



Beneficios de una Atención Enfocada en el Presente

Bienestar y Autocuidado Docente basado en *Mindfulness*

Rodrigo Brito Pastrana: Psicólogo y licenciado en Filosofía

Unidad 2 >> Sesión 5



Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile



- Desde una perspectiva neuropsicológica **el cerebro no distingue bien entre la percepción de un objeto y la imaginación del mismo**. Por eso, el uso de la imaginación en las prácticas de Mindfulness es un recurso muy poderoso. Ej. Imaginarme haciendo un deporte me ayuda a hacerlo mejor.
- Tendemos a usar la imaginación frecuentemente para escenificar conflictos o potenciales situaciones de amenaza.
- Podemos usar nuestra imaginación a nuestro favor creando situaciones internas generadoras de bienestar. Ej. Imaginar situaciones en las que ayudo y soy generoso fortalece mi compasión.

Dime qué imaginas y te diré cómo eres.



Diferencia entre los Modos Hacer y Ser (Kabat-Zinn, 2016)



Modo Hacer

- 1 Piloto automático.
- 2 Analizar (calcular).
- 3 Luchar (sobre-esfuerzo).
- 4 Pensamientos como hechos.
- 5 Evitación.
- 6 Viaje mental en el tiempo.
- 7 Actividades desgastantes.

Habitar voluntarioso (ansioso)

Modo Ser

- 1 Decisión consciente.
- 2 Sentir (conectar).
- 3 Aceptar (dejar ser).
- 4 Pensamientos como formas mentales.
- 5 Acercamiento.
- 6 Permanecer en el presente.
- 7 Actividades energizantes.

Habitar contemplativo (sereno)

Modo Hacer



Modo Ser



“La vida es aquello que sucede mientras planificamos la vida” (Jhon Lennon).

Metáforas Inspiradoras



El hombre del caballo



Actitudes que Desarrollamos con Mindfulness



- Aceptación (≠ resistencia)
- Dejar ir (≠ aferramiento)
- No esfuerzo (≠ sobre-esfuerzo)
- No juicio (≠ rumiación crítica)
- Paciencia (≠ apresuramiento)
- Confianza (≠ inseguridad)
- Amabilidad (≠ criticismo)



Ecuanimidad: placer sin apego; displacer sin resistencia.

Práctica en Silencio



Transitando de Estados a Rasgos (Davidson y Goleman, 2017)



ESTADO

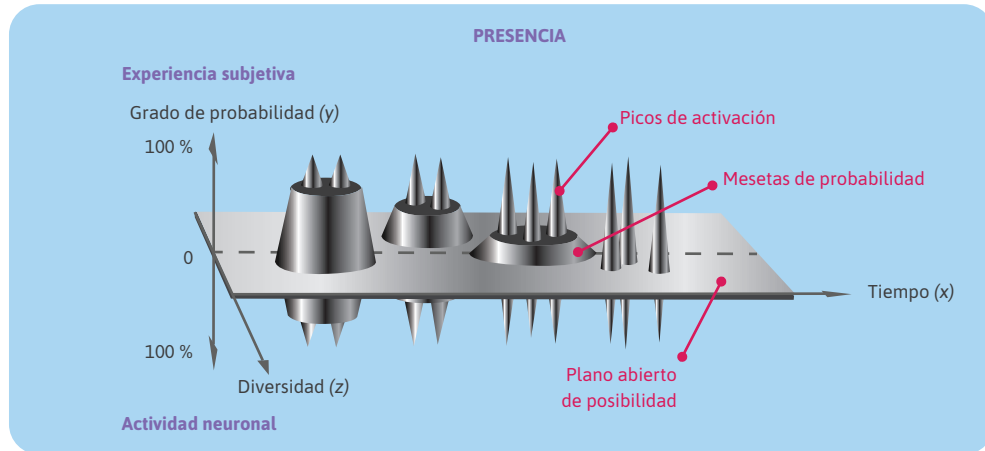


RASGO

Cualidad de la ccia
Transitoria
Intensa

Tiempo
Regularidad

Atributo de mi Personalidad
Estable
Habitual



Transitando de Estados a Rasgos (Davidson y Goleman, 2017)

