

MINDFULNESS
WITHOUT
BORDERS

el

programa
embajadores de
mindfulness

GLOBAL

Cuaderno de
trabajo

Programa Embajadores de Mindfulness

Cuaderno de trabajo

Autores

Gary Diggins
Ronit Jinich
Theo Koffler
Daniel Rechtshaffen
Itamar Stern
Jasmin Zeger

Prácticas mindfulness

Ronit Jinich
Theo Koffler

Editor Administrativo

Theo Koffler
Leah Gardiner

Editor Consultivo

Lucille Blainey

Adaptación al Español

Ronit Jinich
Amira Valle
Maritza García Montañéz
Marcela Gómez Ruenes
Mariana Martínez Pelayo

Diseño

Tarin Diehl
Hitomi Yokota

Enero 2019

Todo el contenido de este cuaderno de trabajo está protegido por derechos de autor. Mindfulness Without Borders ©2019 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 clave que brindan a individuos las habilidades y técnicas necesarias para afrontar los retos de un mundo cada vez más complejo.

* * *

www.mindfulnesswithoutborders.org

Tabla de contenidos

Prefacio

Acerca del Programa Embajadores de *Mindfulness* 4

Sesiones de consejo

Sesión uno:	Introducción a <i>mindfulness</i> Práctica de <i>mindfulness</i> . TUZA	5
Sesión dos:	Prestando atención Práctica de <i>mindfulness</i> . Escucha consciente	9
Sesión tres:	Descubriendo el interior Práctica de <i>mindfulness</i> . Respiración Ancla	13
Sesión cuatro:	Conectando auténticamente Práctica de <i>mindfulness</i> . Con todo el corazón	19
Sesión cinco:	Practicando gratitud Práctica de <i>mindfulness</i> . Alimentación consciente	25
Sesión seis:	Conexión mente-Cuerpo Práctica de <i>mindfulness</i> . Recorrido del cuerpo	31
Sesión siete:	Inteligencia emocional Práctica de <i>mindfulness</i> . Reflexión escrita	35
Sesión ocho:	Percibiendo detonadores emocionales Práctica de <i>mindfulness</i> . Respiración Ancla	41
Sesión nueve:	Explorando una mente abierta Práctica de <i>mindfulness</i> . Escucha consciente	45
Sesión diez:	Manejo hábil de conflictos Práctica de <i>mindfulness</i> . Con todo el corazón	49
Sesión once:	Cultivando compasión Práctica de <i>mindfulness</i> . Bondad amorosa	53
Sesión doce:	Ser el cambio Práctica de <i>mindfulness</i> : Reflexión escrita	59

Apéndice

Palabras clave 63

Prefacio

Acerca del Programa Embajadores de Mindfulness

El Programa Embajadores de Mindfulness (PEM), ofrece a la juventud un foro de encuentro, cara a cara, donde aprender maneras constructivas para abordar sus retos personales, sociales y comunitarios. En esencia, el PEM establece un lenguaje común basado en compartir, modelar y practicar doce principios que proporcionan a sus practicantes las herramientas para fortalecer su bienestar, así como el pensamiento crítico para actuar de manera reflexiva y compasiva. Además, los y las participantes del programa se comprometen a desarrollar las habilidades, los conocimientos y las actitudes necesarias para participar de manera constructiva en un mundo interdependiente y así convertirse en mensajeros y mensajeras de una vida plenamente atenta dentro de sus familias, escuelas y comunidades.

El corazón del programa está constituido por prácticas básicas de *Mindfulness* que ayudarán a los y las integrantes de cada Consejo a acceder tanto a su sabiduría interna como a la del grupo. Los y las 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 les encaminen hacia una cultura de respeto mutuo, colaboración y preocupación ética sobre sí mismos, la gente a su alrededor y el mundo.

LEYENDA



Tema



Práctica *mindfulness*



Frase o historia inspiracional



Reflexión sobre la práctica



Diálogo del Consejo



Reflexión escrita



Dar voz a los y las participantes

Sesiones de Consejo

Sesión uno. Introducción a *mindfulness*



Abrir el Consejo

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



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

Los y las integrantes de cada 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’.
- Asistir a todas la sesiones.

“Mindfulness es prestar atención al momento presente, de manera intencional y con aceptación”.

