

COVID-19

Guía práctica
con recursos de

MINDFULNESS & COMPASIÓN



mindfulness
CANARIAS COMPASSION



Serenidad, mente clara y amabilidad

A través de la
atención plena y
la bondad puedes
mejorar tu calidad
de vida y tu
relación con el
sufrimiento



Ya sea que la atención venga de la gracia del genio o por la fuerza de la voluntad, entre más tiempo uno le dedique su atención a un tema, más maestría conseguirá. Y la facultad de voluntariamente traer de regreso una atención errante, una y otra vez, es la verdadera raíz del juicio, el carácter y la voluntad. Nadie es compos sui si no la tiene.

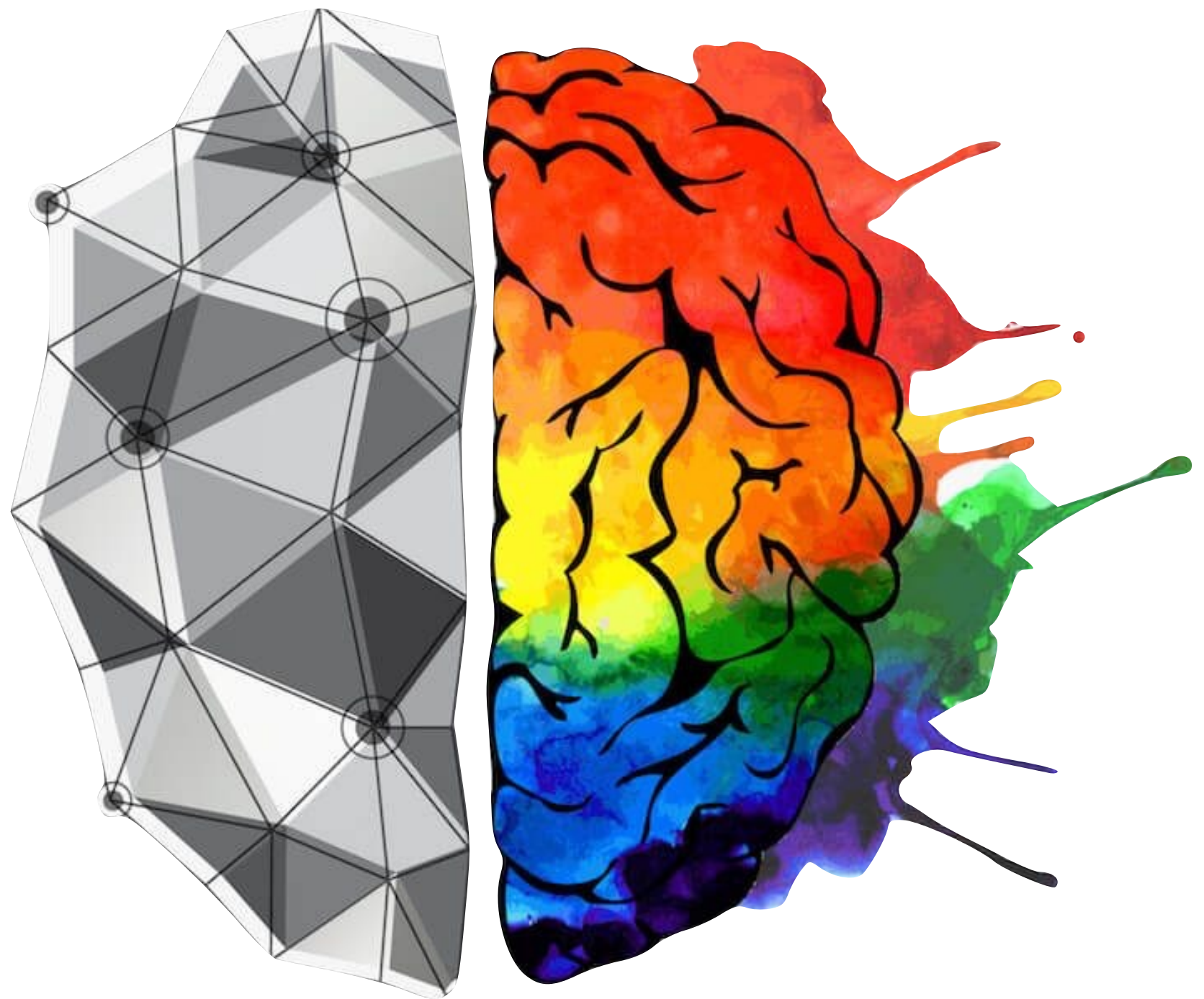
Una educación que pudiera mejorar esta facultad sería la educación por excelencia. Pero es más fácil de definir el ideal que dar direcciones prácticas para lograrlo

