

# MBSR

## Cuaderno de práctica

### **Introducción**

El programa MBSR subraya el aprendizaje experiencial, por ello en cada sesión del programa, además de un contexto teórico mínimo, desarrollamos las prácticas formales e informales y dialogamos honestamente sobre nuestras experiencias y aprendizajes. Durante la semana tendrás que practicar por ti mismo, por ti misma, y utilizar el cuaderno para registrar los tiempos, anotar tus descubrimientos, dudas y reflexionar sobre el proceso. El cuerpo de prácticas formales del MBSR incluye la meditación de la exploración corporal, la atención en la respiración, movimientos conscientes suaves basados en yoga, meditación caminando y atención abierta.

Se trata además de integrar, paulatinamente, un estado de atención consciente en tareas rutinarias que a menudo realizamos con el piloto automático para desengancharnos de nuestras reacciones habituales y tener una relación más amigable y compasiva con nuestra experiencia, con nosotros mismos y con los demás. Estas prácticas incluyen la atención consciente al comer y otras situaciones cotidianas, la consciencia de acontecimientos agradables y desagradables, de las comunicaciones interpersonales, de cogniciones y emociones y de la relación que éstas guardan con las sensaciones corporales, así como de comportamientos habituales en la vida cotidiana.

En este cuaderno ofrecemos material sobre las sesiones del programa, los temas que se tratan y las propuestas a realizar entre sesiones.

La reflexión supone una fuente inestimable de aprendizaje y es por ello que ofrecemos este soporte físico como apoyo y seguimiento personal de las prácticas.

Ésta es una invitación para reflexionar a través de la escritura, tus experiencias, tus encuentros y desencuentros, tus vislumbres y lo que día a día surge a través de la práctica formal e informal.

## SESIÓN 1

### Temas:

- Intención
- Revisión de las pautas de participación
- Fundamentos básicos de la práctica del mindfulness.
- Revisión de definición de mindfulness de “prestar atención, deliberadamente, en el momento presente, sin enjuiciamiento”, es lo fundamental para este trabajo ya que el momento presente es el único que tenemos para percibir, aprender, crecer o cambiar. Triángulo: intención-atención-actitud.
- Desde el punto de vista del MBSR, sean cuales sean las dificultades a las que te estás enfrentando, siempre y cuando estés respirando, hay mas cosas que van bien en ti que cosas que van mal. Los retos y las dificultades se pueden trabajar.

### Prácticas en clase:

Explorando el ancla, experiencia de comer con atención plena, estiramientos de pie, práctica sostenida en un punto de enfoque y la meditación del escáner corporal (quizás alguna de estas prácticas se realicen en la siguiente sesión).

### Propuestas para la semana:

#### Práctica Formal

Practica con el audio de la exploración corporal al menos 6 veces por semana (la práctica que se realiza en clase puede contar como una vez).

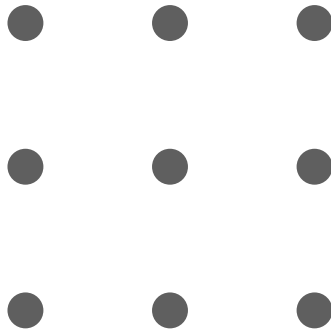
#### Exploración corporal

DÍA 1	
DÍA 2	
DÍA 3	
DÍA 4	
DÍA 5	
DÍA 6	
DÍA 7	

### Práctica Informal

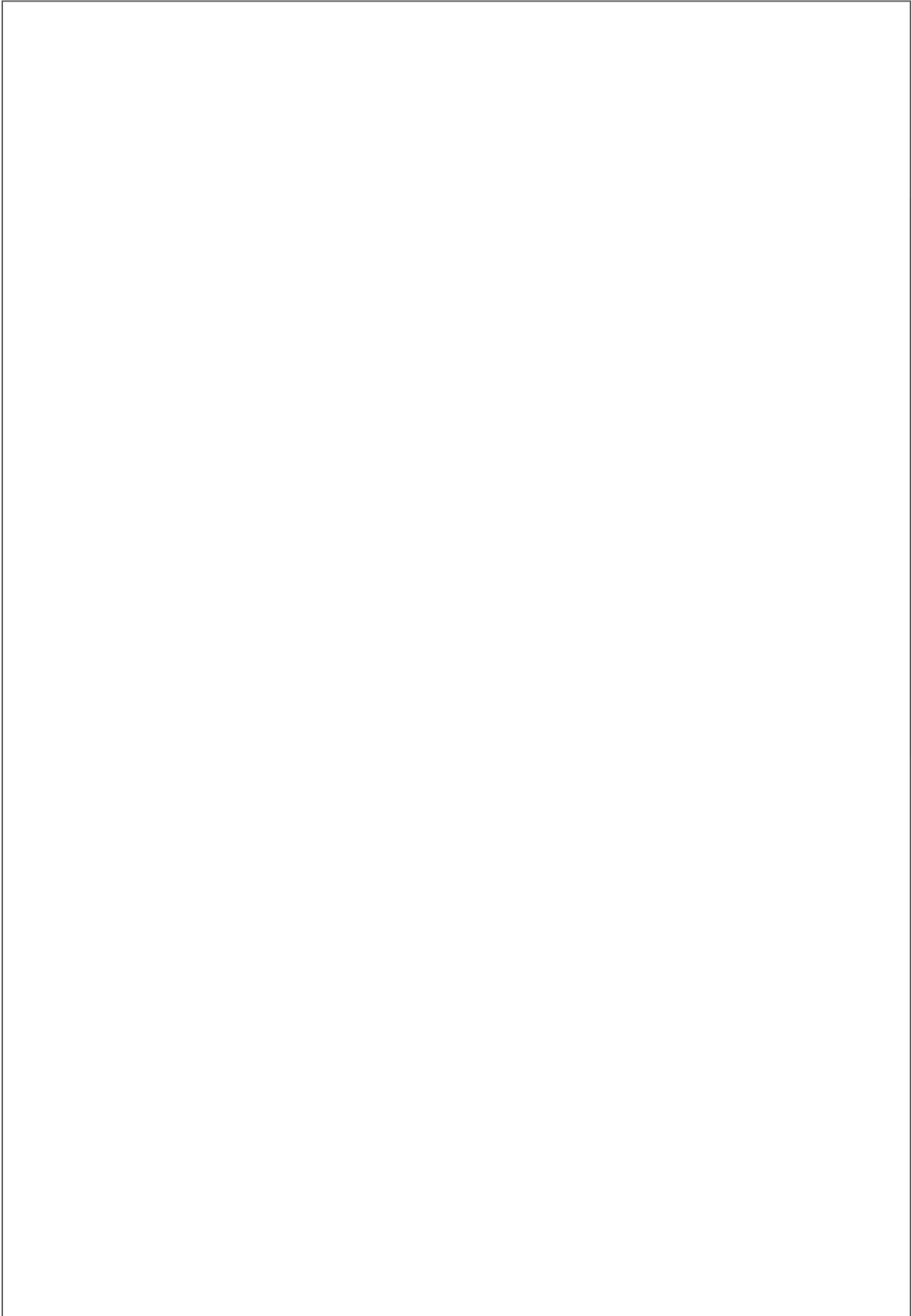
· Ejercicio de los 9 puntos. Conecta estos 9 puntos con un máximo de 4 líneas rectas, sin levantar el lápiz del papel.

