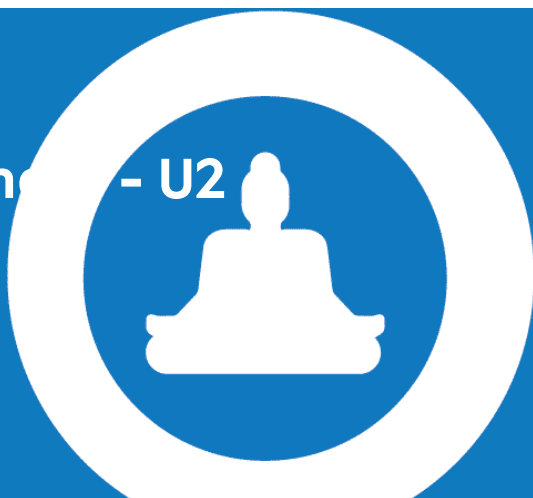


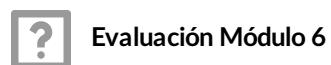
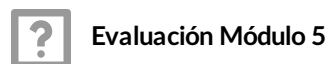
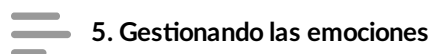
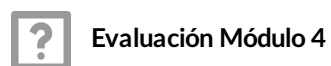
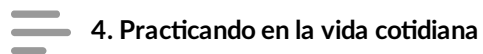
Mindfulness - U2



ÍNDICE



CONTENIDO



Índice

Índice

1

Descubriendo el mindfulness

- ¿Qué es mindfulness?
- ¿Qué no es mindfulness?
- ¿Cuáles son los principales beneficios de la práctica?
- ¿Para qué practicar?
- Conclusión
- Video
- Evaluación Módulo 1

2

Empezando a practicar

- Las prácticas de mindfulness
- La actitud correcta en la práctica de mindfulness
- Las dificultades de la práctica
- Práctica del anclaje a la respiración
- Video

- Evaluación Módulo 2

3

La importancia del cuerpo

- El cuerpo
- Práctica de BODY SCAN
- Práctica de mindfulness caminando
- Evaluación Módulo 3

4

Practicando en la vida cotidiana

- Práctica informal
- Práctica de STOP
- Práctica de los "3 PASOS"
- Vídeo
- Evaluación Módulo 4

5

Gestión de las emociones

- ¿Qué son las emociones?
- La aceptación
- Estrategias de gestión emocional
- Evaluación Módulo 5

6

Compasión hacia nosotros mismos

- Concepto de compasión
- Qué no es compasión

- Practicando la compasión
- Vídeo
- Evaluación Módulo 6

7

Evaluación Final



"Recuerda pulsar en "SALIR Y GUARDAR PROGRESO" en la parte superior derecha de la pantalla para registrar tus avances. "

CAU

EMPEZAR EL CURSO

4. Practicando en la vida cotidiana

1.- Práctica informal

- Podemos practicar mindfulness en cualquier momento y lugar. Esto es lo que se conoce como práctica informal.
- La esencia de este tipo de prácticas es tratar de ser conscientes de lo que estamos haciendo, en el momento en el que lo estamos haciendo. Por ejemplo:

Voy conduciendo y me doy cuenta de que lo estoy haciendo en “piloto automático” casi sin darme cuenta de por donde estoy pasando. La práctica sería tomar consciencia de esta distracción para poner toda mi atención en la actividad que estoy desarrollando.



Cualquier momento es perfecto para realizar una práctica informal:

Cuidado y aseo

Lavado de dientes, ducha/baño,
realización de necesidades
fisiológicas, lavado de manos,
afeitado, peinado, cortar el
pelo...

Comida

Comprar comida, prepararla,
cocinar, fregar, comer...

Mantenimiento

De la ropa (lavar, planchar,
coser) y de la casa (limpiar,
hacer las camas, bricolaje,
cuidar el jardín o las plantas).

