

PROTOCOLO
USO DE MINDFULNESS COMO
APOYO TERAPÉUTICO



Consultorio de Psicología

Universidad de Ibagué

PROTOCOLO: USO DE MINDFULNESS COMO APOYO TERAPÉUTICO

**Por: Jeni Marcela González-Santos
Diana Ximena Puerta-Cortés, Eyde Frank Sánchez**

**Consultorios de Psicología
Universidad de Ibagué
Mayo, 2017**

INTRODUCCIÓN

El presente protocolo clínico se conforma por el origen e historia de Mindfulness, su implementación en las terapias de tercera generación y diferentes enfoques de la psicología, las problemáticas en las que se puede abordar y aplicar, el fundamento e inducción para su aplicación, el objetivo, los componentes y actitudes fundamentales que se debe saber antes de su aplicación, la importancia de la relación terapéutica e investigación empírica sobre su eficacia como primer elemento del protocolo, como segundo elemento se encuentra el modo en que se debe emplear la técnica durante las sesiones, las tareas que se deben dejar semanales al consultante y en anexos los guiones guía que se deben usar durante la meditación.

Por otro lado, la finalidad del protocolo clínico es que los psicólogos practicantes de noveno y décimo semestre de los Consultorios de Psicología puedan emplear la técnica de Mindfulness durante su práctica clínica, proyectos o talleres, en cuanto a su aplicación en el ámbito clínico puede ser en la fase que el practicante considere pertinente, es decir que se puede aplicar esta técnica durante la evaluación, diagnóstico o intervención.

Es por eso que este protocolo no solo trae aspecto teórico sino también práctico de cómo deben ser las sesiones, la duración de la meditación y otro ejercicio que se vaya realizar, la recomendación de otras lecturas y la invitación a que emplee no solo esta técnica en la práctica sino también en la vida cotidiana para tener mejores resultados.

JUSTIFICACIÓN

Las problemáticas de la sociedad actual han obligado cambiar el paradigma de la psicología y reinventarse en la manera de tratar a la humanidad actual, como respuesta evidenciamos las terapias de tercera generación o también conocido como terapias de tercera ola desde la psicología clínica. Ahora los procesos de intervención se enfocan desde un ser humano más integral y multifactorial, por lo que también se retomó y se revaluó tratamientos que se estaban empleando, uno de ellos Mindfulness el cual ha tenido resultados exitosos por su fundamento del “aquí y el ahora” (Moñivas, García y García, 2012). Este protocolo se propone como un apoyo debido a sus resultados en investigaciones y los beneficios que trae según la teoría (Brito, 2011; Korman y Garay, 2012; Pousa,

Migueliz, Hernández, González y Gaviria, 2015), uno de ellos es la aceptación a la experiencia y la toma de consciencia de su vida, por ello al abordarse diferentes motivos de consulta.

Por lo tanto, el protocolo sobre Mindfulness tiene como finalidad brindar un apoyo durante el proceso terapéutico (sin importar el enfoque que se tenga) para favorecer los objetivos, potencializar la fase de intervención y evidenciar buenos resultados en el seguimiento, además en esta protocolo se encuentra aspectos históricos sobre Mindfulness como por ejemplo su origen, también sus principales planteamiento, técnicas para la terapia y resultados esperados. Desde Mindfulness se puede trabajar diferentes problemáticas si se emplea adecuadamente, además ha tenido excelentes resultados en tratamiento para reducir la ansiedad, la depresión y el estrés, al igual que los trastornos de conductas alimentarias, incrementar la tolerancia al dolor, entre otros (Quitana y Rincón, 2011; Solé, Carranca, Serpa y Palmi, 2014; Pousa, et al., 2015).

OBJETIVO GENERAL

Elaborar un protocolo sobre consciencia plena o Mindfulness para apoyo durante el proceso terapéutico a los practicantes de psicología de la Universidad de Ibagué que les permita potencializar los resultados positivos en el manejo o intervención de los casos.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Brindar una técnica a los practicantes de los Consultorios de Psicología para que puedan emplearla en los casos que a su criterio se requiera.
- Establecer los procedimientos a seguir para realizar la meditación con el consultante y con uno mismo.
- Orientar a los psicólogos practicantes sobre la implementación de Mindfulness en su práctica profesional y vida personal.

MARCO TEORICO

Mindfulness se deriva de las prácticas meditativas del budismo Zen proveniente de la técnica *insight*, fue introducida por Jon-Kabat-Zinn en el Occidente en el año en el año 1978 en su aplicación terapéutica en la Universidad de Massachussets. Cuyo significado es atención plena o consciencia plena a la experiencia del momento presente, en el aquí y el ahora con contemplación, curiosidad, interés, aceptación, sin juzgar y ecuanimidad, que nos permita aprender de forma directa como relacionarnos con las situaciones que nos ocurre en la vida diaria (Moñivas, García y García, 2012).

