



Mindfulness

EL ARTE DE SER

J. Forque

Índice

- i. Competencias
- ii. Objetivos
- iii. Contenidos
- iv. Metodología

Competencias

6 Pilares

Este programa de Mindfulness contribuye al desarrollo de seis competencias clave que buscan otorgar nuevas herramientas psicológicas en la evolución personal y profesional del practicante.

Dichas competencias se desarrollan durante el recorrido del programa, mediante la realización de una serie de actividades y prácticas, así como tras finalizar el programa, con un adecuado mantenimiento de las prácticas personales y su integración completa en el plano individual.



Las competencias desarrolladas a lo largo de este programa de Mindfulness son las siguientes:

1 — Competencia de comunicación lingüística

A través de la capacidad del propio sujeto de entender su línea de pensamiento, con perspectiva suficiente para modificar y relacionarse con la misma, sin identificarse exclusivamente en ella.

2 — Competencia digital

Mediante la utilización de herramientas perceptivas para gestionar la saturación tecnológica que se manifiesta en nuestra presente sociedad, con el fin de comprender mejor dicho contexto.

3 — Competencia para aprender a aprender

Gracias a la identificación de los patrones recurrentes y la comprensión de los diferentes mecanismos psicológicos en el proceso perceptivo desde el que se construye la experiencia.

4 — Competencia de iniciativa y de espíritu emprendedor

Tras el cuestionamiento y la reevaluación de la jerarquía de valores del individuo, alineando la conducta con respecto a estos valores y generando determinación y propósito en cada acción.

5 — Competencia en conciencia y expresiones culturales

Por medio de la indagación y el autodescubrimiento, despertando en el sujeto herramientas de autoconocimiento que le lleven a entenderse y a comprender mejor a los seres de su entorno.

6 — Competencias sociales y de convivencia

A raíz del cultivo y el desarrollo de la empatía, así como la asertividad y la mejora de capacidad en la aceptación de la incertidumbre, mejorando la calidad de comunicación y la convivencia.

Objetivos

7 Claves

“Mientras que el mindfulness tiene que ver con el cultivo de la atención pura, es importante que el discernimiento, la visión y la sabiduría aporten una cualidad afectuosa a la atención, una apertura a cualquier cosa que pueda aparecer, junto a la disposición bondadosa de ampliar nuestra compasión hasta que nos abrace a nosotros mismos.”

— **Kabat-Zinn**, *Mindfulness para principiantes*



Los objetivos a los que aspira el desarrollo de este programa de Mindfulness son los siguientes:

1. Incrementar la conciencia metacognitiva para cambiar la perspectiva del individuo con respecto a sí mismo, así como comprender y modificar la percepción de su experiencia.
2. Identificar los patrones de pensamiento recurrentes y aprovechar esa oportunidad para la aceptación de estos, con el fin de reducir sus apariciones, influencia e importancia.
3. Desarrollar estabilidad emocional y flexibilidad ante los hechos para ofrecer una perspectiva más objetiva de la vida, sin caer en mecanismos de juicio ni evitación.
4. Cultivar la capacidad de resiliencia para gestionar las reacciones emocionales ante los diversos eventos vitales, desde un estado de mayor atención al momento presente.
5. Afianzar la aceptación frente a la incertidumbre y a las circunstancias que no puedan controlarse o modificarse, para reducir la ansiedad y desarrollar una mejor actitud.
6. Integrar los conocimientos adquiridos durante la práctica, con el propósito de promover su constante evolución y ampliar el potencial y la utilidad de estos.
7. Aplicar los conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes adquiridas mediante las prácticas de Mindfulness en el entorno personal, familiar, profesional y social.

Contenidos

8 Llaves

En base a estas 6 competencias y estos 7 objetivos se elaboran los contenidos del programa. Estos contenidos se irán desarrollando con la práctica, a lo largo de las diferentes sesiones.