Al realizar esta tarea: ¿qué pensamientos y emociones surgen?



· Toma una comida (o al menos algunos bocados) esta semana con atención plena.

### Anotaciones:



## SESIÓN 2

### Temas:

- El papel de la percepción y el condicionamiento en la apreciación y valoración del estrés.
- La responsabilidad personal en el desarrollo de cambios positivos a corto y largo plazo.
- Cómo ves tu participación en este programa, cómo ves tu dolor, estrés, enfermedad... y presión en tu vida. El nivel de compromiso con el que vienes al programa y la disciplina personal que requiere.

### Prácticas en clase:

Yoga de pie o sentado, exploración corporal, ejercicio de los 9 puntos, meditación de atención a la respiración u opciones en otras anclas.

### Propuestas para la semana:

#### Práctica formal

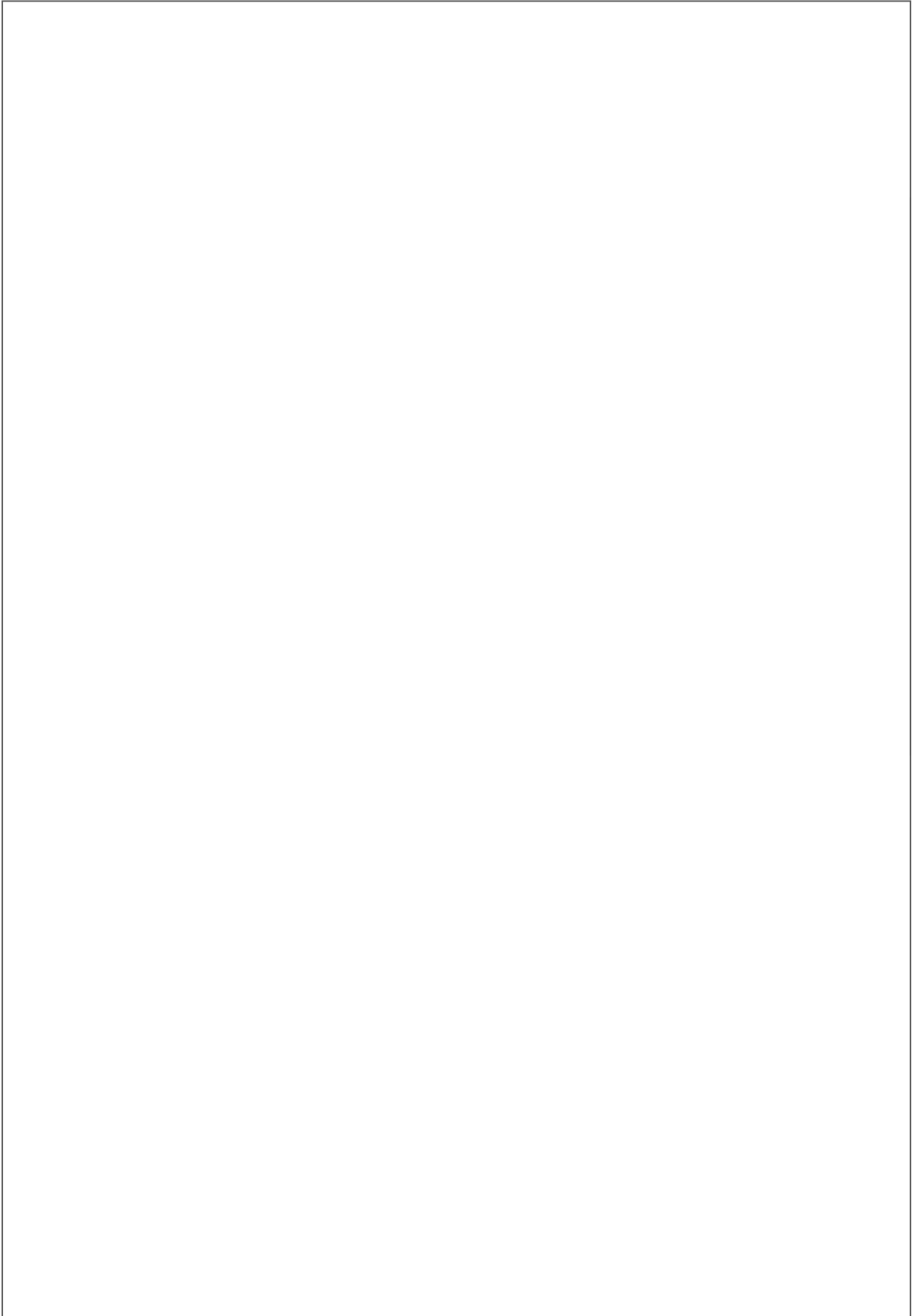
- Practica con el audio de la exploración corporal al menos 6 veces por semana (la práctica que se realiza en clase puede contar como una vez).
- Meditación sentada: consciencia de la respiración u otros puntos de atención, 10-15 minutos al día sin grabación.

