

The background of the slide is a solid blue color with a repeating pattern of light blue floral motifs, including leaves and circular shapes. A white rectangular box with a thin black border is centered on the slide, containing the main text.

**MINDFULNESS, UN  
RECURSO  
EFECTIVO PARA  
SER FELIZ**

# Solo respira...

- <https://www.youtube.com/watch?v=X0tB9DQRZo4>

- Han vivido alguna vez la experiencia cuando el tiempo comienza a fluir de manera diferente?
  - Notando el espacio completamente abierto
  - Notando el cuerpo completamente presente
  - Notando la vida completamente real
  - Notando que está ocurriendo algo completamente extraordinario
  - Un momento para dejarse llevar
  - Un momento de entrega total
  - Un momento de plena presencia
  - Notando los sentidos en un nuevo gradiente
  - Notando la sonrisa dibujando tu gesto
  - Notando la intuición aclarando tu mente
  - Notando que estás vivo feliz y despierto

◦ ESTO ES MINDFULNESS



**EL ARTE DE VIVIR  
CONSCIENATEMENTE  
E**

Y esta poesía

# Inicios del mindfulness

- John Kabat-Zinn
- Tiene la virtud de haber tomado una disciplina de monjes, como es la meditación budista que nació para liberar del sufrimiento al ser humano y la llevó a un hospital
  - Porque por definición allí las personas sufren
  - Y haber ofrecido este recurso a esas personas a quienes la medicina no conseguía resolver su problema
  - Las personas con enfermedades crónicas, dolor crónico, las enfermedades que tenían que ver con la mente y el cuerpo
  - Y dio lugar a una nueva disciplina lo que ahora se llama medicina mente-cuerpo y como esto se relaciona con nuestro comportamiento, esta relación bidireccional entre mente y cuerpo

- Eso fue hace 30 años y ahora tenemos evidencia científica que nos permiten decir que enfocar la atención tiene efectos positivos de diferentes formas
- El más conocido es el bienestar, porque cuando somos conscientes nos cuidamos más, nos prestamos atención y eso tiene un efecto positivo sobre la propia salud, reducimos el estrés y nos queremos un poquito más y esto tiene una repercusión positiva en el trabajo, porque lo que se ha visto es que cuando una persona se siente bien hace mejor su trabajo

# Ventajas de estar “consciente”

- Se mejora la atención
- Se reducen los errores
- Las relaciones personales son mejores,
- Menor agresividad
- Mejora empatía y ese coctel
- Mejora la cooperación

# Ejemplo: bienestar personal

- Tendencia a rumiar, lo negativo
- Pensamiento obsesivo que genera malestar
- Se pueden reducir con la práctica de mindfulness
- En un programa de 8 semanas disminuía la rumiación, se gestionan mejor las emociones (enfermeras, médicos):
  - Disminuye ansiedad,
  - Disminuye hostilidad,
  - Disminuye la fatiga,
  - Más activos: menos energía para gestionar estados afectivos negativos



# ¿Cómo gestionar mejor las relaciones con los demás y tomar mejores decisiones?

- Cómo encontrar esa zona, donde escuchamos mejor a nuestros hijos, a nuestra pareja, donde tomamos las mejores decisiones, donde podemos funcionar mejor en un equipo... ?
- **Donde podamos desplegar la mejor versión de cada uno de nosotros**
- No demasiado relajado, ni demasiado excitado, ni demasiado aburrido, no demasiado ansioso o irritado
  - La clave es identificar el propio medio interno y contar con recursos para recuperarnos de los acontecimientos de la vida, que nos sacan de nuestra zona óptima

# Mi zona óptima...

Ansiedad

Excitación

Óptima

Aburrido

Relajación

# Un gran recurso es practicar mindfulness

- Mindfulness en inglés, conciencia plena en español y en chino **presente de corazón**
- Esto es: **vivir algo al 100 %**
- Es fácil de decir pero requiere entrenamiento

- Lo primero es **tener una intención** porque el cerebro y la mente humana, tienden a dispersarse a ir de una idea a otra, por tanto tenemos que cultivar la intención de estar más conectados, no dejarnos ir al futuro o al pasado
- Lo segundo es **cultivar una actitud de amabilidad** ante la vida y ante uno mismo
  - Muchas veces nos enfrentamos con la realidad y creemos que luchando contra ellas las podemos cambiar, pero en realidad las cosas que están ocurriendo , ya están ocurriendo y es más fácil adaptarnos a lo que hay y quizás cambiar las cosas del futuro
- El tercer aspecto y el más importante es **CONECTAR con la experiencia**

# La experiencia

- Del cuerpo y la experiencia de estar presente
- Lo que más nos ayuda a lograr esto es recordar el cuerpo y sentir el cuerpo
- Y eso se logra con la práctica, así parezca muy sencillo no lo es



**VAMOS A  
PRACTICAR**

- Por favor, van a intentar todos ustedes, llevar la visión hacia el interior de cada uno
- Pueden cerrar los ojos
- Y cada uno puede buscar una postura que les de una sensación de estabilidad, de comodidad, de dignidad, la postura que sea...
- Y con la visión interior
- Fíjense que se siente, habitar su cuerpo, su cuerpo humano
- Noten el contacto con la silla,
- Los pies con el suelo