Los efectos de la práctica de Mindfulness ha conllevado que se implemente dentro de diferentes intervenciones terapéuticas conductuales (terapia dialéctica conductual (DBT), la terapia de aceptación y compromiso (ACT), cognitivas (terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT), cognitivo-conductual (terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG), humanistas existenciales (psicoterapia gestáltica), entre otras como: la reducción del estrés basado en la atención plena (MBSR), Terapia Breve Relacional (BRT) y las Neuropsicología (Brito, 2011; Korman y Garay, 2012; Moreno, 2012; De la Vega y Sánchez, 2013; Moscoso y Lengacher, 2015; Pousa, et al., 2015; Ribero y Agudelo, 2016; Vásquez, 2016).

El objetivo principal de esta técnica son: contrarrestar los efectos del estrés - distres, eliminar el sufrimiento y malestares emocionales, así mismo, como modificar los patrones habituales del pensamiento en individuos con síntomas de ansiedad, depresión, con diferentes trastornos tales como trastornos del estado de ánimo, trastornos de conductas alimentarias, trastorno de personalidad, además de sujetos que somatizan, padecen de cáncer, abuso del consumo de SPA, o que tienden a focalizar su vida en exceso hacia los sucesos del pasado o lo que puede suceder en el futuro, entre otras (Kristeller y Wolever, 2011; Khoury, et al., 2013; Chiesa y Serretti, 2014; Oro, Esquerda, Viñas, Soler y Pifarré, 2015; Pousa, et al., 2015; Linares, Estévez, Soler y Cebolla, 2016; Ribero y Agudelo, 2016; Veytia, Guadarrama, Márquez y Fajardo, 2016).

Así mismo, Mindfulness se realiza por medio de la meditación y respiración, entendido la meditación como un proceso en el cual la persona es consciente y observa lo que sucede en cada momento no solo de las situaciones sino también de su cuerpo y su

mente, sin controlar los pensamientos, sensaciones o sentimientos, ni tampoco cambiando o modificando su experiencia por otros (Clemente, 2010; Vásquez, 2016). Además, la respiración es importante durante el proceso ya que al tener la atención focalizada en la respiración, es como el ancla que nos trae y nos recuerda que debemos estar en el momento presente, sin embargo, se puede prestar atención también a sonidos o visualización de imágenes (Quintana y Rincón, 2011; Moñivas, García y García, 2012). No obstante, esto suele variar dependiendo de las tareas que se le soliciten al sujeto, ya que se puede implementar la respiración con otra actividad como comer, caminar, hacer las labores de la casa, entre otras que se puedan extender en la vida cotidiana (Stahl y Goldstein, 2010; Moñivas, García y García, 2012).

La respiración que se implementa durante las sesiones puede variar, entre una respiración profunda hasta que pueda ser una respiración natural consciente, para continuar con una respiración mientras se percibe cada parte del cuerpo como las sensaciones y tensiones (escaneo corporal), hasta lograr observar las emociones o pensamientos acompañadas de la respiración. Al ser progresiva esta práctica se obtiene resultados como la comprensión de lo que sucede en el día a día, reconocer y observar los pensamientos para dejarse de identificar con los contenidos mentales y las emociones conflictivas, la regulación emocional frente a las situaciones y abandono o perdón del pasado que no permitía continuar con el aquí y el ahora (Moreno, 2012).

La técnica de Mindfulness plantea un programas o entrenamiento mental que usualmente de 8 semanas que son las necesarias para generar un hábito y regularmente, para que la persona pueda identificar en cada momento sus sensaciones, emociones y pensamientos, comprendiéndola como es, siendo responsable de nuestros actos y así mismo poder comportarnos frente a las circunstancias que estén aconteciendo en el instante, además de lograr la conexión cuerpo-mente así como cuerpo-mundo exterior (Quintana y Rincón, 2011). Este tipo de entrenamiento no solo se genera mediante la meditación formal y la re-dirección de la atención hacia un objeto presente o evento, sino también por medio de la meditación informal que se pueden realizar durante las actividades cotidianas diarias del sujeto aumentando así su bienestar y salud mental (Oro, et al., 2015).

Es normal que durante la meditación el sujeto se distraiga y se sumerja en su mente, pero es importante que con la mejoría de la práctica esto suceda con menor frecuencia e incluso se espera que la persona sea capaz de reconocer cuantas veces su mente divaga, reconocer el contenido de sus pensamientos y no se deja llevar por estos. Al tener la respiración como un ancla al presente se espera que al conectar la respiración con actividades de la vida cotidiana se pueda vivir el presente a cada momento y no solo en el instante en que medita. Por otro lado otro aspecto importante es reconocer el sufrimiento y permitirme sufrir, sentir temor y enojo, no juzgarse ni lastimarse por ello, sino que permitirse percibirlo y dejarlo fluir, ya que al sentir la tristeza y el enojo podré experimentar la felicidad verdadera (Stahl y Goldstein, 2010; Moreno, 2012).

