



# Leccion 1

# CONOCIENDO MINDFULNESS

---

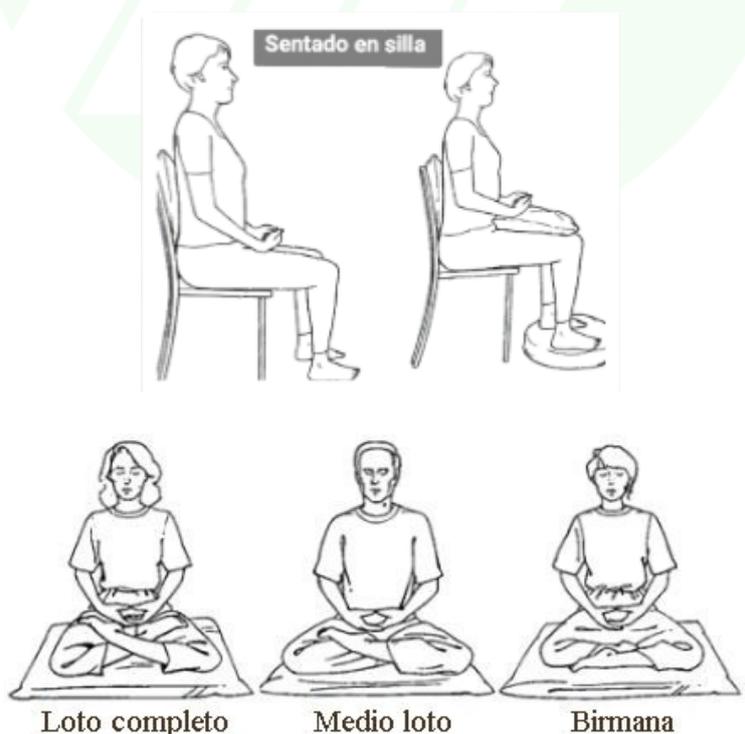
FACILITADOR: CYNTHIA YACTAYO LOAYZA

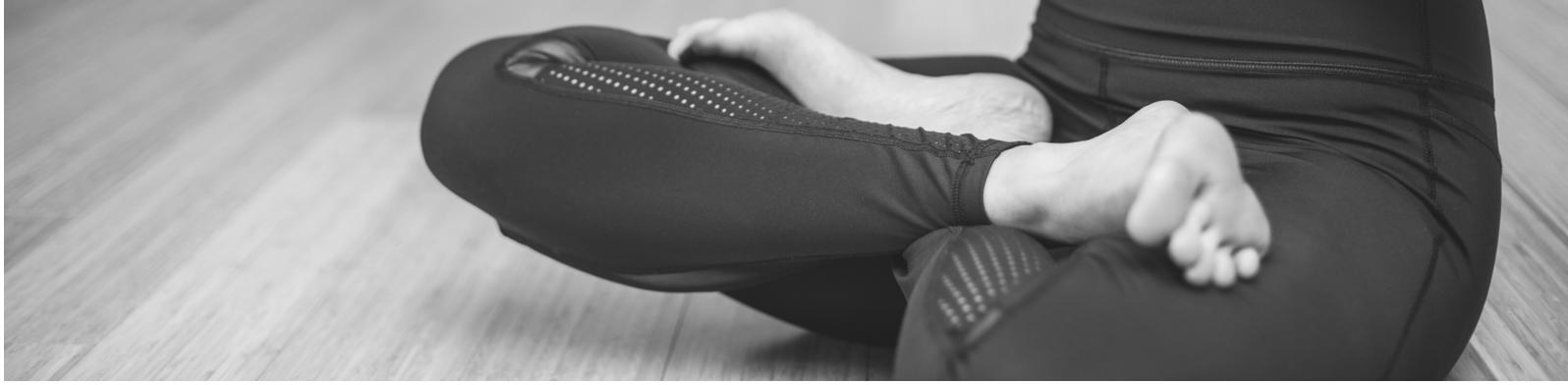
## CONSIDERACIONES INICIALES. ALGUNAS POSTURAS PARA LA PRÁCTICA FORMAL DE MINDFULNESS:

A continuación se señalan algunas posturas que puedes utilizar cuando realices las prácticas que se verán en este curso. Recuerda que meditar, en un sentido amplio y en el contexto del mindfulness, no significa adoptar una postura en particular. Por ello, puedes adoptar la que sea más cómoda para ti.

