comparten pensamientos ideas y entendimiento.

Discernimiento Percibir claramente, viendo los impactos a largo plazo de alguna acción y en base a esto, tomar decisiones sabias.

Dualismo En el ámbito de Mindfulness, se refiere a la tendencia humana a etiquetar nuestras experiencias y emociones como buenas o malas, positivas o negativas, de nuestro agrado o desagrado.

Emociones Las emociones son expresiones psicofisiológicas y biológicas que nos permiten responder rápidamente y sin planearlo a los estímulos del medio ambiente, para apoyar la sobrevivencia. Estas funciones son universales. Según Eckman, todo ser humano presenta emociones similares en condiciones similares a pesar de las diferencias culturales de cómo deben expresarse. Surgen automáticamente como resultado de una apreciación de la situación, tienen una duración corta, tienen disparadores comunes y no tienen control consciente. Las emociones básicas que experimentan los seres humanos son: La sorpresa o asombro, el asco, la tristeza, la ira, el miedo y la alegría o felicidad.

Escaneo Corporal Recorrido del cuerpo utilizando la atención y la concentración para experimentar sensaciones físicas –transitorias y permanentes– que habitan distintas áreas del cuerpo.

Etiquetar Poner una etiqueta a algo o a alguien: *no me gusta etiquetar a nadie antes de conocerlo bien.*

Escucha atenta Prestar atención con todos nuestros sentidos a lo que dicen los demás, escuchando la esencia con una mente tranquila, libre de juicios y expectativas.

Empatía Sentir preocupación por los demás, eligiendo entender sus sentimientos, emociones y motivos.

Ecuanimidad Generar estabilidad y serenidad con respecto a nuestros sentimientos y emociones, o generar un balance interno en especial bajo presión o estrés.

Habilidad Hacer algo con eficiencia, claridad y sabiduría.

Integridad Adherirse a principios éticos y morales siendo consistente en palabras y acciones, enfocándonos no sólo en lo que “decimos” sino en lo que “hacemos” teniendo en cuenta que es a través de nuestras acciones como enseñamos.

Inherente Que por su naturaleza está inseparablemente unido a algo: la desidia es un rasgo inherente a su carácter.

Inteligencia emocional Reconocer, aceptar y saber nombrar nuestras emociones, de tal manera que podamos entenderlas y empatizar con los demás.

Interlocutor Una persona que participa en un diálogo o conversación en la que se establece un feedback entre los participantes (emisor y receptor) ejerce el rol de interlocutor.

Mente abierta La apertura mental es un estado óptimo de equilibrio entre la asertividad y la empatía. Una persona disfruta de una mente abierta cuando es capaz de defender sus puntos de vista asertivamente, pero al mismo tiempo sabe también escuchar a los demás y reconocer los sabios consejos que otras personas puedan darle.

Metáfora La palabra metáfora proviene del concepto latino metaphora y éste, a su vez, de un vocablo griego que en español se interpreta como “traslación”. Se trata de la aplicación de un concepto o de una expresión sobre una idea o un objeto al cual no describe de manera directa, con la intención de sugerir una comparación con otro elemento y facilitar su comprensión. Por ejemplo: “Esas dos esmeraldas que tenía como ojos brillaban en su rostro”.

Mindful Concentrar nuestra consciencia en fomentar la atención en nuestros pensamientos, emociones, movimientos y acciones, así como en el medio circundante; un método para enfrentarse hábilmente a diferentes situaciones en la vida y aprender de ellas momento a momento.

Mindless Falta de atención y reflexión seguida por actos impulsivos que no consideran el impacto de nuestras palabras o acciones.

No violencia Abstenerse de reaccionar violentamente a determinada situación, así como la práctica y estrategia de rechazar el uso de la fuerza física a favor de resoluciones o tácticas pacíficas.

Perdón Dejar ir el resentimiento y el deseo de un castigo equivalente ya sea a una ofensa real o percibida. Esto no significa “olvidar” o que tales acciones no tengan consecuencias, sino que no abrigamos odio o rencor, el que por lo general nos daña más a nosotros que al que está dirigido. Esto aplica tanto para perdonarse a sí mismo como para perdonar a los demás.

Perspectiva Tener un punto de vista calmado y objetivo; considerar múltiples opciones, enfoques y posibilidades.

Práctica de Mindfulness La práctica formal de mindfulness es la práctica de la atención sostenida en el cuerpo, la respiración o las sensaciones o aquello que surja a cada momento. La práctica informal es la aplicación de la atención enfocada en el contexto de la vida diaria.

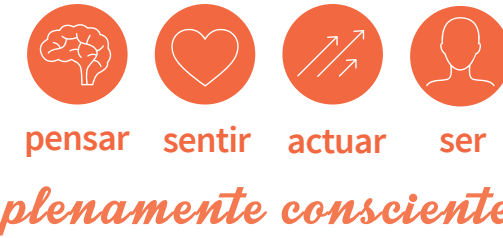
Qué es el aprendizaje social-emocional Es el proceso a través del cual los individuos adquieren y aplican efectivamente el conocimiento, actitudes y habilidades necesarias para entender y manejar sus emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y demostrar empatía por los demás establecer y mantener relaciones positivas y hacer decisiones responsables.

Responsabilidad Aceptar y entender el efecto que puedan causar nuestras palabras, acciones y decisiones reconociendo nuestra influencia, pasivo o activo, el estado en el que nos encontramos.

Sentimientos Los sentimientos son estados de ánimo subjetivos que forman parte de los individuos y son fruto de las emociones, las cuales pueden ser alegres y felices o dolorosas y tristes. Permiten que el sujeto sea consciente de su estado anímico. Los sentimientos pueden ser de corto o largo plazo pero generalmente suelen mantenerse durante largos periodos de tiempo. Algunos ejemplos son amor, celos y sufrimiento.

Tolerancia Respetar las opiniones y prácticas de los demás; promover activamente el respeto por las diferencias.

Valores Los ideales, costumbres, principios y creencias de una persona o grupo. Los valores generalmente surgen de la afiliación cultural, religiosa o política y a menudo guían e informan nuestros actos.



El primer paso para construir la paz es mirar hacia nuestro interior, cultivar nuestra paz interior y entonces, mirando hacia afuera llevar esa paz al mundo. Como *Embajadores de Mindfulness* ustedes ahora se unen a cientos de miembros del Consejo alrededor del mundo como símbolos de bondad y compasión, logrando un impacto positivo en su comunidad.

El equipo de Mindfulness Without Borders extiende su más profundo reconocimiento a todos los *Embajadores de Mindfulness* que se dedican a traer paz y una vida plena y consciente mindful a este mundo.

el consejo de embajadores de mindfulness
Cuaderno de Trabajo para el Alumno **Global**

info@mwithoutborders.org | www.mindfulnesswithoutborders.org

Mindfulness Without Borders ©2016. All Rights Reserved.