Por otro lado, Mindfulness posee unos componentes fundamentales en su aplicación los cuales son la *atención al momento presente*, ya que durante la meditación las personas tienden a perderse en sus pensamientos, por eso es importante recordar que con amabilidad vuelvan a prestar la atención a la respiración; la *apertura a la experiencia*, que es la capacidad de observar las experiencias que está viviendo sin juzgarlas, sin cambiarlas ni distorsionarlas, por eso durante la meditación se le solicita a la persona observar la experiencia con curiosidad y amabilidad; también la *aceptación* a los eventos internos que los individuos ponen resistencia y la evitan, sino por el contrario al aceptarlas será más sencillo comprenderlas; además hay que *desprenderse* y no aferrarse a las cosas materiales, recuerdos o ideas que estén potencializando el malestar de la persona y finalmente la *intención* que vamos a tener frente a los propósitos que se va a querer en la vida (Vásquez, 2016).

Así mismo, las actitudes que se debe tener frente a la meditación que son 8 las cuales son: la primera es la mente de principiante que es *la contemplación y curiosidad* que es cambiar la manera en como contemplamos los sucesos de nuestra vida por una forma novedosa, como si fuera la primera vez que observáramos ese objeto o curiosidad frente a los sucesos de la vida cotidiana, el cual no ayuda a conocer cosas nuevas, personas nuevas, experiencias nuevas y aprender de ellas; la segunda es el *no juzgar las experiencias* que ya pasaron y las que se viven, como tampoco etiquetar nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales, sino que las comprendo y las acepto; el tercero es *la aceptación*

consigo mismo y con los demás, aceptación de mis experiencias y el reconocer que si tengo aspectos negativos, recuerdos negativos o me etiqueto debo aceptarlo con amor o aceptar que la vida es así por más que se desee cambiarla (Stahl y Goldstein, 2010).

La cuarta es el *no forzamiento*, es decir el ser valiente y no escapar ni evitar las situaciones de la vida, el sentir confianza y tranquilidad de que se pueden hacer las cosas hasta donde se puedan hacer; el quinto es la ecuanimidad que es la sabiduría, el entendimiento y el equilibrio interno y externo de mis experiencias y del mundo; el sexto el ceder ante las experiencias que se tienen, de como son y cómo deben ser sin llegar a afectarme porque se debe comprender que no siempre se tiene la responsabilidad de ello; el séptimo es la confianza que se tiene consigo mismo y hacía los demás, de que logrará hacer las cosas que desea y quiere mejorar, que no debe dudar de sí mismo y de que los demás vayan a defraudarlo; finalmente la octava actitud es la paciencia hacia las situaciones de la vida, hacia consigo mismo y los demás por medio del amor, el no sentir culpa ni criticar la experiencia, sino por el contrario ser paciente sobre los deseos y anhelos (Stahl y Goldstein, 2010).

En cuanto a la relación entre el terapeuta y el consultante debe ser la misma en la que se lleva durante un proceso psicológico, con la diferencia en que el terapeuta al emplear Mindfulness en su vida podrá potencializar sus habilidades y la capacidad de estar atento al presente y lo que sucede en el consultante, ya que permite estar conscientes momento a momento, atentos a su experiencia, además de promover la empatía, la compasión y el control en el estrés y la ansiedad misma, por eso es que en su aplicación se invita al terapeuta que de igual manera la aplique en su cotidianidad (Vásquez, 2016).

Finalmente una investigación realizada por Medeiros y Pulido (2011) en un hospital público de Santiago de Chile, emplearon un programa de reducción de estrés basado en Mindfulness a 12 funcionarios de 9 sesiones, cuyos resultados de los instrumentos aplicados y entrevistas evidenciaron una mejoría significativa en su calidad de vida y en los síntomas de ansiedad, depresión y somatización, como un cambio positivo en el autocuidado, creencia de poder mejorar su salud, confianza en sí mismo y capacidad de corregir hábitos de salud negativos y comportamientos autodestructivos.

De igual manera, Van den Hurk, Wingers, Giommi, Barendregt, Speckens y Van Schie (2011) realizaron una investigación sobre la relación que hay entre la práctica de Mindfulness y la personalidad, así mismo como en las habilidades sociales con 35 personas quienes llevaban 13 años meditando y 35 personas que nunca habían meditado en su vida, se demostró que las personas que tienen mayor atención plena y realizan meditación tienen mejores relaciones positivas, mayor niveles de apertura a la experiencia, tienen relaciones más sanas y experimentan emociones positivas con más frecuencia.

PROCESO

Debido a que Mindfulness es transversal dentro de los procesos terapéuticos no se marca con tiempos puntuales como lo son la evaluación, diagnóstico, intervención y seguimiento, sin embargo, posee actividades por sesión y tiempos para su realización que se pueden acompañar con los objetivos. Es por eso que si el psicólogo que emplee este protocolo puede modificar la posición de las semanas para que favorezca el proceso, no obstante, en las primeras dos sesiones es obligatorio el inducir en la respiración. Se recomienda acompañar todo el proceso de la meditación informal con un diario de atención, en donde el consultante pueda escribir después de cada meditación anotación de pensamientos recurrentes, cambios en su estilo de vida, percepciones y experiencias.