	Exploración corporal	Meditación
DÍA 1		
DÍA 2		
DÍA 3		
DÍA 4		
DÍA 5		
DÍA 6		
DÍA 7		

### Práctica informal

- Elegir una actividad diaria esta semana para hacer con atención plena: lavarse los dientes, sacar la basura, darse una ducha, dar de comer a una mascota, etc...
- Rellena esta semana en las hojas en blanco un registro de acontecimientos agradables, al menos uno al día, respondiendo a:
  - ¿Cuál fue la experiencia?
  - ¿Fuiste consciente de las sensaciones agradables mientras estaban ocurriendo?
  - Describe cómo sentías el cuerpo -en detalle- mientras vivías esta experiencia.
  - ¿Qué comportamientos, emociones, y pensamientos acompañaban esta experiencia?
  - ¿Qué pensamientos tienes ahora mientras escribes?

### Anotaciones:



### SESIÓN 3

#### Temas:

- Sesión dedicada especialmente a la práctica formal de mindfulness.
- Exploración e indagación de las experiencias de los participantes con las prácticas hechas en clase y en casa.

#### Prácticas en clase:

Yoga tumbados, exploración corporal, meditación sentada, meditación caminando.

#### Propuestas para la semana:

##### Práctica formal

- Alternar la grabación de la exploración corporal con la de yoga en posición tumbada, en días alternos, al menos 6 veces esta semana.
- Meditación sentada. Atención enfocada en la respiración u otro punto de atención/ancla, 15/20 minutos al día sin grabación.

	Exploración corporal	Meditación sentada	Yoga
DÍA 1			
DÍA 2			
DÍA 3			
DÍA 4			
DÍA 5			
DÍA 6			
DÍA 7			

##### Práctica informal

Sé consciente de momentos cotidianos “capturando” lo que está ocurriendo en el cuerpo, en la mente y dentro del campo emocional. De igual forma, sé consciente de los momentos en que entras en modo “piloto automático”.



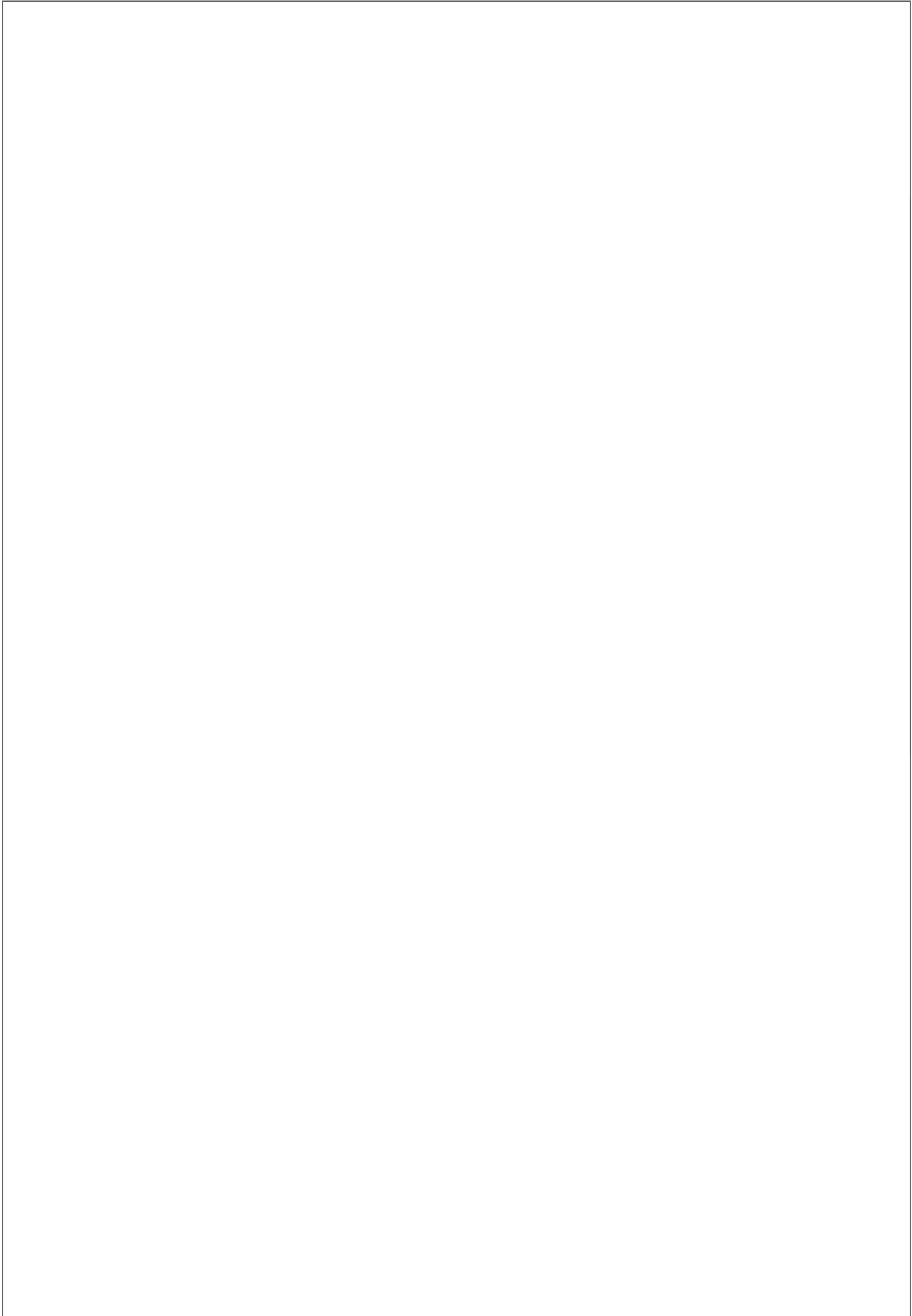
¿Existen estados concretos en los que notas fatiga o sobrecarga en circunstancias particulares, con determinadas personas, entornos concretos, etc... en los que el piloto automático se pone en funcionamiento con mas frecuencia?

