



INSTITUTO IBEROAMERICANO
DE ESTUDIOS PARA LA PAZ

DIPLOMADO EN MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

IBEROAMÉRICA | DIPLOMA INTERNACIONAL



CUADERNILLO DE PRÁCTICAS

MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA DIPLOMADO

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 del diplomado en Mindfulness y Psicoterapia. 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 diplomado, clase a clase, se irán dando segmentos del manual de prácticas. Ello con el fin de que, al final del diplomado, 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 del Diplomado en Mindfulness y Psicoterapia. Este manual tiene fines didácticos exclusivamente y está destinado a los alumnos del Diplomado 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.



MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA DIPLOMADO

Práctica 1 (clase 5): Invitando a la dificultad

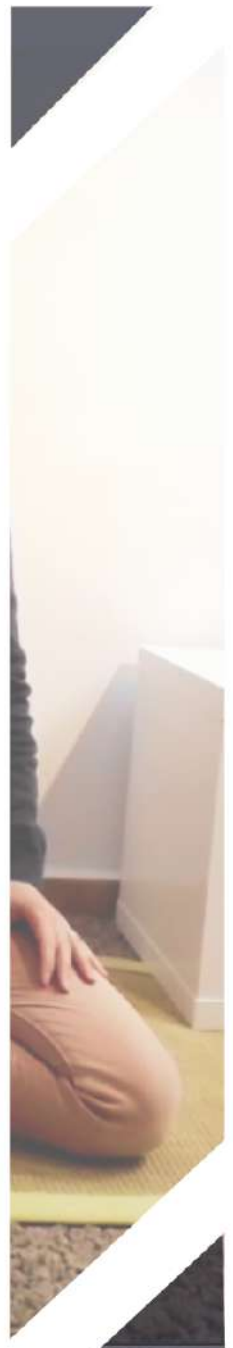
Realizar una pausa breve en cada punto y aparte.

Adopta una postura cómoda, donde puedas escuchar y reconocer las sensaciones de tu cuerpo con facilidad. Toma varias respiraciones profundas sintiendo cómo tu cuerpo se oxigena y expande con suavidad. Permanece realizando estas respiraciones unos segundos, con absoluta apertura y reconociendo cualquier sensación y pensamiento que aparezca en tu cuerpo y mente. No trates de explicarte nada de lo que suceda, simplemente obsérvalo y continúa respirando con detenimiento.

Te voy a pedir que traigas a tu cuerpo y mente aquella situación que estás atravesando y que te supone una dificultad –en caso que no haya ninguna en este momento presente, puede recordarse alguna otra del pasado-. Observa cómo se contrae tu cuerpo y suceden un sinnúmero de pensamientos encadenados sobre ti y la situación, tal vez esta incluya otras personas cercanas e incluso otras situaciones del pasado. Observa toda la cadena de pensamientos y sensaciones que suceden en tu cuerpo. Vuelve a la respiración permitiendo lo que sea que esté sucediendo. Reconoce cómo tu mente se ve repetidamente arrastrada hacia determinados pensamientos. Cobra una conciencia amable y bondadosa de aquello que sucede en tu espacio interior.

Observa, del mejor modo posible, cómo te relacionas con lo que aflora en tu cuerpo y en tu mente así como con esta situación difícil. Cada vez que reconozcas cómo tu cuerpo se tensa y contrae, vuelve a la respiración de la manera más amable posible. Reconoce ante ti cómo esta situación te es dolorosa y supone un sufrimiento en tu vida, así como la inversión de un montón de energía y esfuerzo. Es normal. Respira dándole espacio a tu propia dificultad y tu propia experiencia.

Tal vez ahora, puedas comenzar a dirigir amabilidad y bondad a todas y cada una de las experiencias que suceden en tu cuerpo: a tus pensamientos, a tus sensaciones, a tus emociones. Y permite que tu corazón se abra ante este malestar, y tal vez puedas ir generando una actitud de arrobamiento y cariño ante ti mism@, como la de una madre hacia un hijo. Profundiza en la actitud de aceptación y repite las veces que sea necesario “ya estás aquí, sea lo que sea está bien. Te veo. Te escucho. Voy a permitirme abrirme a ello”. Mantén en la



MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA DIPLOMADO

conciencia de las sensaciones intensas y cómo la respiración puede acompañar y mecer estas experiencias. Y observa, con mayor detalle, las fluctuaciones que suceden.

Continúa abriéndote a esta dificultad sin intentar resolverla, sin hacer nada para dejar de sentirte así. Observando los cambios que suceden de forma natural cuando no reaccionamos ni evitamos nuestro propio dolor y malestar.

Y sin cambiar nada, continúa respirando profundamente hasta que poco a poco vayas abriendo los ojos.

(Tocamos la campana tres veces, para terminar el ejercicio)

Práctica 2 (clase 5): Conciencia Plena del Espacio

Adopta una postura cómoda. Recoge tu atención centrándote conscientemente en las sesiones de tu respiración, haciendo unas cuantas respiraciones profundas.

Después de unos minutos respirando profundamente, tal vez con la mente más calmada, cuando te sientas listo amplía tu foco de atención para incluir todos los sonidos, dejándolos que lleguen a ti sin añadir ni quitar nada. Céntrate en la experiencia directa del sonido, sin quedarte atrapad@, enganchad@, en el nombre o la historia de ningún sonido. Nada que a lo que aferrarse, nada que rechazar. Observa y escucha los sonidos más cercanos, más lejanos... los sonidos internos... reconoce cómo aparecen y se disuelven. Encuentra ahora el silencio que sostiene estos sonidos, el silencio abarcativo que recoge todos los sonidos. El silencio que sucede entre todos los sonidos.

Dirige tu atención ahora a tu respiración, reconociendo el sonido que realiza tu respiración. Encuentra el ritmo de esta respiración y encuentra, también, el silencio. El silencio que acompaña todo el proceso de respirar y el silencio que sucede entre la inhalación y la exhalación y que sostiene la respiración.

En la siguiente exhalación dirige tu atención a los pensamientos, sin rechazar ninguno, sin aferrarte a ninguno. Notando el silencio que los sostiene, el silencio espacioso entre pensamiento y pensamiento. Cada vez que te distraigas, regresa a la respiración y dirige nuevamente tu atención al espacio silencioso.

Encuentra el silencio en todas las cosas, el silencio espacioso como la conciencia. Permanece con esta conciencia espaciosa, con ese silencio espacioso atendiendo a todos los sonidos, sin aferrarte a ninguno de ellos ni rechazando nada. Descansa ahí durante unos minutos, abriéndote a todo lo que emerja, sin esfuerzo.

(Tocamos la campana tres veces, para terminar el ejercicio)