Por otro lado, se debe buscar en la literatura la profundización de la meditación informal ya que el protocolo se profundiza más en la meditación formal durante la consulta. Además durante el seguimiento también se debe preguntar si el consultante continuó con la meditación informal y preguntar qué beneficios le ha traído al finalizar el proceso terapéutico. En cuanto al guion que se realizó para cada sesión se encuentra en los anexos. A continuación verá la tabla con las actividades a realizar durante las 8 sesiones de Mindfulness.

Lectura recomendada:

Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en Psicología Clínica.
Gaceta de Psicología, 50, 13-29.

	Sesiones	Duración	Meditación formal	Meditación informal
Respirar	1	15 minutos	Chequeo atento	Respiración atenta por 5 minutos
				Respiración atenta por 5 minutos
				Aprendiendo a respirar de manera profunda
				Realizar nuevamente el chequeo atento
				Respirar conscientemente 10 minutos
				Respirar conscientemente 10 minutos
Respirar	2	10 minutos	Comer atentamente	Comer atentamente
				Cepillarse los dientes atentamente
				Ducharse atentamente
				Respirar conscientemente 15 minutos
				Regalar hoja con las 8 actitudes y reflexionar
				Meditar pensando en las 8 actitudes
Inducir al cuerpo	3	15 minutos	Observación del cuerpo	Caminar atentamente
				Hacer estiramiento mientras respira
				Meditar y tensionar partes del cuerpo
				Meditar y mover una parte del cuerpo
				Beber agua atentamente
				Hacer estiramiento mientras respira
Malestar y mi vida	4	15 minutos	Qué tanto a afectado el <i>malestar</i> a mi vida	Reflexión sobre el <i>malestar</i> mientras medita
				Medite y permanezca atento a los hábitos
				Meditación y reflexión sobre sus relaciones personales
				Meditar y tensionar partes del cuerpo
				Hacer estiramiento mientras respira
				Qué tanto a afectado el <i>malestar</i> a mi vida
Sensaciones del cuerpo	5	15 minutos	Investigar el dolor y la tensión corporal	Investigar el dolor y la tensión corporal
				Meditar y percibir cada parte del cuerpo
				Meditar y percibir dolores físicos
				Meditar y tensionar cada parte del cuerpo
				Meditar y tensionar donde se percibe dolor

				Meditar y percibir mi cuerpo en el ambiente
Observación de las emociones	6	15 minutos	Contacto con mis emociones	Medita y siente tus emociones negativas
				Medita y siente tus emociones positivas
				Medita y observa las emociones negativas
				Medita y observa las emociones positivas
				Medita, perdónate y acepta tus emociones
				Medita, solo son emociones que pasaron
Pensamientos	7	20 minutos	Comunicación atenta y Compasión con mis recuerdos	Observar los pensamientos, no apegarme
				Ponerles una etiqueta, agradece y lo deja pasar
				Consciencia vacía silencio
				Aprender de los pensamientos
				Quedarme con la sensación de equilibrio interior
				Soltar los pensamiento tristes
Emociones	8	20 minutos	Establece tu camino con la meditación de la bondad	Meditación de la bondad
				Meditación con amor y la felicidad (contacto)
				Meditar: El regalo del descanso
				Medita en silencio interior
				Medita y percibe prioridades
				Compasión con uno mismo

REFERENCIAS

- Brito, G. (2011). Programa de reducción del estrés basado en la atención plena (Mindfulness): sistematización de una experiencia de su aplicación en un hospital público semi-rural del Sur de Chile. *Psicoperspectivas*, 10(1), 221-242.
- Chiesa, A y Serretti, A. (2014). Are mindfulness-based interventions effective for substance use disorders? A systematic review of the evidence. *Subst Use Misuse*, 49(5), 492-512.
- Clemente, J. (2010). Reducción de los niveles de estrés y ansiedad en médicos de Atención Primaria mediante la aplicación de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness). *Atención Primaria*, 42(11), 564-570.
- De la Vega, I. y Sánchez, S. (2013). Terapia dialéctico conductual para el trastorno de personalidad límite. *Acción Psicológica*, 10(1), 45-55.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M., Paquin, K. & Hofmann, S. (2013). Mindfulnessbased therapy: A comprehensive meta-analysis. *ClinPsychol Rev*, 33(6), 763-771.
- Korman, G. y Garay, C. (2012). El modelo de Terapia Cognitiva Basada en la Conciencia Plena (mindfulness). *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 21(1). 5-13.
- Kristeller, J. y Wolever, R. (2011). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation. *Eat Disor*, 19, 49-61.
- Linares, L., Estévez, A., Soler J. y Cebolla, A. (2016). El papel del mindfulness y el descentramiento en la sintomatología depresiva y ansiosa. *Clínica y Salud*, 27(2).

Medeiros, S. y Pulido, R. (2011). Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness para funcionarios de la salud: experiencia piloto en un hospital público de Santiago de Chile. *Rev. chil. neuro-psiquiatr*, 49(3), 251-257.

