



INSTITUTO IBEROAMERICANO
DE ESTUDIOS PARA LA PAZ

DIPLOMADO EN INSTRUCTOR/A DE MINDFULNESS

IBEROAMÉRICA | DIPLOMA INTERNACIONAL



CUADERNILLO DE PRÁCTICAS Y MBI'S

Sobre el uso del cuadernillo de prácticas e IBMs:

El presente cuadernillo contiene las principales prácticas e intervenciones basadas en Mindfulness (IBMs) que se realizarán a lo largo de la Diplomatura. Su fin es servir como una base que favorezca la integración coherente del material visto en clase con la práctica diaria. Por otro lado, el cuadernillo te servirá de soporte para realizar ejercicios en el contexto terapéutico, cuando sea necesario.

A lo largo del curso, clase a clase, se irán dando segmentos del manual de prácticas. Ello con el fin de que, al final de la diplomatura, tengas un manual completo con todas las técnicas que vimos. Recuerda que el manual se irá presentando en entregas sucesivas.

Todo el material de este manual ha sido elaborado, con base en bibliografía o ejercicio debidamente citados, por el equipo docente. Este manual tiene fines didácticos exclusivamente y está destinado a los alumnos de la diplomatura como modo de fortalecer los procesos educativos y clases.

Los docentes del Instituto Iberoamericano de Estudios para la Paz, no se hacen responsables del uso que se haga del mismo, fuera del mencionado contexto. Se recuerda que cualquier publicación del mismo fuera del contexto de cursado es una falta a los derechos de imagen y propiedad.

Práctica 1 (clase 3): Meditación de la transición con varias anclas:

Sonido de la campana para iniciar la práctica.

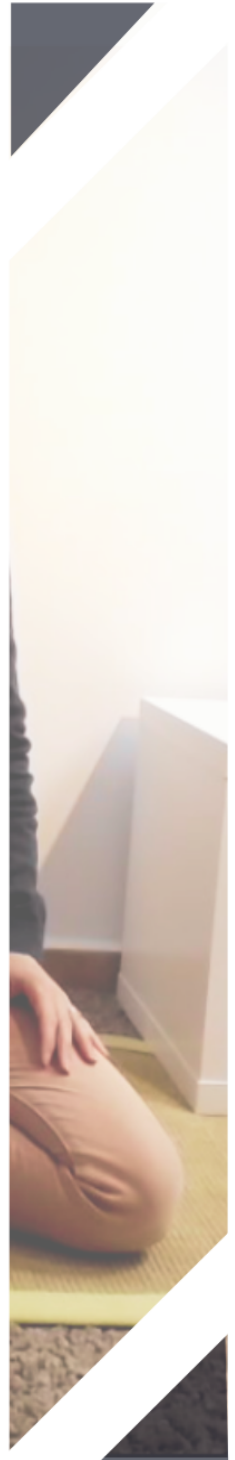
Comenzamos adoptando una postura firme en la base en posición meditativa. Si necesitas hacer algún cambio de postura, para adaptarlo a tu necesidad personal, puedes hacerlo. Inicia llevando la atención hacia la planta de los pies unos momentos. Posteriormente deja que tu atención realice un recorrido por cada zona de tu cuerpo tal como si fuese una luz que, al ubicarse en cada parte, te permite notar las sensaciones que ofrece esa parte del cuerpo. Puedes hacer un recorrido tal como este (nos mantenemos unos instantes explorando cada parte): planta de los pies, parte baja de las piernas, parte superior de las piernas, genitales, espalda baja, abdomen y órganos internos, espalda alta, pecho y órganos internos, brazos, antebrazos, manos y dedos, cuello, cráneo, cara, partes de la cara.

Posteriormente, toma como ancla (el lugar en el que asentarás intencionalmente el foco de tu atención) las plantas de los pies. Llevando tu atención una y otra vez, con amabilidad, pero determinación, a la planta de tus pies cada vez que tu atención esté ausente o perdida en pensamientos o atendiendo a algún impulso. Cuando ello pase, solo date cuenta de esto y vuelve nuevamente la atención sobre el ancla explorada. Mantente en esta práctica unos instantes.

Ahora toma como ancla alguna zona en tu respiración (puede ser la punta de tu nariz, el diafragma, el pecho, o cualquier otra). Llevando tu atención una y otra vez, con amabilidad, pero determinación, a esta nueva ancla cada vez que tu atención esté ausente o perdida en pensamientos o atendiendo a algún impulso. Cuando ello pase, solo date cuenta de esto y vuelve nuevamente la atención sobre el ancla explorada. Mantente en esta práctica unos instantes.

Ahora toma como ancla los sonidos, dejando que tu atención capte cualquier sonido que aparezca en el campo de la conciencia. Llevando tu atención una y otra vez, con amabilidad, pero determinación, a los sonidos presentes momento a momento cada vez que tu atención esté ausente o perdida en pensamientos o atendiendo a algún impulso. Cuando ello pase, solo date cuenta de esto y vuelve nuevamente la atención sobre el ancla explorada. Mantente en esta práctica unos instantes.

Sonido de campana para finalizar la práctica.



Movimientos conscientes de pie:

Para realizar la práctica, busca la sección “Materiales” en e-campus para encontrar el audio de guía. Para orientarte en relación a cada postura, busca en la sección “práctica” los modelos de movimientos conscientes de pie.