Toma nota sin necesidad de cambiar nada, aportando curiosidad a todo ello.

· Escribir en las páginas en blanco un registro de los acontecimientos desagradables, al menos uno al día, respondiendo a:

- ¿Cuál fue la experiencia?
- ¿Fuiste consciente de las sensaciones desagradables mientras estaban ocurriendo?
- Describe cómo sentías el cuerpo –en detalle- mientras vivías esta experiencia.
- ¿Qué comportamientos, emociones, y pensamientos acompañaban esta experiencia?
- ¿Qué pensamientos tienes ahora mientras escribes?

**Anotaciones:**



## SESIÓN 4

### Temas:

- Conectar con las experiencias del estrés, ¿cómo se experimenta?
- Revisión de los fundamentos fisiológicos y psicológicos de la reactividad del estrés.
- Reacción automática habitual al estrés.
- Exploración de mindfulness como media para reducir los efectos negativos de la reactividad automática y habitual al estrés, así como el desarrollo de formas más eficaces de responder positiva y de manera proactiva a situaciones y experiencias estresantes.
- Investigación desde la experiencia de los patrones reactivos habituales.

### Prácticas en clase:

Combinación de las tres prácticas formales de mindfulness practicadas hasta el momento: exploración corporal, yoga y meditación sentada.

### Propuestas para la semana:

#### Práctica formal

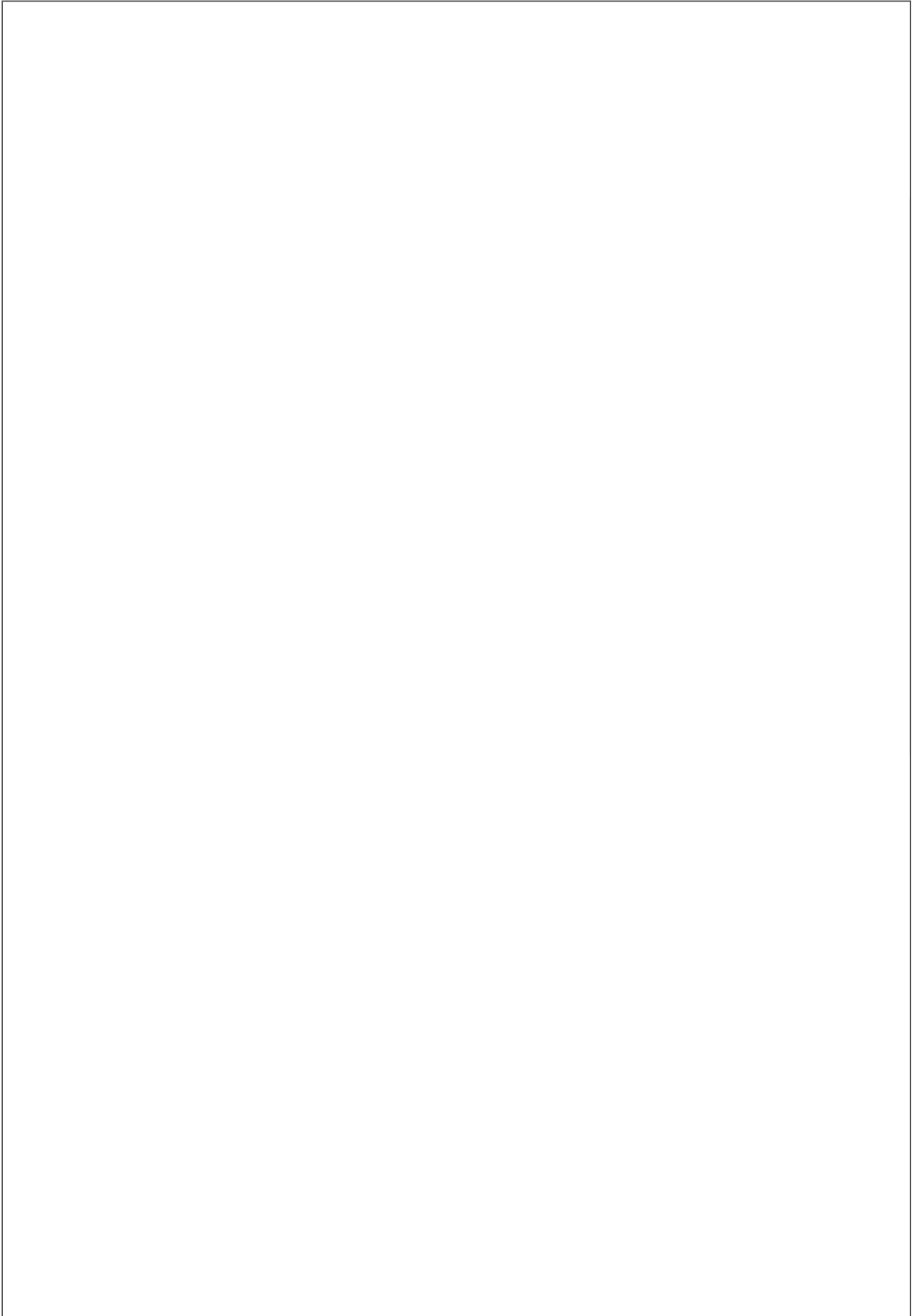
- Alternar la grabación de la exploración corporal con la de yoga en posición tumbada, al menos 6 días esta semana.
- Meditación sentada: atención sostenida en la respiración u otros puntos de atención/anclas, incluyendo la consciencia de todo el cuerpo, con la posibilidad de investigar las sensaciones que son difíciles o “no deseadas”.