– *Williams James*



La atención plena se puede entrenar y de hecho, a través de ella, muchas personas encuentran calma, inspiración y fuerza interior, debido a que el entrenamiento en mindfulness y compasión mejora la capacidad tanto de la atención, como de la gestión de las emociones así como la modulación afectiva de nuestro discurso interior con nosotros mismos, ayudándonos en el autocuidado.

En los últimos años se ha comenzado a descubrir lo que cambia en el cerebro durante este entrenamiento y ahora se empieza a entender, gracias a estos descubrimientos, cómo funciona la capacidad de atención plena en el cerebro.



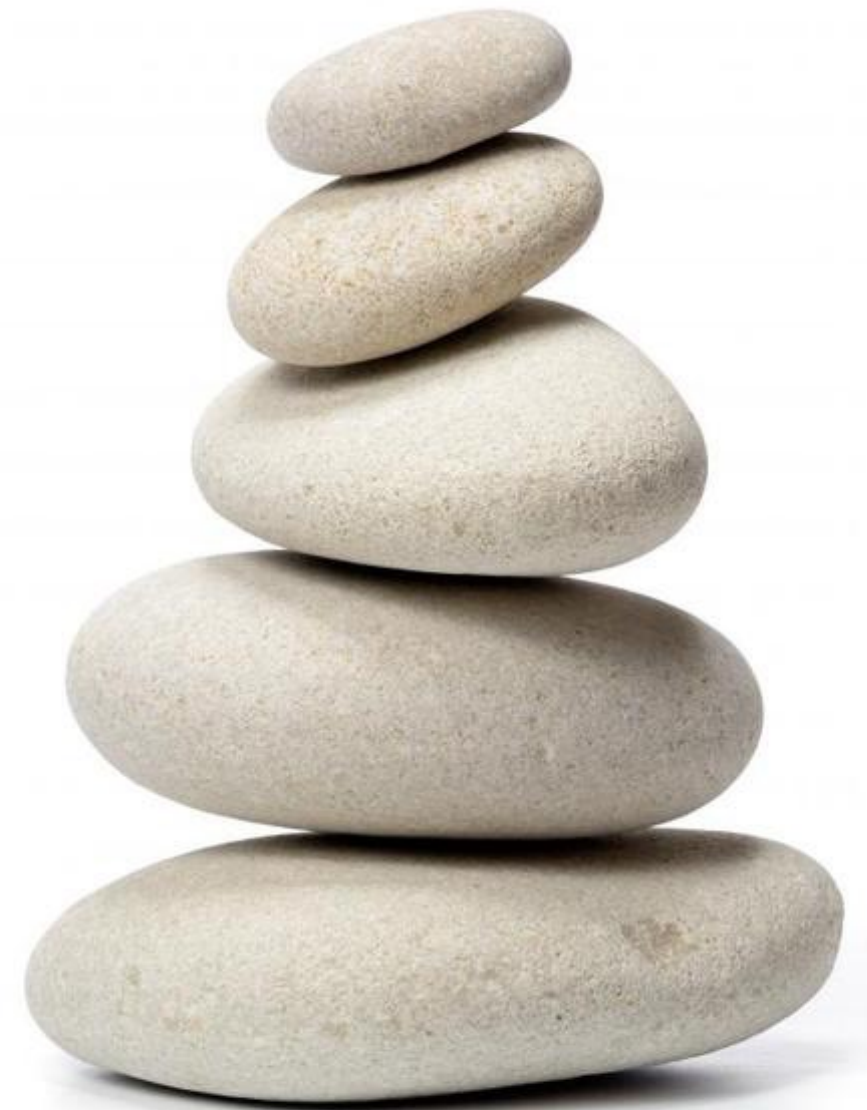
La atención plena es un estado mental UNIVERSAL

El término atención plena proviene del budismo. En algunos de los escritos más importantes de esta tradición, el Sati-Paṭṭhāna Sutra y el Sutra Anapanasati, el Buda histórico explica los efectos de la atención plena y su papel en la obtención de sabiduría, animándonos a cultivar el aprendizaje de la atención plena y la compasión o amabilidad hacia nosotros mismos.