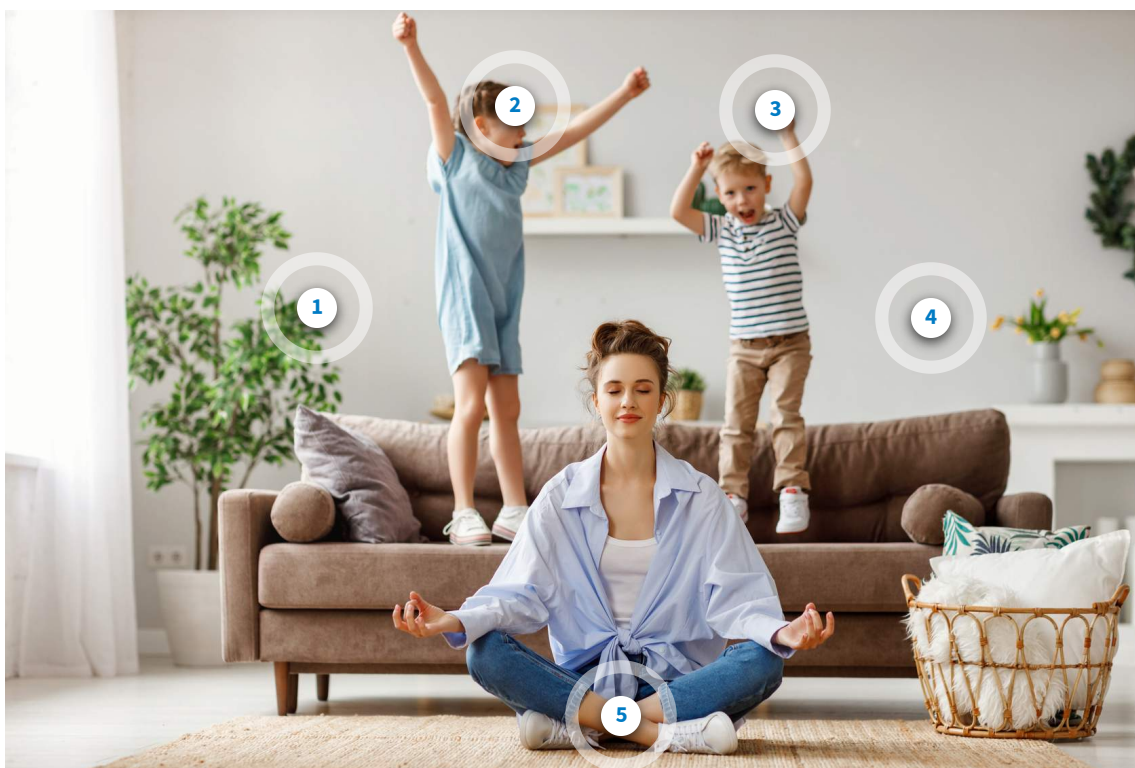
Desplazamiento

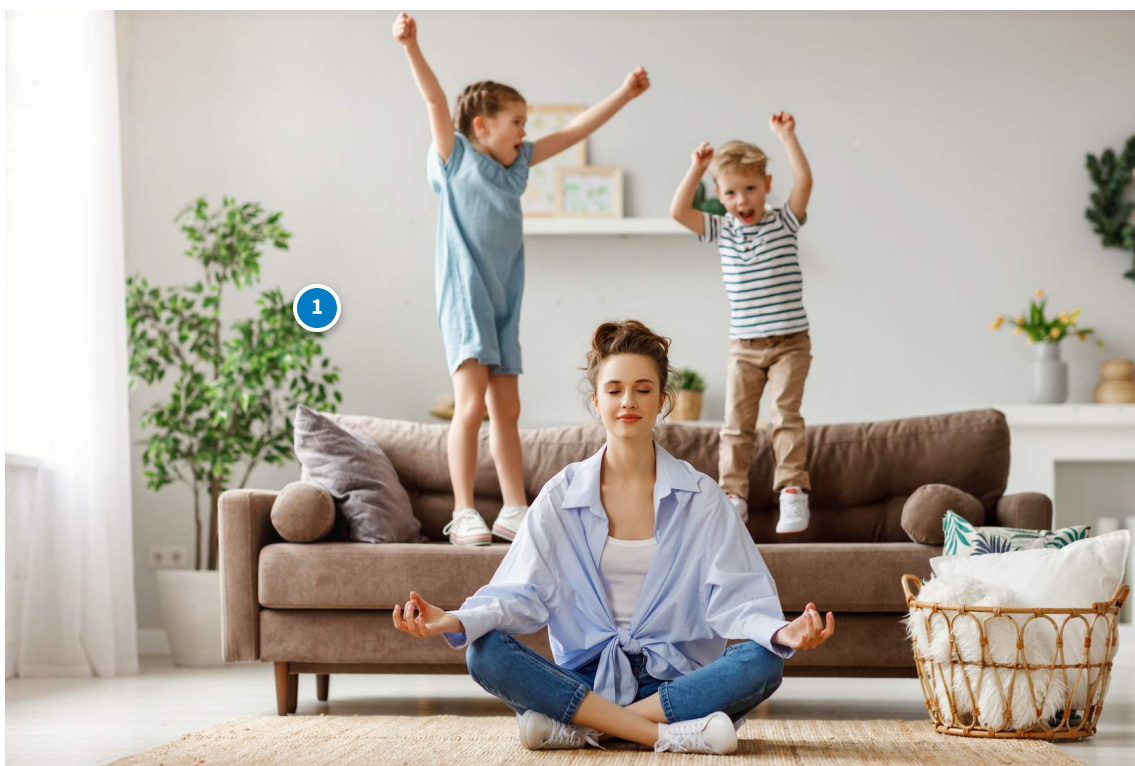
Andar, conducir, ir en tren/autobús/metro, subir escaleras, ir en ascensor...

Tiempos muertos que obligan a esperar

Atasco de tráfico, consulta de profesionales (ej.: médico, abogado, etc.), cola en servicios públicos o supermercados, recepción de un hotel, semáforos en rojo, etc.

Ayudas para la práctica informal:





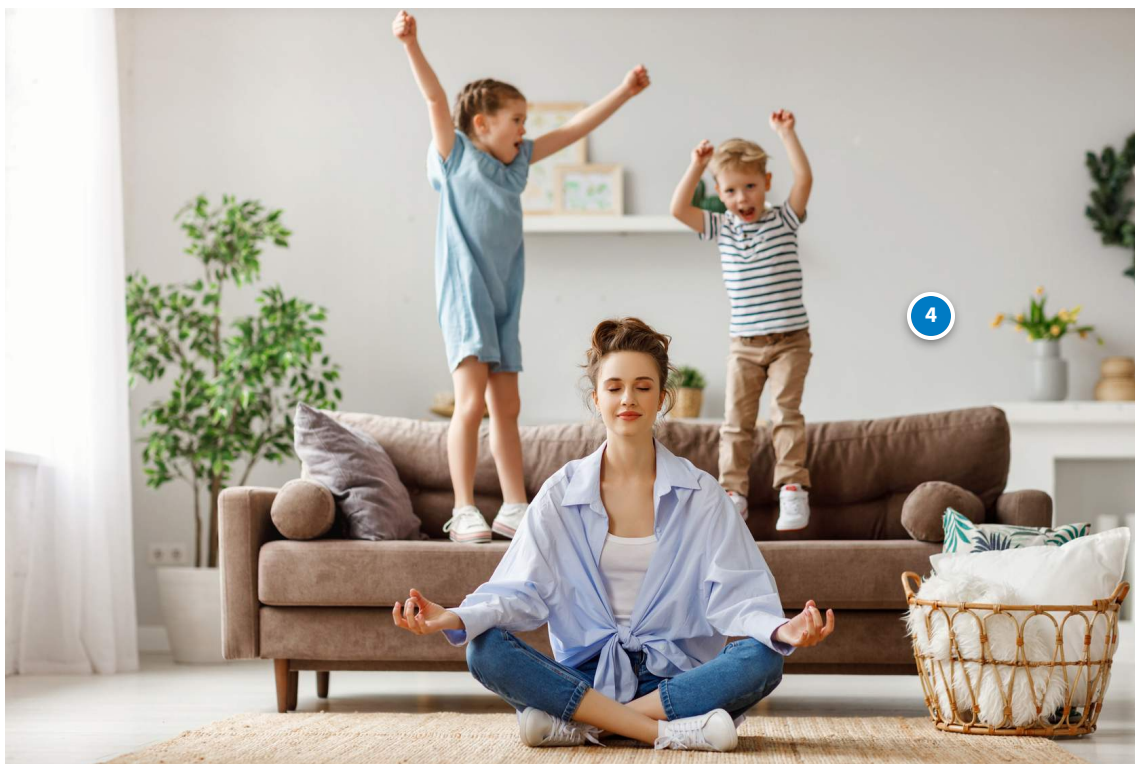
1

Dividir el día en 3-4 porciones y tener objetivos específicos de práctica.



5

Prácticas de desidentificación (por ejemplo: ir al cine o practicar deporte sin apego al resultado o a lo que está sucediendo).



4

Recordatorios atípicos (por ejemplo: llevar una piedra en el bolsillo que al tocarla nos permita acordarnos de la práctica).



3

Usar "reminders" durante el día que nos permitan acordarnos de la práctica.



2

Utilizar las comidas como punto de referencia.



RECUERDA:

Estés donde estés, hagas lo que hagas... lleva ahí toda tu atención. Sé consciente de lo que estás haciendo en el momento en el que lo estás haciendo. Esa es la esencia de la práctica informal.

CONTINUAR

2.- Práctica de STOP

En la vida diaria también podemos realizar algunas prácticas específicas. Un buen recurso es la práctica de STOP.

Esta práctica tendría 4 partes, una por cada letra de la palabra STOP:

S

Stop, párate. Deja lo que estás haciendo y detente.

T

Toma una o dos respiraciones conscientes.

O

Observa tus sensaciones físicas, tus emociones y tus pensamientos.

P

Prosigue con lo que estabas haciendo con plena consciencia.

Como puedes observar se trata de una práctica muy sencilla que podemos hacer de manera rápida en cualquier momento y lugar.

¿Cuál es el reto de esta práctica? Acordarnos de hacerla. Esta es la mayor dificultad. Para ello podemos ayudarnos de avisadores que nos recuerden realizar un STOP en nuestra vida diaria:

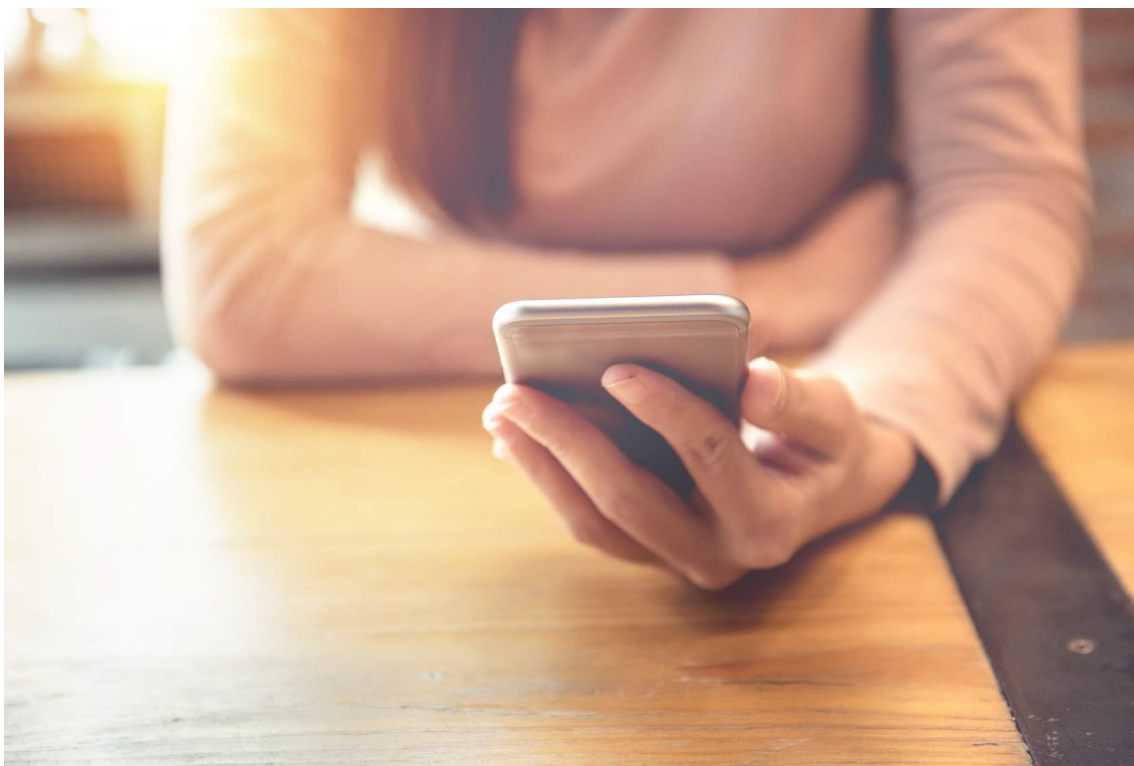
Avisadores visuales

Un post-it en algún lugar de la casa con la palabra STOP escrita, algún objeto determinado, etc.



Avisadores acústicos

Un timbre, una alarma, un sonido de algún aparato electrónico, etc.



RECUERDA

- Trata de hacer todos los STOP en tu día a día que puedas. El hecho de “parar” ya es en sí mismo, una manera de practicar mindfulness ya que estamos trayendo la atención al instante presente.
- Solo detente un instante, respira, observar y prosigue con lo que estabas haciendo en ese momento.

CONTINUAR

3.- Práctica de los "3 PASOS"

- Otra práctica muy útil para realizar en el día a día es la conocida como "práctica de los tres pasos".
- Colócate en un lugar cómodo y tranquilo, y cuando lo desees comienza a realizar esta práctica, siguiendo las instrucciones del audio que encontrarás a continuación:



09:48

Como has podido observar, esta práctica consta de 3 partes muy diferenciadas:

Paso 1

Tomar consciencia

Dirigimos la consciencia a nuestra experiencia interior: ¿Qué es lo que experimento ahora dentro de mí? (pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales).

Paso 2

Recogerse

Centrarse en la respiración y en las sensaciones físicas que produce.

Paso 3

Expandirse

Ampliamos el campo de nuestra consciencia para abarcar también la sensación del cuerpo en su conjunto, la postura, la expresión facial, los sonidos, temperatura, etc.

¿Cuándo hacer esta práctica?

- A lo largo del día para romper con la rutina mental y el “piloto automático”: una pausa en el trabajo, después de comer, al llegar a casa después de trabajar, etc.
- Cuando nos encontremos mal (emociones, “rumiaciones”).
- Antes y después de realizar cualquier actividad que nos genere cierta tensión o nerviosísimo: una presentación, una entrevista de trabajo, etc.



RECUERDA

La práctica de los 3 pasos no sólo se limita a librarnos un rato de los pensamientos, sino que nos prepara para afrontar la vida en un contexto mental diferente y nos devuelve plenamente al presente.

Utiliza el audio o simplemente recuerda cada uno de los pasos para realizarlos en cualquier momento y lugar.

4.- Vídeos

Evaluación Módulo 4

Evaluación Módulo 4

Selecciona verdadero o falso en cada caso

Pregunta

01/05

Podemos practicar mindfulness en cualquier momento y lugar (práctica informal) simplemente siendo conscientes de lo que estamos haciendo en el momento en el que estamos haciendo

☐ Verdadero

☐ Falso

Pregunta

02/05

Podemos practicar mindfulness llevando toda nuestra atención a lo que experimentamos mientras comemos

☐

Verdadero

☐

Falso

Pregunta

03/05

No podemos practicar mindfulness mientras conducimos

☐

Verdadero

☐

Falso

Pregunta

04/05

La practica de STOP se compone de 4 partes y se puede realizar rápidamente en cualquier momento y lugar

☐ Verdadero

☐ Falso

Pregunta

05/05

En la práctica de los 3 pasos no llevamos la atención a la respiración en ningún momento

☐

Verdadero

☐

Falso

5. Gestionando las emociones

1. ¿Qué son las emociones?