- Cada uno puede notar cual es la experiencia en el pecho, en los hombros, en la cara, fíjense cuál es el efecto de dibujar una pequeña sonrisa en la cara, si simplemente cambiar el gesto con una sonrisa, **CAMBIA LA EXPERIENCIA**
- Y luego vamos a llevar la atención a un proceso maravilloso y poderoso que todos tenemos, y que se llama la **RESPIRACIÓN**
- Fíjense cómo fluye la respiración por el cuerpo, como todo el cuerpo respira y agradece cada respiración consciente,
- Como hay una entrada de aire que llamamos inspiración
- Un momento que parece que da la vuelta
- Y otro momento que llamamos exhalación



- Y como este proceso implica el cuerpo
- Pero también tiene un efecto en la mente
- Intenta poner la atención en la respiración y sigue este proceso donde tengas una mejor sensación de la misma, como puede ser las fosas nasales, o en el pecho o en el abdomen, acompañando con la atención a la respiración, como si esto fuera lo más importante, como si la vida dependiese de ello,
- Si la atención se va al futuro o al pasado, amablemente la vuelves a traer sobre la respiración... **A ESTE MOMENTO**
- Pueden notar que la respiración va cambiando un poco

- Quizás van notando que la mente y el cuerpo se van calmando un poco, lentamente, suavemente...
- SUENA una campana y pueden ir abriendo los ojos y notan cuál fue el efecto de estos pocos minutos
- Podemos coincidir en que de forma natural, va llegando una sensación de bienestar, de tranquilidad, de relajación
- ...es como que el cuerpo recupera un poco la armonía que tanto anhela
- Y lo que sabemos ahora es que este bienestar que nace de la práctica de mindfulness

- Son unos circuitos que tenemos en nuestro cerebro que tienen la capacidad neuroplástica de desarrollar y hacerse más potentes,
- Por tanto, esto lo podemos entrenar, desarrollarlo cada uno de nosotros, así como tocar un instrumento, o aprender un idioma o entrenarnos físicamente en el gimnasio
- Por tanto estos ejercicios se convierten en una sencilla forma de crear bienestar internamente siempre y cuando se forme el hábito de dedicar unos minutos al día a hacer estos ejercicios, se empieza a generar una fuente de bienestar interior.

# Resiliencia y mindfulness

- Practicar mindfulness acrecienta la resiliencia
- La resiliencia es la capacidad de vivir en la adversidad, de funcionar en la adversidad e incluso crecer en la adversidad...
- Para poder ser resilientes, necesitamos ser conscientes

- La adversidad en si misma puede echar abajo a una persona, pero cuando ponemos nuestra consciencia y recursos como la resiliencia, regular las emociones negativas y esto hace que aparezca la amabilidad y la generosidad de forma natural , porque cuando estamos más tranquilos estamos en una posibilidad mayor de agradecimiento, nos molestan menos las cosas, nos preocupamos más por los demás y somos más generosos



**LA AMABILIDAD Y LA GENEROSIDAD SON  
DOS MOTORES PODEROSOS DEL  
BIENESTAR Y LA FELICIDAD**

- Somos animales sociales y todo lo que hacemos para hacer sentir bien a los demás nos hacen sentir bien a nosotros mismos
- Y esto tiene que ver con el último motor del bienestar que es el talante
- Cuando somos optimistas vemos retos, vemos oportunidades y estamos generando bienestar , vemos más lo bueno de la vida, no nos quejamos todo el tiempo de aquello que no podemos cambiar
- Que es mejor relacionarme a través de lo positivo que tiene alguien que solo con lo negativo
- Que para que me quejo y quejo
- Hablar mejor de lo que me conecta con otros que de lo que nos desconecta

# El motor del bienestar interno

Mindfulness

Generosidad y  
amabilidad

Resiliencia

Talante (optimismo)





- Cuidarnos en vez de fastidiarnos y esto genera una forma diferente de vivir
- Si se pierde con consciencia se aprende
- El problema es que hacemos todo mezclado: estamos trabajando pero anhelamos descansar, estamos descansando y pensamos en cuando volvamos a trabajar, estamos bailando con nuestra pareja y nos imaginamos lo muy cansados que estaremos mañana al despertar

- Generar una forma diferente de vivir
- Los antiguos ya lo sabían
- Como decía Michel de Montaigne filósofo francés 1533-1592
  - Cuando bailo, bailo
  - Cuando duermo, duermo.
  - Cuando camino por un bosque
  - Si mi pensamiento se distrae hacia asuntos distantes, lo conduzco de nuevo al camino, a la belleza de mi soledad.
- ...él a su manera practicaba mindfulness

- Esta idea ha sido retomada por una marca de automóviles y se las voy a presentar:

- <https://www.youtube.com/watch?v=CuFH08QXNI8>



**GRACIAS POR SU  
AMABLE ATENCIÓN**