	Exploración corporal	Meditación sentada	Yoga
DÍA 1			
DÍA 2			
DÍA 3			
DÍA 4			
DÍA 5			
DÍA 6			
DÍA 7			

### Práctica informal

- Sé consciente durante esta semana de comportamientos habituales en momentos de estrés, sin intentar cambiarlos.
- Sé consciente de momentos en los que te sientes atascado/a, bloqueado/a, desconectado/a o paralizado/a. ¿Reconoces esto como un patrón?
  - ¿Qué pensamientos tienes ahora mientras escribes?

### Anotaciones:



## SESIÓN 5

### Temas:

- Percibir patrones habituales de comportamiento, pensamientos y emociones asociados con la experiencia de sentirse atascados en estas reacciones condicionadas.
- Explorar el efecto de la reactividad emocional en la salud y en la enfermedad.
- Evaluación de mitad de curso y opción de renovar el compromiso con el resto del programa. Esto no es un crecimiento lineal.

### Prácticas en clase:

Combinación de las tres prácticas formales de mindfulness practicadas hasta el momento: exploración corporal, yoga (tumbada o de pie) y meditación sentada.

### Propuestas para la semana:

#### Práctica formal

- Esta semana se utilizarán dos nuevos audios: el de la meditación sentada (mindfulness) y yoga de pie. Alternar la meditación sentada con la práctica corporal (exploración corporal o yoga). Por ejemplo: un día meditación sentada, al siguiente yoga de pie, al tercer día meditación sentada, el cuarto exploración corporal...

	Exploración corporal	Meditación sentada	Yoga
DÍA 1			
DÍA 2			
DÍA 3			
DÍA 4			
DÍA 5			
DÍA 6			
DÍA 7			

### Práctica informal

Tomar consciencia de momentos de reactividad y explorar opciones de respuesta con mayor atención y creatividad.

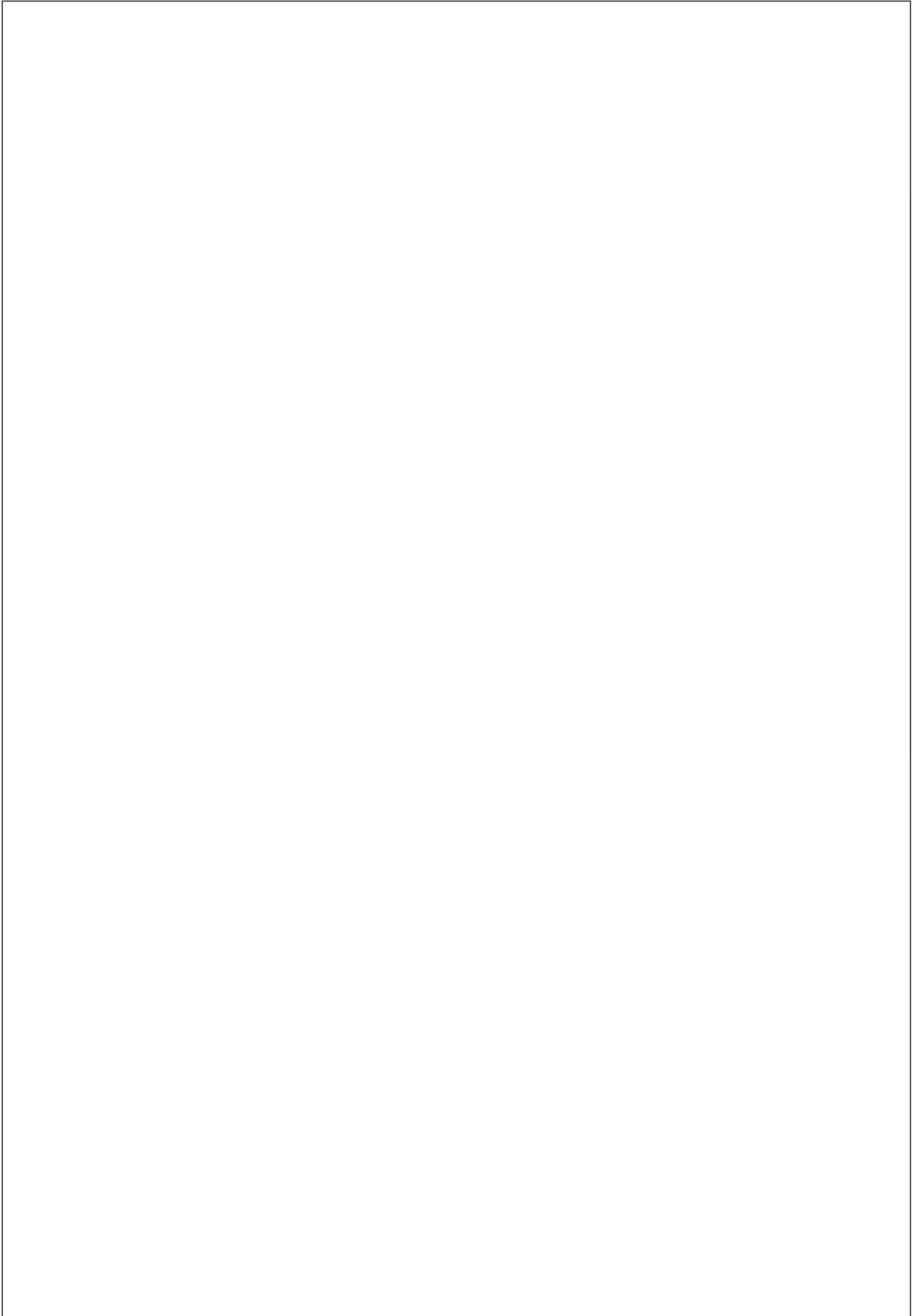
Esto se puede aplicar también a la práctica formal, dando espacio a responder y observando qué ocurre, incluir de modo informal el ancla para intensificar la presencia.