En el mundo occidental el término ha sido objeto de definiciones muy diferentes. La descripción más utilizada en la literatura especializada proviene del biólogo y médico estadounidense Jon Kabat-Zinn, que describe la atención plena como un estado mental

(consciencia) que surge cuando intencionadamente dirigimos nuestra atención mental a la experiencia del momento presente, con curiosidad, aceptación, amabilidad y libre de juicios. Cuando nos hacemos conscientes de nuestra experiencia tanto física como mental o emocional, surge un espacio donde podemos responder en vez de reaccionar automáticamente, ello hace que podamos ser proactivos entre el estímulo y la respuesta.

Definitivamente, y por propia experiencia, este nuevo enfoque nos permite que podamos interferir en nuestro propio comportamiento construido por hábitos impulsivos o costumbres, ideas preconcebidas, creencias, ideales y responder con elección.



La compasión hacia nosotros mismos o self-compassion es el aspecto nuclear afectivo de mindfulness y que nos ayuda a cultivar y desarrollar mediante prácticas generativas basadas en la ciencia de la compasión, la habilidad de construir herramientas para el autocuidado y la autobondad.

La compasión hacia uno/a mismo/a hace emerger la fortaleza interior para estar presentes con el sufrimiento y el valor para actuar con compasión y la resiliencia ante él.

Esta cualidad amorosa modula nuestro discurso interior (autocrítica o tendencia del sesgo negativo) que por regla general se presenta autodestructivo y excesivamente exigente o preocupado, suavizándolo.