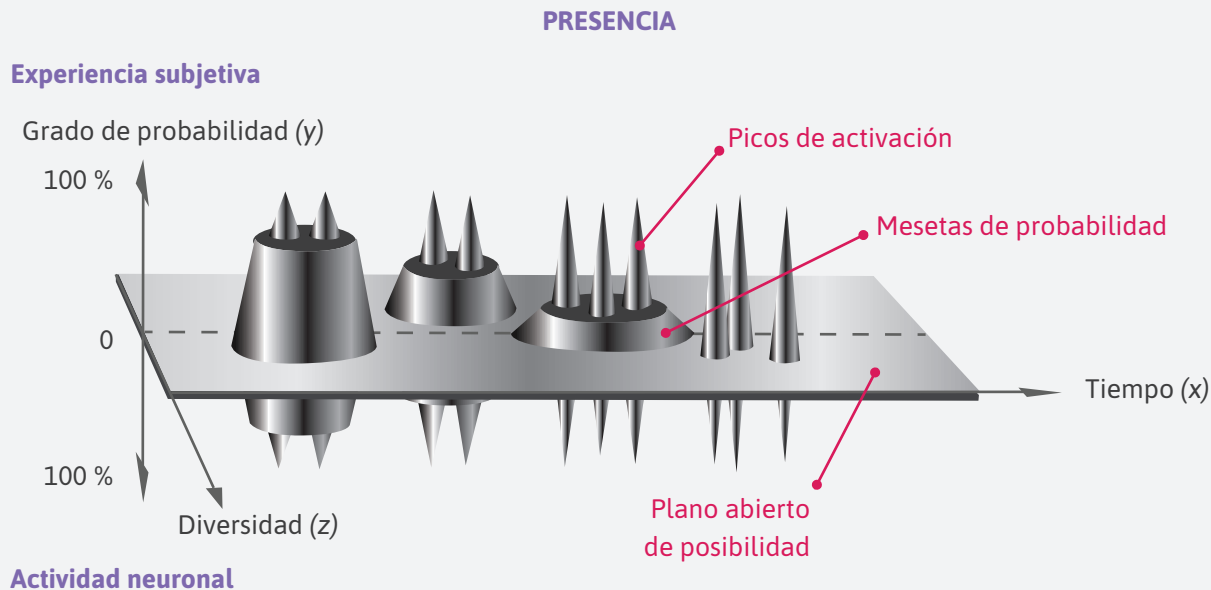


Figura tomada de Daniel Siegel (2012).

Relevancia de la Intención y Dificultades



- La **intención** es el para qué de la práctica. **Es una dirección, no un destino.** Ayuda a mantener la **motivación** en este proceso que tiene un aspecto gratificante y otro poblado de obstáculos.
- Algunos de los obstáculos más comunes:
 - 1 Expectativas irreales: “no puedo dejar la mente en blanco”.
 - 2 No agendarla: dejarla para cuando “se dé” el tiempo.
 - 3 Esperar el momento ideal; que rara vez existe.
 - 4 Creer que tengo algo “más importante” que hacer.



“Practica como si tu vida dependiera de ello; porque en cierto sentido es así” (Kabat-Zinn).

Aspectos fundamentales a Considerar



- La **regularidad** es más importante que la cantidad de tiempo.
- Cuando se trata de cultivar nuestra atención plena **todo es cancha** en la vida cotidiana.
- No practicamos porque estamos motivad@s; sino **para** generar motivación.
- Es **imposible fallar** al practicar *Mindfulness*. Se trata de hacerlo o no hacerlo, nada más.
- No practicamos para lograr algo; sino porque comprendo la importancia de **detenerme**.

“El camino es la meta” (Trungpa).