A continuación se muestran de forma detallada los contenidos más relevantes del programa:

1. La identificación y la detección del piloto automático y la consecuente construcción de la experiencia de la realidad desde un estado atencional de consciencia plena.
2. La verdadera comprensión del ser y por ende traspasar más allá de la barrera del pensamiento como único método para la construcción de la identidad propia.
3. La correcta valoración del potencial de acción existente en el presente, a diferencia de los relatos e imágenes vinculados al pasado y al futuro, carentes de dicho potencial.
4. La facilitación del reconocimiento e identificación de patrones conductuales negativos, así como la sustitución de estos por patrones conductuales positivos y hábitos óptimos.
5. La comprensión del fenómeno mutacional psicológico que supone la mente, de forma que la experiencia se contemple desde un estado de apertura a su constante mutación.
6. El cultivo de la asertividad a la hora de comunicar las necesidades y valoraciones con el entorno cercano, mejorando la intracomunicación y la capacidad de expresión propia.
7. El fomento de la empatía como herramienta para conectar y comprender realidades alternativas a la nuestra, con el fin de acompañar, entender y servir mejor al prójimo.
8. El desarrollo de la atención y la consecuente mejora de habilidades relacionadas con esta, tales como la concentración, la cooperación y las habilidades sociales de cuidado.

Con el fin de que dicho contenido se transmita y se comprenda de forma óptima, se divide y secuencia a lo largo de **ocho semanas**, aumentando su profundidad de manera progresiva.

Contenidos

8 Semanas

La secuenciación del contenido se divide en **dos fases**:

1. Una **primera fase** — durante las cuatro primeras semanas — en la que el programa enfatiza en la necesidad de **aprender a prestar atención a la Atención**.
2. Una **segunda fase** — durante las cuatro últimas semanas — en la que el programa enfatiza en la necesidad de **practicar las distintas aplicaciones del mindfulness**.



A continuación se muestra de forma resumida los contenidos semanales de todo el programa:

Primera Semana — *Más allá de nuestros hábitos*

- Descubriremos cómo funciona el **piloto automático**, qué es y en qué se fundamenta.
- Entenderemos cómo es el **modo automático** y el **modo de atención consciente**; comprenderemos qué diferencias podemos encontrar entre ambos modos.
- La meditación clave en esta semana es la **atención a la respiración** y al **cuerpo**.
- Comprenderemos qué sucede cuando prestamos atención a un solo hecho.
- Las prácticas informales consisten en actividades muy sencillas como comer o caminar.

Segunda Semana — *Otra manera de observar*

- Exploraremos las diferencias entre pensar y experimentar a través de la **meditación del escaneo corporal**.
- Aprenderemos a identificar e interrumpir amablemente el modo automático de pensar.
- A través de los sentidos, exploraremos la **atención** hacia las **sensaciones corporales**, atentos y sin juicio o análisis racional de las mismas.
- Poco a poco obtendremos una **mayor claridad** sobre nuestras diversas formas de **experimentar la realidad** — la faceta que piensa, la faceta que siente, la faceta que percibe, etc.

- Contenidos

8 Semanas

Tercera Semana — *Poner en orden el presente*

- Introducción a **movimientos conscientes suaves**, inspirados en el yoga, junto con prácticas de **meditación ambulante**.
-
- En esta semana empezaremos a trabajar con el plano del movimiento y a observar cómo dichos movimientos no solo suceden en el cuerpo, sino también en la «mente».
- Mediante la exploración consciente del movimiento conduciremos a nuestra «mente» hacia este proceso de integración del continuo movimiento.
- Introducción al concepto de empatía para ampliar la experiencia vital de la existencia.