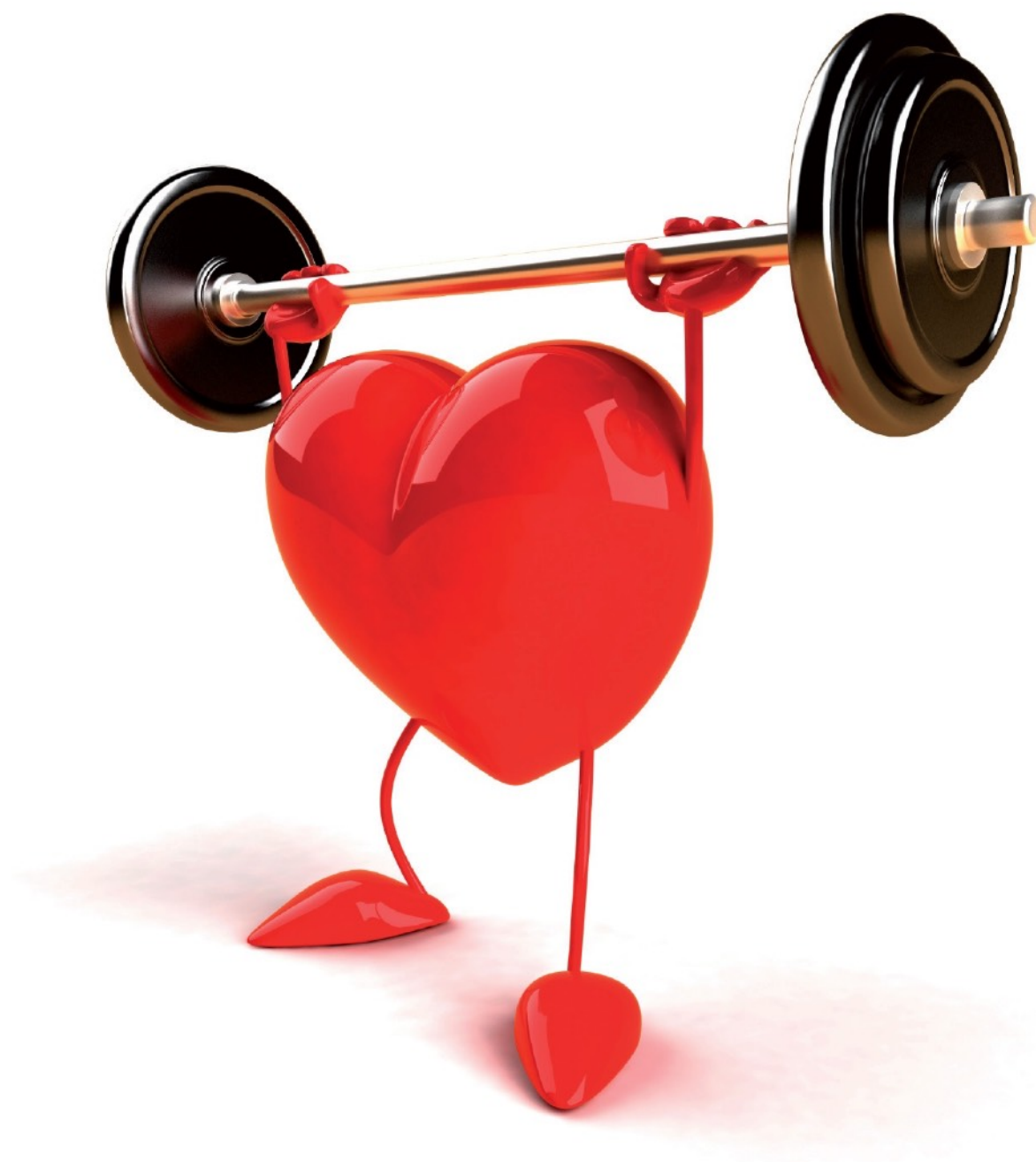


Los estudios en este campo apuntan a que el cultivo y desarrollo de la compasión nos puede ayudar a nutrir nuestro bienestar y felicidad, y sobre todo para quienes viven y/o trabajan en contacto cotidiano con el sufrimiento.

Su práctica nos conduce a mejoras muy positivas, **aumentando** considerablemente nuestra **auto-compasión**, satisfacción vital, felicidad, empatía, compasión hacia los otros y una disminución en nuestros niveles de estrés y sufrimiento; aquí resaltamos el exquisito cuidado y atención que tenemos que tener de no caer en la autoindulgencia

o ensimismamiento, muy lejos de la propuesta de autocuidado.