Ten en cuenta, además, que cuando hablamos de meditar, no nos referimos a entrar en un estado de total relajación -lo que llevaría a que no puedas tener la tensión necesaria para hacer la práctica - sino a una postura que mantiene un equilibrio entre una relajación suficiente para mantenerte flexible en el presente y una tensión adecuada para no dormirte o perder la atención sobre lo que está pasando.

Aquí, algunos ejemplos de cómo ubicarte para practicar:





### **Meditación del anclaje la respiración:**

Tocamos la campana para iniciar el ejercicio.  
Siéntate erguido y relajado en postura de meditación.

1-Cierra los ojos, contacta contigo mismo, luego dirige tu atención al flujo natural de la respiración. Presta atención a cómo el aire entra y sale, automáticamente, de tu cuerpo. Siente la sensación de flujo del aire y las sensaciones asociadas a la respiración: comenzando por tu nariz, hasta llegar a la garganta y descendiendo hasta tus pulmones.



Siente como se expande el pecho al hacer este movimiento. Tal vez, puedas sentir también el modo en que tu diafragma se contrae para expulsar el aire y se expande para permitir que entre el aire a tus pulmones. Presta atención a las sensaciones de la respiración sin intentar modificarlas o pretender que sean diferentes o de algún modo en particular. Permanece así unos momentos.

2-Ahora, lleva la atención a un punto en tu respiración que será tu “ancla”. Un ancla es un lugar en el que llevamos nuestra atención para centrarla ahí; un lugar donde la atención se va a “amarrar” y al cual puedes volver una y otra vez cuando tu mente se distraiga.

Tómate unos instantes para encontrar tu ancla en la respiración. Y si por alguna razón, te resulta incómodo centrar tu atención en la respiración, puedes buscar un ancla en cualquier otra parte del cuerpo donde las sensaciones sean lo suficientemente robustas como las manos y el peso del cuerpo. Mantente ahora en esta práctica.

Si por alguna razón tu mente se distrae ten en cuenta que esto es, precisamente, lo que hace la mente. En ese momento, dirige nuevamente tu mente a la respiración con una actitud benevolente compasiva. No te critiques por ello. Simplemente vuelve, vuelve una y otra vez a la respiración. Mantente unos minutos en esta práctica.

3-Pasados unos minutos, abre poco a poco los ojos. Intenta llevar esta actitud de apertura sin juicio, centrada en el presente, al próximo momento.

Tocamos la campana para finalizar el ejercicio.



## TEST DE MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

Nombre del cuestionario: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

Autor: Kirk Warren Brown, Ph.D. & Richard M. Ryan, Ph.D.

Traducido al español por Homo Minimus ([homominimus.com](http://homominimus.com))

El MAAS es un cuestionario con quince ítems diseñado para valorar una característica de la atención plena disposicional; esto es, la conciencia abierta o receptiva de la atención y la atención a lo que está ocurriendo en el presente. El cuestionario muestra fuertes propiedades psicométricas y ha sido validado con muestras de estudiantes de universidad, comunidades y pacientes de cáncer.

Estudios de laboratorio correlacionales y cuasi-experimentales han mostrado que el MAAS descubre una característica única de la conciencia que está relacionada con y es predictiva de varios constructos de la autorregulación y el bienestar. El test se puede completar en 10 minutos o menos.

### Experiencias cotidianas

Instrucciones: debajo hay una serie de enunciados sobre tu experiencia diaria. Usando la escala del 1 al 6 de debajo, por favor, indique lo frecuente o poco frecuente que tienes cada experiencia. Por favor, responda de acuerdo a lo que refleje su experiencia y no de lo que piensa que su experiencia debería ser. Por favor, considere cada enunciado separadamente del resto de los enunciados.



1 Casi siempre

3 Con cierta frecuencia

5 Con poca frecuencia

2 Frecuentemente

4 No frecuentemente

6 Casi nunca

A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde.

1            2            3            4            5            6

Rompo o derramo cosas por falta de cuidado, no prestar atención o estar pensando en algo distinto.