Cuarta Semana — *Reconocer los obstáculos*

- Primer acercamiento a la **meditación de los sonidos**, la puerta que nos permitirá **entender cómo se forman los pensamientos**.
- A lo largo de esta semana comenzaremos a comprender que las ideas no se construyen como nosotros pensábamos.
- Aprenderemos a observar los fenómenos de la mente y entender su naturaleza líquida.
- Desarrollaremos la diferenciación entre pensamientos y sonidos para **educar la atención** y percibir con mayor claridad desde la consciencia de los sentidos.
- El sonido como el ejemplo más claro para **entender la naturaleza del pensamiento**.

Quinta Semana — *Dejar que el mundo sea*

- En esta semana abordaremos **cómo afrontar las dificultades de forma consciente**.
- Veremos la necesidad de no solo aceptar, sino de atravesar el patrón de victimización con **amabilidad** y **generosidad** en la vida y en el ámbito profesional.
- Cultivando la empatía y la autocompasión, empezaremos a **liberarnos de ideas y prejuicios** sobre el éxito y el fracaso.
- Este proceso es infinito, pero esta semana es el inicio de este aprendizaje gradual que empezaremos a recorrer.

- Contenidos

8 Semanas

Sexta Semana — *Pensamientos no son hechos*

- Aprenderemos a experimentar **cómo los hechos desagradables pueden desvanecerse en la mente**, como humo en el cielo.
- Reconoceremos gradualmente que los sentimientos de **bondad, compasión y generosidad** que hemos comenzado a practicar comienzan a arraigarse en nuestro ser.
- El entrenamiento de estas actitudes comienza a generar en nosotros mismos una fuente de amabilidad y generosidad, la cual podemos extender hacia todos los seres.

Séptima Semana — *El cuidado en acción*

- Empezaremos a **comprender la relación existente entre hábitos, estado de ánimo, comportamientos y patrones**.
- Descubriremos cómo la razón de nuestro **estrés** radica en **patrones negativos recurrentes**.
- Con el firme propósito de identificar estos patrones, nos propondremos a observar con claridad cada vez que surja alguno de ellos, con el fin de sustituirlo por otro más saludable.
- Convertir el círculo vicioso en un círculo virtuoso nos otorga una mayor **resiliencia**, uno de los objetivos principales durante esta semana.
- Gracias a esta claridad a la hora de leer nuestros propios patrones, aprenderemos a dar y a recibir con una actitud más relajada.

Octava Semana — *Integrar lo aprendido*

- **Integraremos todo lo aprendido** a lo largo de todas las semanas anteriores.
- Desarrollaremos con detalle un **plan de prácticas personales** para determinar cómo vamos a seguir a partir de aquí, de forma individual, con nuestra práctica.

Metodología

9 Estrategias

Para alcanzar los objetivos establecidos durante el desarrollo de este programa de *Mindfulness*, se aplica una metodología basada en una serie de estrategias didácticas que sirven de garantía.

Las estrategias se alteran y combinan durante las diferentes sesiones y actividades a lo largo del programa, con el fin de ilusionar, transmitir, reforzar, cuestionar, desvelar, consolidar e integrar los diferentes conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que se esperan del mismo.



1 — Estrategias de motivación

Actitudes, preguntas y actividades que buscan promover el interés en la práctica.

2 — Estrategias de desarrollo

Actividades con la intención de desarrollar los principales contenido del tema.

3 — Estrategias de debate

Actividades y dinámicas grupales donde se comparten las experiencias entre los participantes.

4 — Estrategias de diagnóstico

Actividades para conocer el conocimiento adquirido durante las distintas etapas del programa.

5 — Estrategias de consolidación

Actividades y prácticas que reinciden en ciertos contenidos para verificar su asimilación.

6 — Estrategias de indagación

Preguntas y prácticas que invitan y guían a la investigación para comprender los contenidos.

7 — Estrategias de descubrimiento

Preguntas y prácticas que promueven la investigación propia para comprender los contenidos.

8 — Estrategias de autoevaluación

Actividades y prácticas que sirven al practicante para validar los contenidos alcanzados.

9 — Estrategias de síntesis

Actividades y sesiones que ayudan al practicante a integrar los conocimientos adquiridos.