Moñivas, A., García, G. y García, R. (2012). Mindfulness (Atención plena): Concepto y Teoría. *Portularia*, 7, 83-89.

Moreno, A. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): la atención plena/Mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*, 12(1).

Moscoso, M. y Lengacher, C. (2015). Mecanismos neurocognitivos de la terapia basada en Mindfulness. *Revista Liberabit*, 21(2), 221-233.

Oro, P., Esquerda, M., Viñas, J., Soler, J. y Pifarré, J. (2015). Mindfulness en estudiantes de medicina. *FEM*, 18(5), 305-312.

Pousa, V., Miguelez, A., Hernández, M., González, M. y Gaviria, M. (2015). Depresión y cáncer: una revisión orientada a la práctica clínica. *Rev Colomb Cancerol*, 19(3), 166-72.

Quintana, M y Rincón, M. (2011). Eficacia del Entrenamiento en Mindfulness para Pacientes con Fibromialgia. *Clínica y Salud*, 22(1).

Ribero, S. y Agudelo, L. (2016). La aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en dos casos de evitación experiencial. *Av. Psicol. Latinoam*, 34(1).

Solé, S., Carranca, B., Serpa, S. y Palmi, J. (2014). Aplicaciones del Mindfulness (conciencia plena) en lesión deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 501-508.

Stahl, B. y Goldstein, E. (2010). *Mindfulness para reducir el estrés: Una guía práctica*. Barcelona, España: Kairos.

Van den Hurk, P., Wingers, T., Giommi, F., Barendregt, H., Speckens, A. y van Schie, H. (2011). On the Relationship Between the Practice of Mindfulness Meditation and Personality—an Exploratory Analysis of the Mediating Role of Mindfulness Skills. *Mindfulness*, 2(3), 194–200.

Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.

Veytia, M., Guadarrama, R., Márquez, O. y Fajardo, G. (2016). Mindfulness y síntomas de depresión en adolescentes mexicanos estudiantes de bachillerato. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 39-48.

ANEXOS

Ira sesión.

Hola a todos, primero antes de empezar vamos a hablar un poco sobre lo qué es Mindfulness y por qué esta práctica va a contribuir directamente a su salud y bienestar.

Mindfulness también conocido como consciencia plena de la meditación budista, es una antigua técnica de meditación de la India que consiste en tomar conciencia del momento presente, tomar conciencia de la realidad, estar presente en el aquí y el ahora.

Consiste en prestar atención, momento a momento a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente, aceptándolos sin juzgar si son correctos o no. La atención se enfoca en lo que se percibe, sin caer en las preocupaciones excesivas por los problemas, sus posibles causas y consecuencias. En vez de pensar en las soluciones.

Jon Kabat-Zinn define Mindfulness como: “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

Empiece dedicando unos instantes a tranquilizarse. Ahora agradécete por permitirte el tiempo necesario para llevar a cabo esta práctica meditativa.

El día de hoy realizaremos un chequeo atento, pero antes vamos a aprender a respirar, por favor sigan mi respiración la cual será profunda y lenta. Respiraremos de manera profunda 5 veces, inhala... exhala. 1... 2... 3... 4... 5... (4 minutos)

Ahora vas a respirar de manera natural profundamente, percibe como el aire entra y sale... hazlo con normalidad y de manera atenta, puedes contar tu respiración de 1 a 5 en silencio vamos a contarlas 10 veces/por 3 minutos. (Haz respiraciones profundas igualmente *pausa*)

Muy bien, si en algún momento te sentiste mareado o adormilado es normal, ahora vamos a percibir nuestro cuerpo y entorno, abriendo un espacio a todos los pensamientos, emociones o sensaciones físicas que afloran en este momento. (5 respiraciones profundas y continuar) (3 minutos)

No hay ninguna necesidad de juzgar, analizar ni imaginar nada. Permítete sencillamente estar atento, aquí y ahora, en medio de todo lo que en este mismo instante, está presente. (5 respiraciones profundas y continuar) (3 minutos)

Agradécete nuevamente por haberte permitido llevar a cabo esta práctica y haber contribuido directamente a su salud y bienestar. Por favor pueden abrir los ojos. (2 minutos)

2da sesión.

Se le solicita al consultante que traiga unas galletas o una futa y que preferiblemente no haya comido mucho antes de iniciar la sesión, posteriormente, se realizarán 5 respiraciones profundas y se le pedirá que tome unos minutos para tranquilizarse. Luego, se le pedirá que con cuidado abra el empaque de galletas o alimento que trajo para la sesión.

Tome unos momentos para observar con detenimiento el alimento que trajo hoy mientras lo acompaña con la respiración, observe la textura, color, huélalo y tóquelo antes de comerlo, vamos a agradecer por este alimento y ahora lo llevaremos con paciencia a la boca, al dar la primera mordida tome unos minutos para saborear bien el sabor, mastique con mucha atención y recuerde acompañarlo con la respiración...