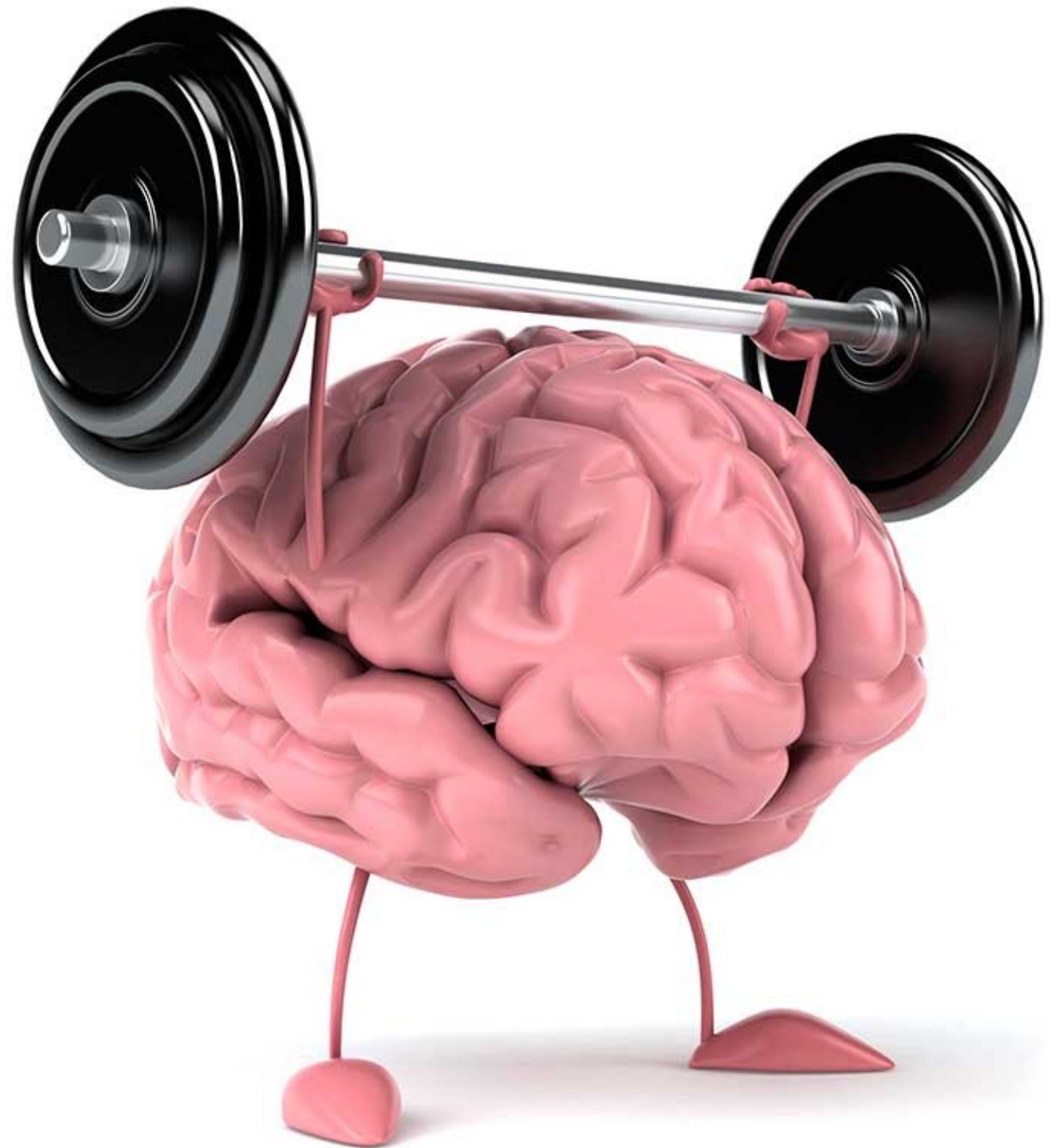
En esta línea resaltamos a la psicóloga e investigadora Kristin Neff, pionera en el arte de la Compasión hacia uno mismo, con su libro “Sé amable contigo mismo” de la Editorial Paidós que en cualquier momento puedes comenzar a leer y que sin duda, te ayudará a construir esa segunda voz mas consciente ante el sufrimiento y más útil frente a su gestión.



Meditaciones para la atención plena

La meditación se practica durante siglos en las diferentes culturas como una forma para ampliar la conciencia, la curación o el autoconocimiento. Como definición del término meditación, hay una descripción que combina varios enfoques diferentes en sí misma.

El término meditación se refiere a una colección de prácticas de autorregulación mediante el entrenamiento de la atención y de hacernos conscientes a través de diferentes anclajes y/o soportes centrales para poder controlar/ dominar/tomar distancia de manera voluntaria los procesos mentales y con ello promover el bienestar mental general y el desarrollo espiritual alcanzando la paz, la claridad y la concentración.





Regulación de la atención

La atención plena se desarrolla por el uso enfocado y selectivo de la atención; mediante el entrenamiento de la atención plena, la mente puede enfocarse de manera concreta (atención focalizada) y ampliamente (atención de campo abierto).

La capacidad de la atención plena facilita dirigir y mantener la concentración en un objeto, además de fomentar el darse cuenta más rápidamente de cuándo los pensamientos o emociones nos amenazan. En pocas palabras: si mis pensamientos están constantemente saltando de un tema a otro (mente de mono o red por defecto) y nos enganchamos a ellos, gastamos mucha más energía y entramos en un bucle de pensamientos que nos conducen a aumentar el estrés, la negatividad y por ende, nuestro sufrimiento.