—Jon Kabat-Zinn,

desarrollador 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 mayoría de las veces en 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 que estamos teniendo. Al ir observando detenidamente los pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas que conforman cada una de nuestras experiencias, aprendemos a desarrollar una mente clara, capaz de concentrarse y responder con más elocuencia y menos reactividad a los diversos eventos que el día con día nos presenta.

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, aun en momentos en que 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,

desarrollador 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

La práctica de la atención plena nos ayuda a estabilizar la mente, el cuerpo y el corazón. Aunque existen muchas maneras de cultivar nuestra capacidad en atención plena, la práctica de atención a la respiración es una de las más esenciales. El objetivo de esta práctica es el de ayudarnos a reconocer a la respiración como el ancla de un barco que estabiliza nuestra experiencia en el momento de la inhalación y la exhalación. En Kigali, Ruanda, nuestros embajadores llaman a esta práctica TUZA – que en su dialecto quiere decir relajarse y soltar. TUZA será la práctica con la que iniciaremos cada uno de nuestros Consejos.

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 cómo 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 momentos más.
- Permite que cada inhalación sea un nuevo comienzo y cada exhalación un dejar ir.
- Cuando te sientas listo/a, lentamente abre los ojos y 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 y las integrantes de este Consejo se ponen de pie y forman un círculo. El primer Consejo será cerrado con una técnica llamada *Círculo de gratitud*. Uno por uno, los y las participantes, agradecerán a la persona a su derecha su presencia en esta primera sesión de 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.
Autoaceptación	Apreciar, validar y apoyar quienes somos en el presente, sin juzgar.
Alegría solidaria	Experimentar la felicidad de los demás como propia; 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 las 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 el sufrimiento de los demás y estar dispuesto a hacer algo para aliviarlo.
Comunicación no violenta	Relacionarse con los demás enfatizando el entendimiento y la compasión; conectar con los demás sin culpa, enojo o reacción defensiva.
Comunidad	Grupo de personas que tiene en común intereses, valores, actividades y creencias.

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

Conciencia 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 con base en 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 que nos permiten responder rápidamente y sin planearlo a los estímulos del medio ambiente, para asegurar 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.

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 enseñamos a través de nuestras acciones.

Inherente Que por su naturaleza está inseparablemente unido a algo, ejemplo: 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 Cada una de las personas que toman parte en un diálogo.

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 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 Ser *mindful* significa ser plenamente conscientes de lo que pensamos, decimos, hacemos y sentimos y del impacto que esto tiene en nosotros mismos, nuestros prójimos y el medio ambiente.

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 ante determinada situación, así como la práctica y estrategia de rechazar el uso de la fuerza física en favor de resoluciones o tácticas pacíficas.

Perdón Dejar ir el resentimiento y el deseo de un castigo equivalente a una ofensa, ya sea una ofensa real o un acto interpretado como ofensa. 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.

Qué es el aprendizaje socioemocional Es el proceso por medio del cual los individuos adquieren y aplican efectivamente el conocimiento, las actitudes y habilidades necesarios para entender y manejar sus emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y demostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas, y tomar decisiones responsables.

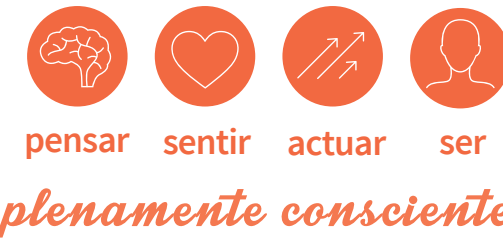
Responsabilidad Aceptar y entender el efecto que puedan causar nuestras palabras, acciones y decisiones. Para esto es importante reconocer nuestra influencia, pasiva o activa sobre el estado en el que nos encontramos.

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 suelen mantenerse durante largos periodos. Algunos ejemplos son amor, celos y sufrimiento.

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

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

Notas ... 



Para llevar la paz al mundo, el primer paso consiste en ver nuestro interior y cultivar nuestra propia paz.

Como embajadores y emabajadoras de *mindfulness* se suman a cientos participantes del Programa en todo el mundo. Todos ustedes representan la compasión y bondad con el fin de generar un impacto positivo en su comunidad.

El equipo de Mindfulness Without Borders extiende su profundo agradecimiento a todos los embajadores y emabajadoras de *mindfulness* que se dedican a promover la paz y una vida plena y consciente en este mundo.

el programa embajadores de mindfulness
Cuaderno de trabajo **Global**

info@mwithoutborders.org | www.mindfulnesswithoutborders.org

Mindfulness Without Borders ©2018. Todos los derechos reservados.