Perciba la textura del alimento en su boca, el sabor que tiene, acaso ahora sabe más dulce/salado, será que sabe mejor ahora... ¿qué sabor percibe en estos momentos?... Tómese el tiempo necesario para comer por completo el alimento con paciencia, respirando y atento a los sabores.

8 actitudes de Mindfulness

Vamos a cerrar los ojos e imaginar que estas en un jardín muy amplio y lleno de plantas, hay árboles, flores e incluso un arroyo.

En este momento te sientes en paz, en paz contigo, te sientes tranquilo... te sientes feliz de estar vivo y de poder estar en un jardín así.

Ahora vamos a cultivar 8 semillas en este jardín y cada semilla tendré una palabra la cual con cada inhalación estaremos permitiendo que aquellas palabras se queden dentro de nosotros y por cada exhalación será una gota de agua para aquella semilla.

La primera semilla será la contemplación y curiosidad, vamos a inhalar y exhalamos, inhala y contempla las cosas de un modo como si fueran nuevas, ahora exhalamos. Nuevamente inhalamos la curiosidad por las cosas de la vida, y ahora exhalamos gotitas de agua. Inhalamos la alegría de conocer algo nuevo, de poder conocer personas nuevas y aprender cosas nuevas.

Ahora vamos a sembrar la semilla de no juzgarnos ni juzgar a los demás, ahora respiremos la sensación de que todo está bien y exhalamos para que esa planta crezca, inhalamos comprensión, que comprendo y no juzgo mis pensamientos, mis sentimientos y sensaciones, exhalamos, inhalamos amor por los demás, amor por mí mismo y exhalamos, inhalamos tolerancia hacia mí y que no debo cargarme con tanto trabajo sino cuidarme, y ayudar a que los demás se cuiden. Saber que nada es correcto o equivocado, bueno o malo, simplemente dejémoslo ir en este instante.

Nuevamente plantaremos otra semilla que es la aceptación, vamos a inhalar la aceptación que tengo conmigo mismo y con los demás, exhalamos, inhalamos el reconocer que sí tengo cosas que considero malas, debo aceptarlas con amor porque eso es lo que soy y exhalamos. Inhalamos aceptación por como son los demás y exhalamos, vamos a admitir como somos y vivamos en paz con nosotros mismos.

La siguiente semilla es el no forzamiento, es decir el ser valientes y no escapar más. Vamos a inhalar valentía y saber que yo sí puedo y exhalamos, inhalamos la fuerza para afrontar las cosas y exhalamos. Inhalamos y sentimos como nuestro cuerpo se llena de confianza y tranquilidad. No vamos a forzar las cosas en nuestra vida ni sentirnos mal por ello.

Ahora vamos a plantar la ecuanimidad que es la sabiduría y el equilibrio, vamos a inhalar sabiduría y entendimiento, exhalamos... inhalamos comprensión y el saber de las cosas... exhalamos...

Vamos ahora a plantar la semilla del ceder, vamos a inhalar que por más que quiera cambiar las cosas a veces son como deben ser y exhalamos, inhalamos que la realidad está ahí y que no debe afectarme de esa manera y exhalamos.

Nuevamente vamos a plantar otra semilla, pero esta vez es la semilla de la confianza que me tengo a mí mismo y exhalamos, inhalamos la confianza de que sé que lo lograré y que no debo dudar de mí y exhalamos agua, inhalamos también la confianza que tenemos hacia los demás y exhalamos.

Finalmente plantaremos la semilla de la paciencia, quien esperemos sea una de las plantas más fuertes de nuestro jardín, vamos a regarla con mucho cuidado e inhalemos amor hacia nosotros mismos, exhalemos agua para la paciencia, inhalemos que ya no nos sentiremos culpables ni nos vamos a criticar... exhalemos, inhalemos la calma y esperemos que con estas semillas mi cuerpo, mente y sentimientos crezcan en bondad y armonía conmigo mismo.

3ra sesión.

Comience dedicando un tiempo a tranquilizarse. Ahora agradécete por este espacio y permitirte tomar este tiempo en esta práctica. (5 respiraciones profundas conmigo).

Preste atención ahora al lugar de su cuerpo en el que sienta más su respiración. Quizás se trate de nariz o las fosas nasales, del pecho, el vientre o cualquier otro lugar. Sea consciente, al inspirar, de la entrada del aire, y al espirar, que se siente la salida del aire. Sea sencillamente consciente de la respiración de la inspiración y de la espiración. (2 minutos)

Permanezca atento, mientras respira, al ascenso que acompaña a la inspiración y al descenso que acompaña a la espiración. Sienta las olas de la respiración y espiración. Ahora vamos a percibir nuestro cuerpo en este momento, escuchemos los sonidos exteriores, percibamos el clima y ahora prestemos atención a las sensaciones que hay en mi cuerpo... (5 minutos)

¿Acaso siento tranquilidad? O por el contrario ¿percibo mi cuerpo tensionado? Qué malestares siente en este momento, tómese unos minutos para sentir todo su cuerpo. (3 minutos)

Quizás se dé cuenta que su atención se aleja de la respiración, amablemente dirige nuevamente su atención a la respiración. No hay ninguna necesidad de juzgar, analizar ni imaginar nada. Permítase sencillamente estar atento. (5 minutos)

Respire de manera natural, sin tratar de manipular la respiración. (10 respiraciones profundas) Ahora dase las gracias por este momento y por estar un tiempo contigo mismo, por pensar en tu bienestar y por darte un momento de amor.