- Una emoción es una reacción subjetiva relativamente breve e intensa, provocada por un estímulo (interno o externo) que excita o inhibe la conducta, y que se manifiesta en conductas observables y cambios fisiológicos.
- La llamada Inteligencia Emocional sería la capacidad que tenemos los individuos para identificar nuestro propio estado emocional y gestionarlo de forma adecuada, reconociendo las emociones de los otros y estableciendo relaciones positivas con los demás.

Las emociones tienen diversas características



Ocurren irremediablemente:

No se pueden evitar ni controlar (pero se pueden gestionar).

Reacciones involuntarias

Se producen de manera automática e inconsciente.

Subjetivas

Todos tenemos emociones pero diferimos en el objeto, persona o situación que la provoca.

Estímulos internos o externos:

Se dan como respuesta al exterior o interior.

Son tan intensas las emociones desagradables (miedo, rabia y tristeza) que nos cambian el estado en milésimas de segundo.

Corta duración:

Duran unos 90 segundos de media.

Acompañadas de sensaciones corporales, pensamientos y acciones.

Necesarias para la supervivencia: sin emociones no podríamos sobrevivir.

Contagiosas

Aproximación o defensa

Todas las emociones nos llevan a acercarnos o a huir de la persona o situación que la genera. Por lo tanto, las emociones nos invitan a hacer algo.

CONTINUAR

2. La aceptación

Para entender muchos de los estados emocionales aflictivos que atravesamos en nuestra vida, recurrimos al mindfulness y su fórmula del sufrimiento:

$$\text{Sufrimiento} = \text{Dolor} \times \text{Resistencia}$$

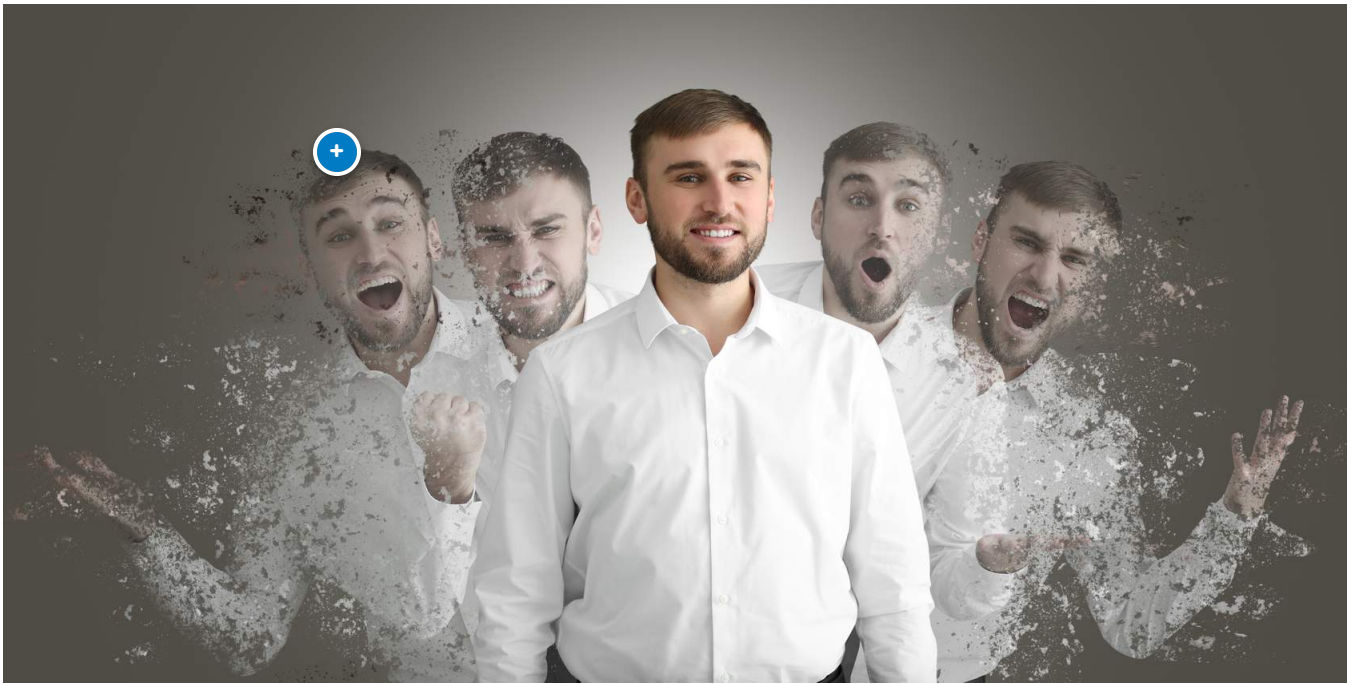
La fórmula nos dice que cuando nos sucede algo que nos genera un dolor físico o emocional, es por resistencia, es decir, nuestro rechazo de la experiencia presente es lo que nos causa el