Prácticas básicas de Mindfulness & Compasión

Las prácticas tanto atencionales como generativas de mindfulness & compasión así como su integración gradual en nuestra vida diaria, nos ayudan a tener una percepción mayor, una conciencia más amplia y mucho más concreta de nuestro cuerpo y nuestra mente (de lo que pensamos y sentimos) modulando nuestra respuesta tanto al estímulo interno como externo, y ayudándonos a suavizar nuestro propio discurso para tratarnos con cariño y ternura frente al sufrimiento, el estrés o situaciones difíciles.

Intenta dejar 15 a 30 minutos diarios libres para realizar las prácticas que te propongo, entre más tiempo dediques a la práctica, mejores resultados y beneficios, tendrás.

Éste es el secreto, exento de trucos, atajos o píldoras mágicas.



PRÁCTICA de la conciencia corporal

El objetivo de esta práctica es tomar conciencia del cuerpo, llenar nuestro cuerpo de esa conciencia amable, habitándolo momento a momento.

Túmbate o siéntate en una silla y lleva tu atención al cuerpo. Date cuenta de la postura en la que está el cuerpo y siente su peso sobre la superficie en lo sostiene.

Trata de mantener de sostener tu atención con una actitud de curiosidad, aceptación y amabilidad, sin juicios hacia la experiencia.

Hazte consciente de tu respiración y gradualmente empieza a enfocar tu atención mental desde tus pies y terminado en la parte superior de la cabeza, atiende a las sensaciones y siente los dedos del pie, las plantas del pie, los tobillos, las espinillas, los músculos de los gemelos, las rodillas, los muslos, las caderas, la espalda, el abdomen, el pecho, las manos, los brazos, los hombros, las

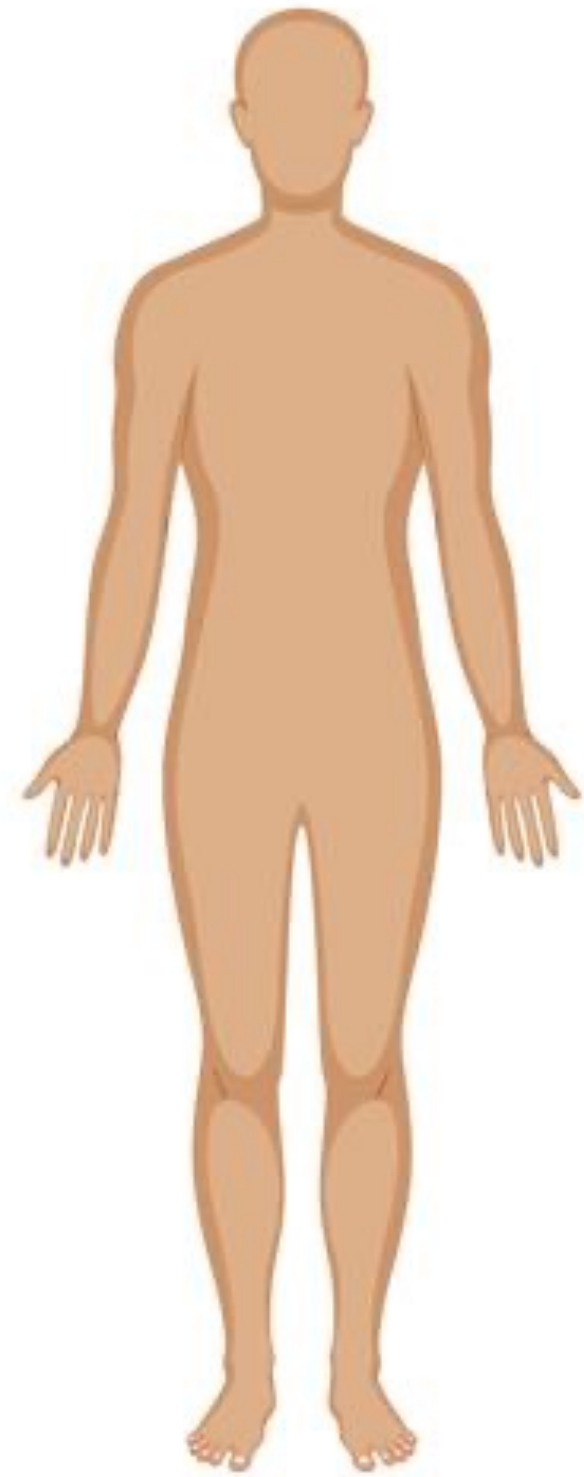
cervicales, el cuero cabelludo, el rostro y la garganta, hazlo con sensibilidad y delicadeza, al ritmo tranquilo y pausado de la respiración.