1            2            3            4            5            6

Encuentro difícil en permanecer centrado en lo que está pasando en el presente

1            2            3            4            5            6

Tiendo a andar rápidamente para llegar adonde voy sin prestar atención a lo que experimento a lo largo del camino.

1            2            3            4            5            6

Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión física o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención.

1            2            3            4            5            6

Olvido el nombre de la persona tan pronto como me lo dice la primera vez.

1            2            3            4            5            6



1 Casi siempre

3 Con cierta frecuencia

5 Con poca frecuencia

2 Frecuentemente

4 No frecuentemente

6 Casi nunca

Parece como si estuviera moviéndome en “piloto automático” sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo.

1            2            3            4            5            6

Corro a través de las actividades sin estar realmente atento a ellas.

1            2            3            4            5            6

Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para llegar allí.

1            2            3            4            5            6

Hago trabajos o tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.

1            2            3            4            5            6

Me encuentro escuchando a las personas con una oreja, haciendo algo distinto al mismo tiempo.

1            2            3            4            5            6

Conduzco el coche a los sitios en “piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí.

1            2            3            4            5            6



1 Casi siempre

3 Con cierta frecuencia

5 Con poca frecuencia

2 Frecuentemente

4 No frecuentemente

6 Casi nunca

Me encuentro preocupado con el pasado o el futuro.

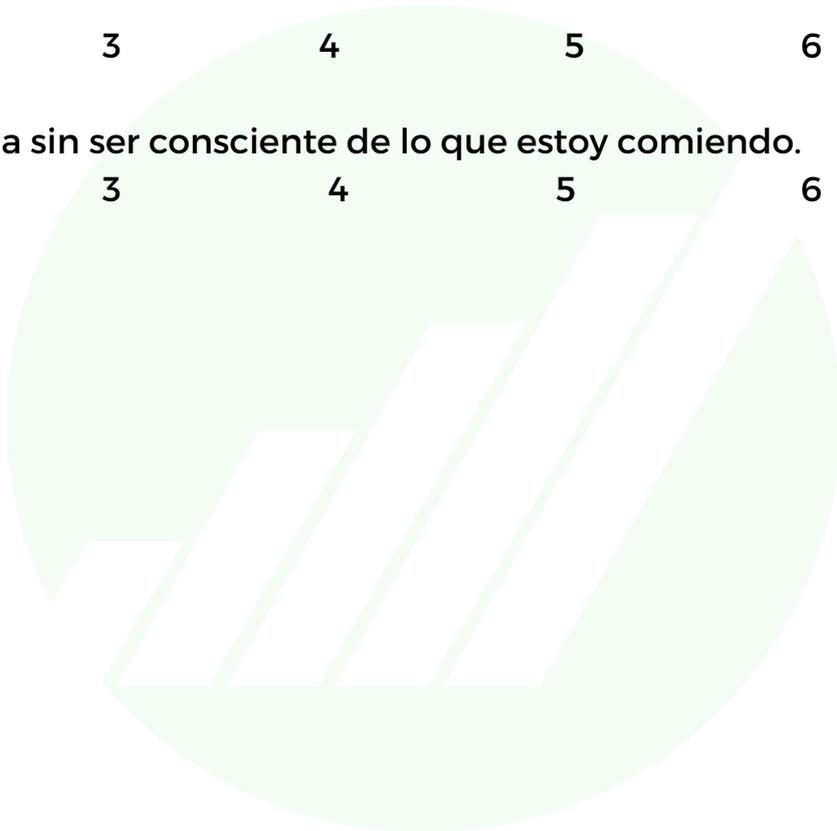
1            2            3            4            5            6

Me encuentro haciendo cosas sin prestar atención.

1            2            3            4            5            6

Tomo comida sin ser consciente de lo que estoy comiendo.

1            2            3            4            5            6





Vacía tu bolsillo en  
tu mente, y tu mente  
llenará tu bolsillo.

**BENJAMÍN  
FRANKLIN**

Este material ha sido producido integralmente por Crecimiento Training. Está prohibida su reproducción total o parcial de cualquier forma, sin previa autorización.

**CRECIMIENTO** 