Escribir en las hojas en blanco, el registro de comunicaciones difíciles. Reflexiona sobre las vivencias que hayas tenido en las que hayas experimentado una comunicación difícil guiándote por las siguientes preguntas:

Describe brevemente la situación

- ¿Cuál fue el detonante de tu reacción?
- ¿Qué pensamiento-emoción o estado mental surgió?
- ¿Qué era lo que querías conseguir de esa comunicación?
- ¿Qué conseguiste?
- ¿Qué era lo que él/los otros querían conseguir de esa comunicación?
- ¿Qué consiguieron?
- ¿Desarrollaste algún patrón de comportamiento de evitación? ¿algo que hiciste o dijiste para evitar el sufrimiento o compensarlo buscando un placer inmediato?
- ¿Qué pensamientos tienes ahora mientras escribes?

### Anotaciones:





## SESIÓN 6

### Temas:

- Revisión de las evaluaciones de mitad de curso.
- Énfasis en la creciente capacidad para afrontar el estrés con mayor eficacia.
- Cultivar la capacidad de ser más flexible y de recuperarnos más rápidamente en situaciones interpersonales difíciles.
- Desarrollar mayor conciencia de los patrones de comunicación interpersonal y las barreras relacionadas.
- Revisión de la sesión de día completo. Intención, estructura y formato.
- Escucha atenta compartiendo una comunicación difícil o desafiante.

### Prácticas en clase:

Yoga de pie, meditación sentada con mas silencios.

### Propuestas para la semana:

#### Práctica formal

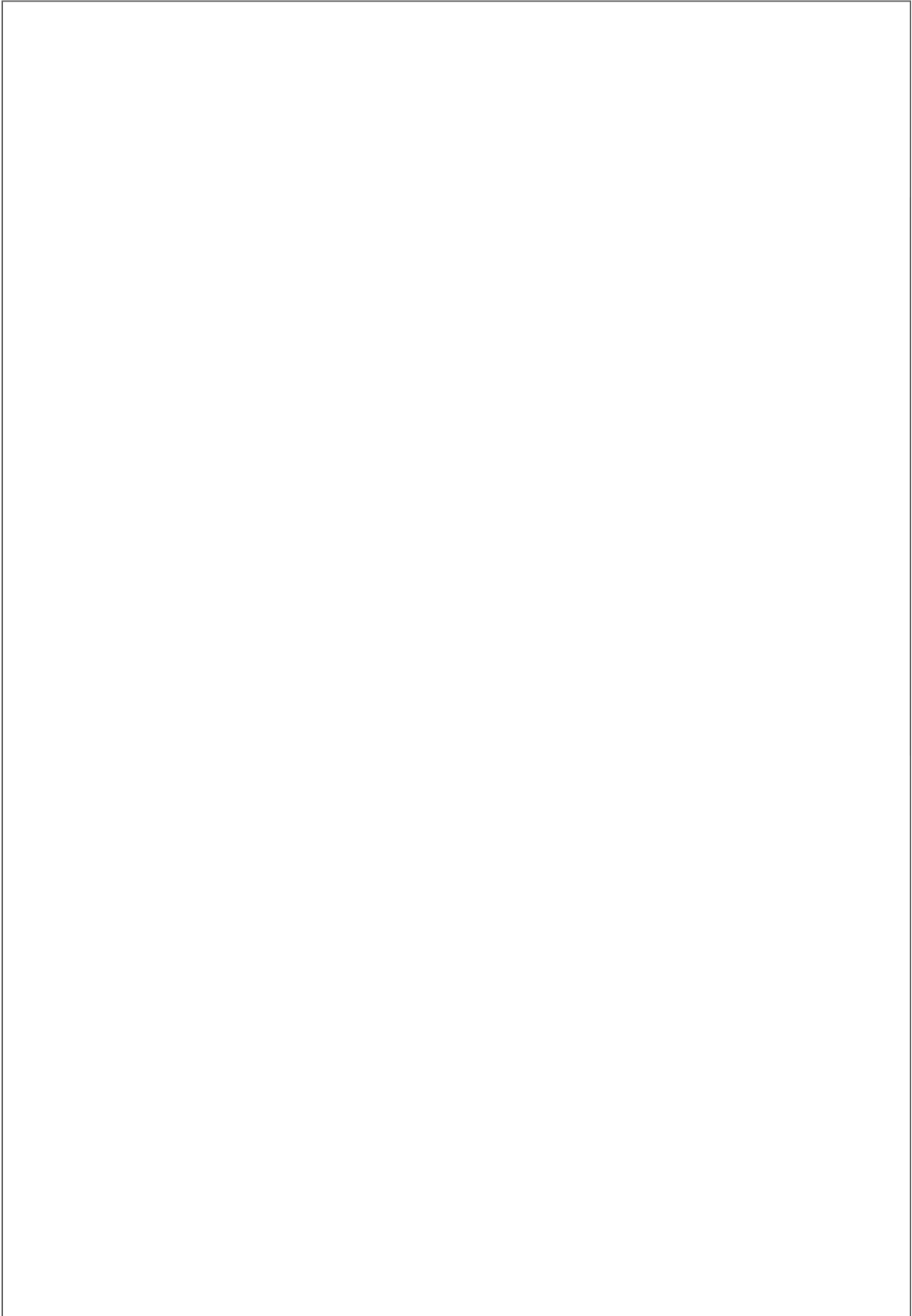
- Como la semana anterior, alternado la práctica sentada con la práctica corporal.