Intenta hacerlo con el mayor detalle posible, prestando atención a las sensaciones internas y externas. Estás intentando darte cuenta de qué es lo que sientes en éste momento, no de lo que crees que sientes.

Estamos reeducando nuestra conciencia para notar con detalle del cuerpo y esto nos va a llevar tiempo y paciencia.

El cuerpo siempre está en el tiempo presente mientras que nuestra mente viaja del pasado al futuro, fantasea o divaga, el cuerpo es el ancla de nuestra conciencia..

Notar las sensaciones en el cuerpo una y otra vez es tomar conciencia del mismo y retornar, al aquí y al ahora, al momento presente.



PRÁCTICA de la respiración consciente

Siéntate en una postura cómoda y erguida, tomando conciencia de la quietud de tu cuerpo.

Descansa ahora tu atención en las sensaciones de la respiración en la fosas nasales en la punta de tu nariz, mantén la atención en las sensaciones de la inhalación y la exhalación lo mejor que puedas, notando como el aire entra sale a través de tu nariz y regresando a estas sensaciones una y otra vez, cada vez que te des cuenta que tu mente deambule.

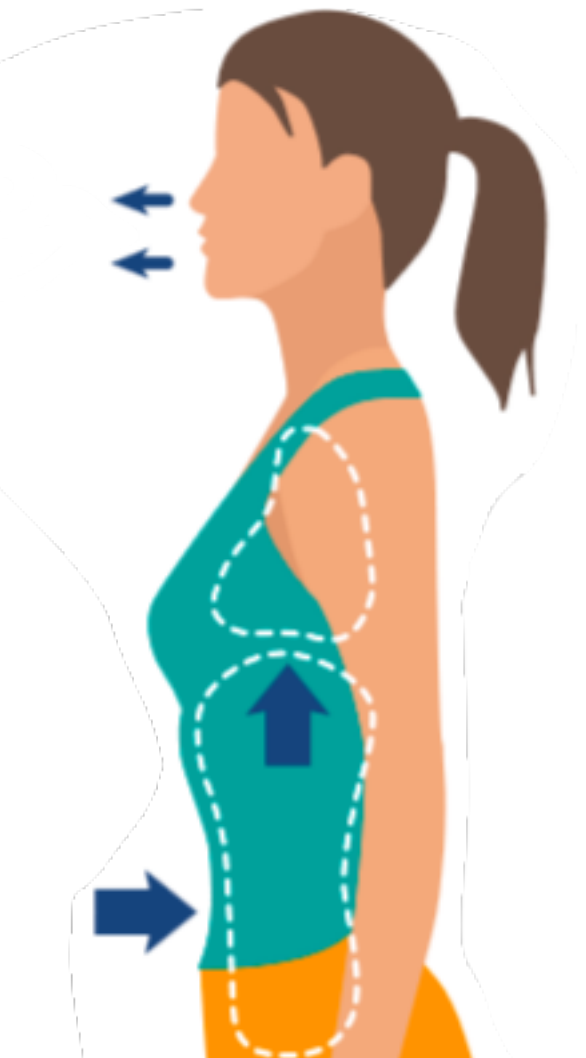
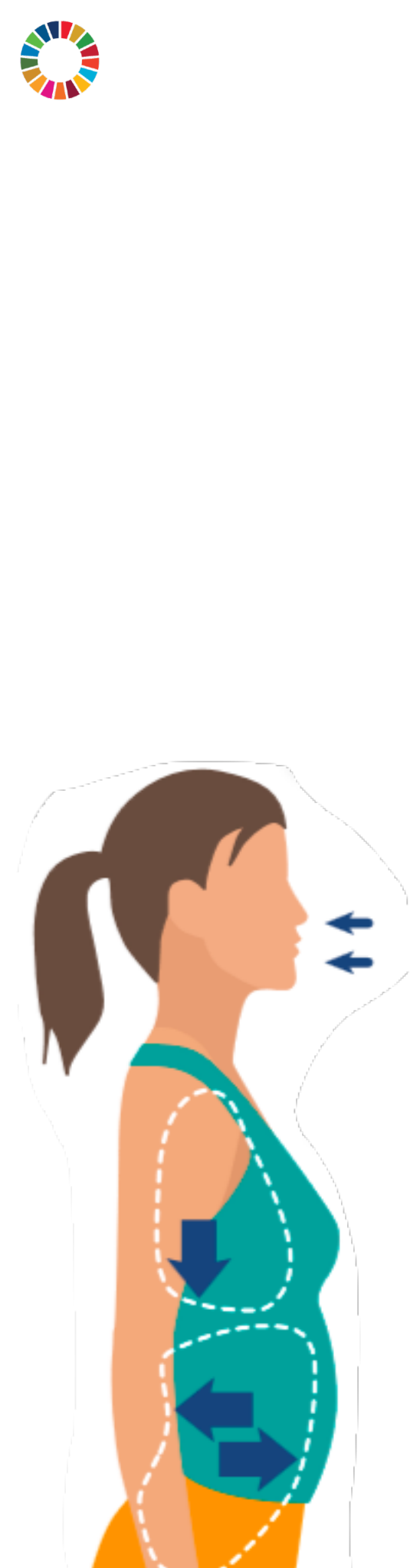
Nota ahora, las sensaciones de la respiración en el pecho, expandiéndose y contrayéndose. Sin hacer nada concreto con la respiración, ni alterarla de forma alguna, solo observando la respiración natural, sintiéndola y sintiendo el cuerpo moviéndose con la respiración, el pecho