4ta sesión.

La meditación del día de hoy la vamos a dedicar al malestar (depresión, ansiedad, estrés u otro malestar emocional) y vamos a reflexionar por qué he permitido que entre a mi vida...

Tenemos que permanecer sentados aspirando y espirando, no hay necesidad de manipular, analizar la respiración. Repare de manera natural, siendo consciente de la entrada y la salida del aire. Tomen conciencia de como su vientre se mueve en cada aspiración e inspiración, o su pecho, su nariz o todo su cuerpo. (3 minutos)

Ahora vamos a pensar desde hace cuanto tengo este malestar en mi vida, ¿cómo fue que inicio todo?... ¿Por qué aun permito que esto me persiga en la actualidad?... (5 minutos)

Debo tener compasión conmigo mismo y no juzgarme, ya que la única persona en este mundo que vela por mi bienestar y seguridad además de mis personas cercana soy yo mismo, no debo ser duro conmigo mismo, de alguna u otra manera serlo es lastimándome a mí mismo, ¿acaso lo merezco? (4 minutos)

Tome unos minutos para reflexionar sobre lo que vivenció, aceptando esta experiencia y agradeciéndose por dar un primer paso para poder tener un mejor bienestar, dese un abrazo y perseveraré que las cosas van a mejorar... (3 minutos)... Ya puede abrir los ojos.

5ta sesión.

Antes de iniciar tómese unos momentos para respirar de manera profunda la cantidad de veces que requiera para calmarse y tranquilizarse... Ahora que está listo la indicación de la

meditación de hoy no es difícil. Cada vez que inhale va a tensionar una parte del cuerpo que yo le voy a indicar y cuando exhale va a distensionar esa área, vamos a hacer un ejemplo:

Tensione los dedos de los pies mientras inhala, ahora exhale y suelta... Muy bien ahora vamos a hacerlo con otra parte del cuerpo. (Se va a realizar con todas las partes del cuerpo de abajo para arriba, es decir dedos de los pies, piernas, glúteos, genitales... hasta fruncir el ceño y percibir la cabeza)...

Se va a repetir 5 veces esta actividad o menos según el criterio del terapeuta... Al finalizar se debe preguntar: ¿Percibió algún dolor en alguna parte de su cuerpo? ¿Por qué cree que le duele esa zona? Cómo tarea de la semana va a indagar más sobre los dolores corporales...

6ta sesión.

Vamos a comenzar la meditación como lo hemos realizado ya en otras ocasiones, respirando hondo y de manera profunda.... (2 minutos)

El día de hoy vamos a ponernos en contacto con nuestras emociones, permitamos que se manifiesten y por medio de la respiración, van respirando la emoción sin juicios ni etiquetas, si es agradable o no... Simplemente vamos a permitir el reconocimiento de ellas dentro de nosotros. (2 minutos)

Pueda ser que perciba un sentimiento agradable, ¿dónde lo está sintiendo? Acaso en su estómago o tal vez en su pecho, respiremos 5 veces de manera profunda... O tal vez el sentimiento no es agradable sino por el contrario se percibe triste, con malestar emocional o tal vez enojado... ¿dónde lo está sintiendo? En la espalda o tal vez en las manos ¿Lo siente como una carga para usted? Reflexione por unos momentos sobre estos sentimientos y lo que conlleva tenerlos dentro de mí, recuerde que sin juzgar si es positivo o negativo sentirlos... (5 minutos)

Vamos a permitir que esos sentimientos me envuelvan durante 3 minutos y retomemos los recuerdos que nos trae ese pensamiento... (al finalizar los 3 minutos) Ahora vamos a dejar de sentirnos así y vamos a observar esa emoción, vamos a cuidarla y abrazarla, es hora de no juzgarla... Si es negativa vamos a perdonarla... si es positiva permitamos que invada nuestro cuerpo...

Durante estos 2 minutos permítase sentir tranquilidad y a gusto con sus emociones... Al finalizar realice 3 respiraciones profundas y por favor abra los ojos. Recuerde que este espacio es un momento de amor consigo mismo y compasión, dese las gracias por eso.

7ma sesión.

Comience dedicando un tiempo a tranquilizarse. Ahora agradécete por este espacio y permitirte tomar este tiempo en esta práctica. (5 respiraciones profundas conmigo). Ahora vamos a ponernos en contacto con nuestro yo interior, le daré unos 5 minutos para que logre ponerse en contacto con su yo interior y pueda percibirlo por medio de la respiración...