	Exploración corporal	Meditación sentada	Yoga
DÍA 1			
DÍA 2			
DÍA 3			
DÍA 4			
DÍA 5			
DÍA 6			
DÍA 7			

### Práctica informal

- Sé consciente de los momentos de comunicación y de relación interpersonal ¿qué estas aprendiendo de la práctica personal que se pueda incluir en la esfera interpersonal?
- Prestar atención a los consumos: físicamente en forma de alimento y bebida, pero también lo que introducimos a través de los sentidos: medios de comunicación, internet, tv, etc... percibir los efectos de lo consumido, considerar el resultado, ¿es eso lo que quieres? Aplica lo que estás aprendiendo a través de la práctica a uno de esos "consumos" y percibe este proceso en su totalidad.

### Anotaciones:



## SESIÓN 7

### Temas:

- Reflexión sobre la experiencia del día de prácticas.
- Énfasis en la autonomía y confianza para practicar con una actitud mas personal, eligiendo qué prácticas formales sirven para el crecimiento en base a las necesidades de cada uno.
- Integración de la práctica de mindfulness en la vida diaria.
- Diálogo sobre aquello que ingerimos (no solo alimentos o bebidas).

### Prácticas en clase:

Yoga de pie (guía el grupo), caminar lento/rápido, meditación sentada de 30´ en silencio.

### Propuestas para la semana:

#### Práctica formal

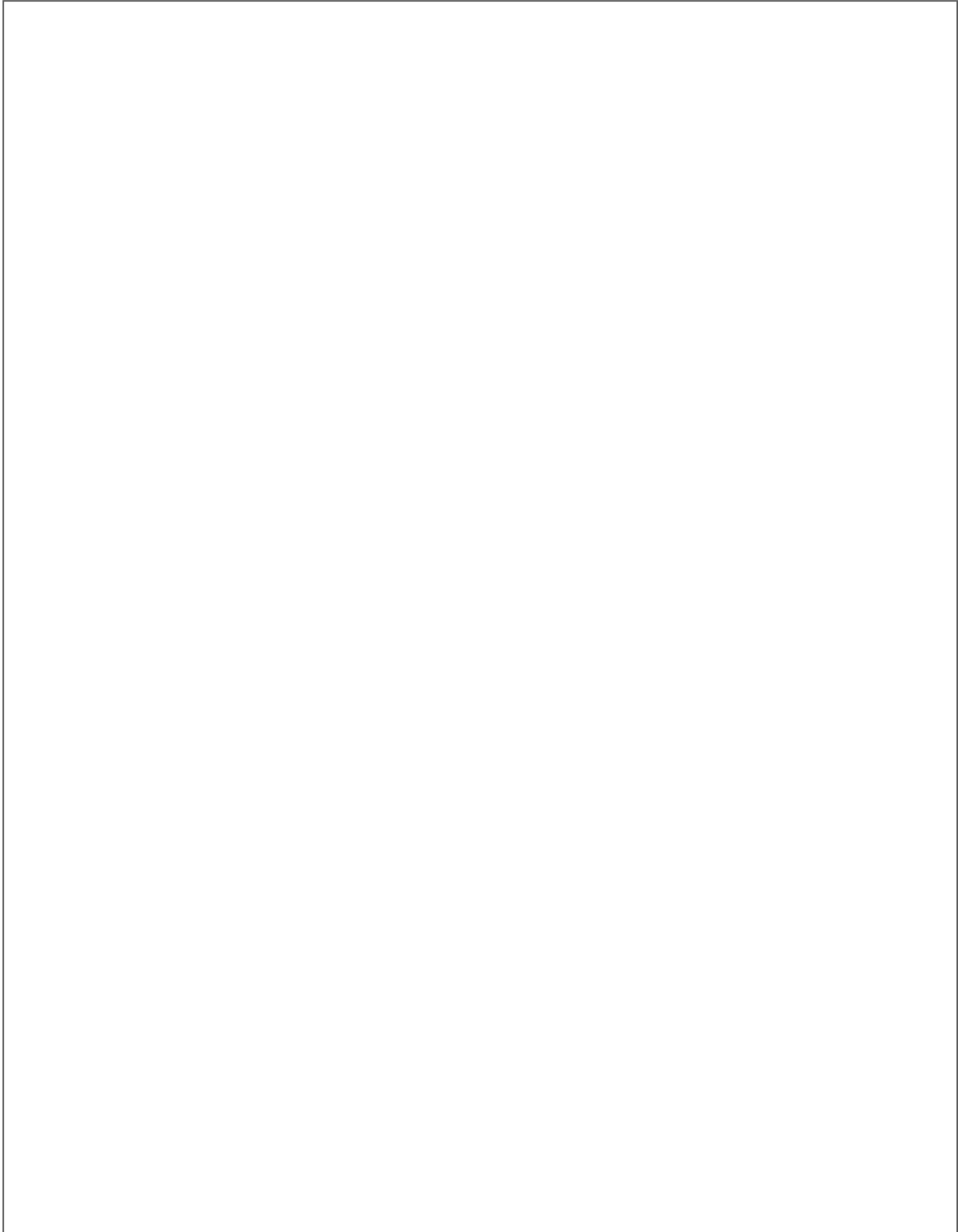
- Practicar cada día durante 45 minutos sin audios eligiendo entre la meditación sentada formal, yoga, caminado y/o escáner corporal. Si esto es demasiado complicado para ti, puedes alternar cada día entre el uso de los audios y la práctica autoguiada.