expandiéndose con la inhalación y luego retrayéndose con la exhalación. Tu caja torácica expandiéndose para luego retraerse. Si tu mente se divaga, te das cuenta, mira a ver si puedes salir ese proceso mental, de ese tren de pensamientos y solo vuelve a la respiración.

Ahora, observa y siente las sensaciones de la piel en el abdomen, hinchándose y ahuecándose.

Nota el suave ritmo de la respiración, Mira a ver si puedes ahora, percibir el movimiento de la respiración en tu espalda que también se mueve muy suavemente con la respiración.

Lentamente y tras unos minutos, abre los ojos y comienza a moverte gradualmente. Trata de mantener esta conciencia de la respiración todo el tiempo que puedas cuando retomes tu actividad.



PRÁCTICA de mindfulness y autocuidado

Los tres componentes de la autocompasión son: Mindfulness, humanidad compartida y autocuidado.

Adopta en una postura cómoda y erguida, cierra los ojos y simplemente pasa un tiempo siendo consciente de las sensaciones de la respiración en el cuerpo.

Date cuenta primero de tu sufrimiento, dolor o estrés. ¿Dónde lo sientes? ¿En qué parte del cuerpo se refleja? ¿Cómo es la sensación? ¿Puedes estar ahí con ella respirando amablemente, de manera receptiva, con curiosidad y sin juicios?

Ahora date cuenta, que pueden haber otras personas, que al igual que tú están sufriendo exactamente por lo mismo. Trata de conectar con esa

humanidad compartida, hay otras personas en otros lugares que sufren al igual que tú. Date cuenta que no estas solo/a en este sufrimiento.

Después de unos minutos, lleva la atención al área de tu corazón y colocar suavemente tus manos sobre él, repitiendo estas frases en silencio e intimamente para ti.

- Que yo esté bien.
- Que yo tenga salud.
- Que sepa encontrar la calma en esta situación tan difícil.
- Que yo pueda perdonarme si me equivoco.
- Que yo esté libre de sufrimiento.
- Que pueda ser feliz
- Que vayan bien las cosas en la vida.

Te invito a crear tus propias frases de una manera más específica y te des aquello que más necesitas para ti en este momento.





mindfulness

CANARIAS COMPASSION

Documento creado por Javier Alvarez Villaescusa
Javier Alvarez Villaescusa [LinkedIn/Facebook](#)
[@javier_villaescusa](#) [Instagram](#)
[@mindfulnesscc](#) [Twitter](#)