Recuerde que si olvida respirar, amablemente vuelva a prestar su atención a la respiración y permanezca atento en el momento... Ahora piense ¿cómo es su yo interior? Acaso es usted cuando pequeño o es una imagen exacta de lo que es actualmente... Tómese su tiempo para observarse, observe su ropa... los gestos que hace... ¿sonríe? ¿Está enojado? Pregúntese... (2 minutos)

Ahora que pudo contactarse con usted mismo, en este momento va a observar una pantalla grande, en la cual se está proyectando todos sus recuerdos, ya sean que usted los considere buenos o malos, le daré 5 minutos para que mire la película de su vida... Pero, recuerde que al ser una película usted no puede sentir lo mismo que siente en ese momento, usted es un espectador y no está viviendo ese momento...

Ahora piense si su recuerdo fue algo positivo o negativo... ¿Por qué lo percibió de esa manera? ¿Acaso por momentos volvió a vivir el recuerdo? Pero si se ha dado cuenta, que usted ya no es esa persona la cual está observando... y que ese momento ya paso... Vamos a respirar la tranquilidad y con la exhalación permitamos dejar fluir todos esos recuerdos que viven en nuestra mente pero que son el pasado, porque no es el presente... (3 minutos)

8va sesión.

Empecemos dándose las gracias por haber dedicado un tiempo precioso a la meditación. Dese también cuenta de que éste es un acto de amor. Respire de manera atenta y cuando empiece a detenerse y a estar presente, a su cuerpo, a su mente y a todo lo que lo acompañe... quizás a los pensamientos o sentimientos relativos a los acontecimientos del día o a algo que le haya ocurrido recientemente.

Ahora que está atento a su respiración, al percibir como el aire entra y sale, al permitirse estar en este estado de atención plena sin juicios ni análisis vamos a realizar la meditación de la bondad, vamos a respirar de manera profunda y percibamos como nuestro corazón se abre a esta experiencia... (2 minutos)

Sienta su corazón, obsérvelo sintiendo cualquier sensación interna procedente de esa zona. Permita que cualquier ola de sensaciones vaya donde necesite ir... Dirija ahora suavemente su atención al latido de su corazón y piense en lo frágil y preciosa que es la vida... El corazón es la puerta de acceso a la compasión y el amor más profundos por sí mismo y por todas las personas.

Ahora por cada respiración, vamos a inhalar amor para nuestro corazón, exhalamos amor para los demás... inhalamos compasión con nosotros mismos, exhalamos compasión con los demás... inhalemos empatía, esa capacidad de poder ponerme en los zapatos de la otra persona y comprender lo que siente, y exhalamos... (2 minutos)

Nuevamente vamos a percibir nuestro corazón, vamos a abrirlo al mundo y no solo a esta experiencia. Vamos a pensar en alguien que amemos mucho, a un familiar, un amigo o persona que admitamos. Vamos a respirar profundamente mientras pensamos en esa persona y sintamos el amor tan grande que sentimos por ella o por él... (2 minutos)

Ahora vamos a expandir ese amor a todas las personas, también a los conocidos, personas cercanas e inclusive a los extraños, personas que odiamos y nos han hecho daño... el amor, el perdón y la comprensión hacia el mundo nos harán sentir paz y tranquilidad a nosotros mismos... y vamos a neutralizar los efectos tóxicos del resentimiento que pueda existir en nosotros mismos... Vamos a inhalar el amor por todos con el corazón... exhalamos el resentimiento, el odio y otros sentimientos negativos.

Dedique un tiempo a recordar a los menos afortunados, a las víctimas y quienes padecen hambre, abriendo su corazón a cualquier persona que sepa que está experimentando dolor físico y emocional. Imagine a las personas que están travesando situaciones difíciles o desafiantes experimentado una mayor curación y paz. Expanda el círculo de la curación a todos las personas... Que puedan todos los seres humanos que padecen enfermedades o

problemas mentales estar en paz. Enviemos la bondad a esas personas y a todas las que sufran.

Ahora vamos a pensar en nuestra realidad, una realidad la cual no podemos escapar. Una realidad que es maravillosa y milagrosa momento a momento desde nuestro nacimiento... A veces solemos ser críticos y duros con nosotros mismo, por el contrario que nos resulta ser más fácil ser compasivos con los demás que con uno mismo...

Sienta las poderosas cualidades de la bondad, como el amor ilimitado y altruismo que son como el sol, la luna o las estrellas que resplandecen, sin prejuicios ni odios sobre todas las personas... Ahora lleve ese amor a todas las partes de su cuerpo, su piel, carne, huesos, órganos, la totalidad de su ser. Reconozca lo perfecto imperfecto que es y acéptelo con amor.

Vamos a expandir nuestro amor hacia afuera y más allá de todas las fronteras y límites... Ahora nuevamente perciba su cuerpo y su respiración, sienta como su cuerpo se eleva al inspirar y desciende al espirar... Dese las gracias a sí mismo por el tiempo dedicado a la meditación y por esforzarse de esa manera.