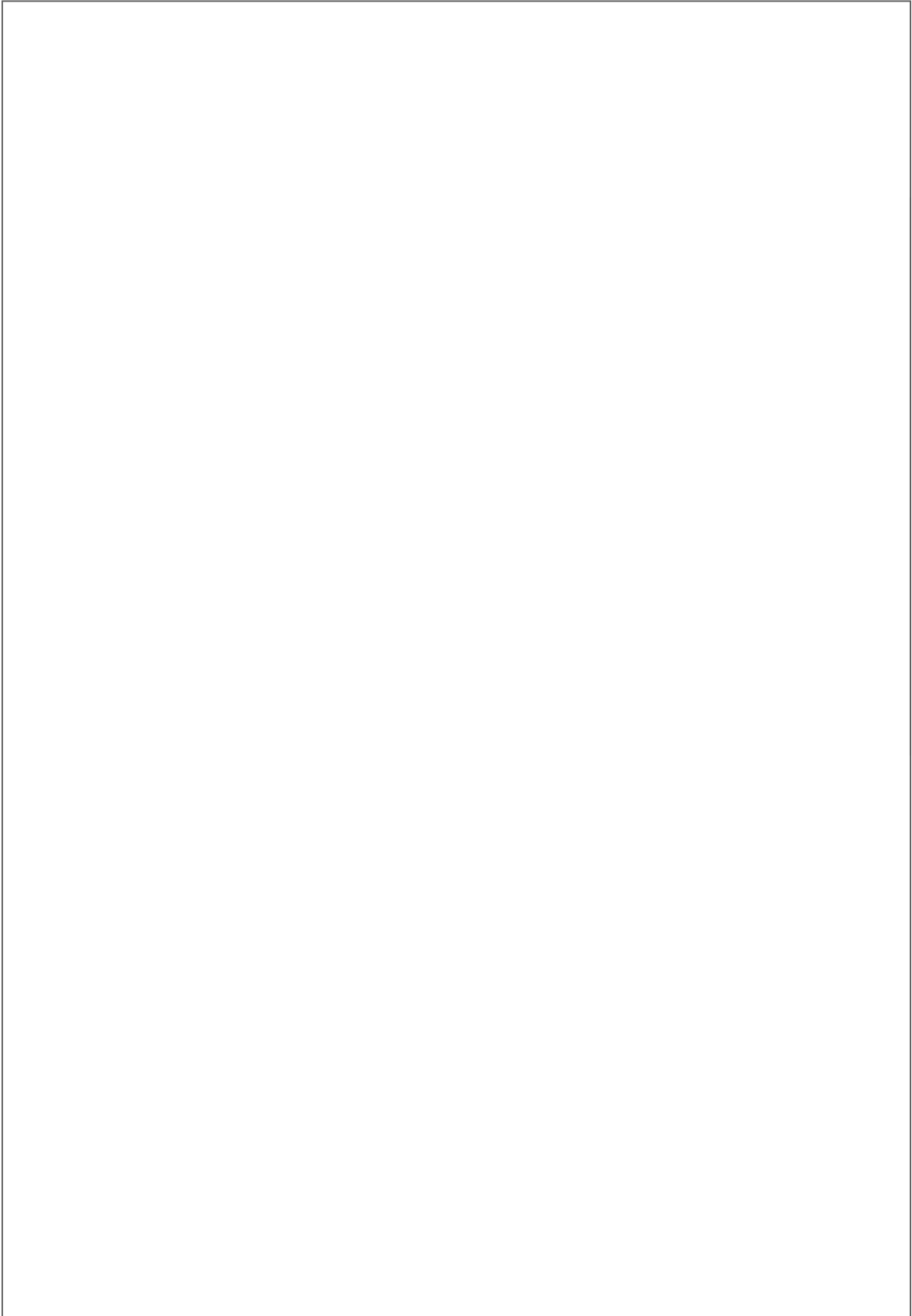
	Exploración corporal	Meditación sentada	Yoga
DÍA 1			
DÍA 2			
DÍA 3			
DÍA 4			
DÍA 5			
DÍA 6			
DÍA 7			

Práctica informal

- Practicar mindfulness de manera informal con la intención de estar presente todo el día.

**Anotaciones:**





## SESIÓN 8

### Temas:

- Reflexión general del programa con énfasis en las estrategias diarias para mantener y profundizar en las capacidades desarrolladas durante el transcurso del programa.
- Mantener la presencia del momento y la disciplina desarrollada durante las 7 semanas anteriores en las prácticas de meditación, tanto formal como informal.
- Recursos para ayudar en el proceso de integración del aprendizaje a lo largo del tiempo: libros, grabaciones, retiros, día de practicas...

### Prácticas en clase:

Yoga autoguiado, exploración corporal, meditación sentada en silencio.

### Propuestas para la semana:

#### Práctica formal

Seguir con la práctica de mindfulness y hazla personal.

Utiliza los audios si esto te ayuda.

	Exploración corporal	Meditación sentada	Yoga
DÍA 1			
DÍA 2			
DÍA 3			
DÍA 4			
DÍA 5			
DÍA 6			
DÍA 7			

#### Práctica informal

Prestar atención plena.

**Anotaciones:**