verdadero sufrimiento (por eso decimos que el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional).

- El antídoto para dejar de resistirnos, y por lo tanto, para dejar de sufrir, es la aceptación.
- La aceptación significa reconciliarse con la realidad. Nos abrimos a lo que hay, sencillamente, porque es lo está pasando aunque no nos guste.
- Cuando aceptamos "aflojamos" y dejamos de luchar con la realidad: esta es la nueva situación y con ella tenemos que jugar.

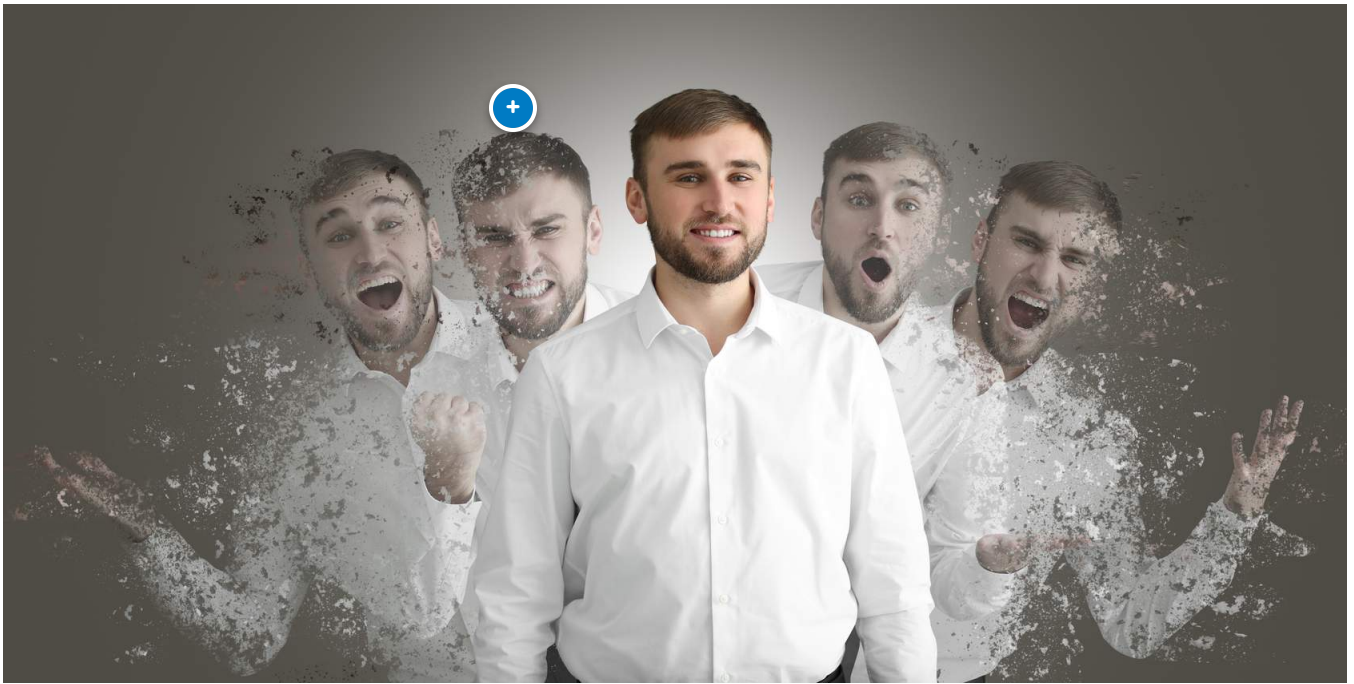
Es importante diferenciar la aceptación de la resignación:





1

Cuando nos resignamos no nos ponemos necesariamente a dar voces o a quejarnos pero en el fondo hay un rechazo y una resistencia oculta a esa nueva realidad.



2

La resignación nos victimiza y nos lleva a sentir que esa realidad nunca cambiará.



3

Cuando nos resignamos no queremos tener la experiencia que tenemos, pero somos incapaces de influir en ella; solo podemos soportarla pasivamente.



4

La resignación nos hace esclavos de las circunstancias externas al no ser conscientes de nuestra capacidad para interpretar y relacionarnos con la realidad de otra manera.

La gran pregunta ahora sería: **¿cómo podemos aceptar?**

Aceptar, no es una decisión que podamos tomar tan fácilmente en un momento dado como quien aprieta un botón. La aceptación, es un espacio "dentro de nosotros mismos" que debemos trabajar cada día. ¿Y cómo hacerlo?

CONTINUAR

3. Estrategias de gestión emocional

1. No niegues ni enmascares tu emoción

- Ábrete a experimentar lo que sientes. Si no exploras tus sentimientos difícilmente vas a poder gestionarlos de una manera sana y positiva. Así que no tengas miedo a lo que sientes. Simplemente observa y experimenta lo que emerge en tu mente (pensamientos) y en tu cuerpo (los síntomas físicos) sin identificarte con ellos.
- Es fundamental validar y aceptar nuestras emociones y las de los demás.

2. Observa dónde estás poniendo tu atención: —

- Los desencadenantes emocionales a los que nos enfrentamos las personas son siempre estímulos externos (aquello que percibimos por nuestros sentidos) o internos (pensamientos, autodiálogo, recuerdos, etc.).
- Por ello, la próxima vez que experimentes una emoción, observa cuál es el estímulo que la provocó, y toma consciencia de si tu atención está totalmente secuestrada por el estímulo, o si eres capaz de separar tu atención de él, tomando distancia ; poniendo tu atención en un ancla, como puede ser la respiración, centrándote en el presente.

3. Relaja tu cuerpo para poder relajar tu mente: —

- Son numerosos los estudios que han demostrado la relación de interdependencia que existe entre cuerpo y mente en ambos sentidos.
- Cuando te notes atrapado por una emoción desagradable, para un momento a observar tu cuerpo. Ayúdale a relajarse cambiando de postura, soltando tus músculos, respirando, bebiendo un paso de agua, etc., para que tu mente pueda ir soltando poco a poco la carga química (el cortisol, por ejemplo) que la emoción le ha provocado.

4. Encuentra tu propio "antídoto" —

- Si profundizas en tu autoconocimiento sabrás lo que te ayuda a volver a conectar con tu cerebro racional, y salir del secuestro emocional en que muchas veces caemos.
- ¿Qué te ayuda a sentirte mejor? Quizás sea tomar distancia y estar a solas por unos minutos, que te den un abrazo, escuchar tu canción favorita, respirar, salir a dar una vuelta a la manzana, o desahogarte por WhatsApp con un(a) amigo/a.

- Encuentra antídotos que te funcionen y sirvan para que te sientas mejor y recuperes la conexión con tu corteza prefrontal.

5. Dale una narrativa a tu emoción —

- Las personas alcanzamos un mayor grado de comprensión sobre lo sucedido y somos capaces de integrar mejor los aprendizajes cuando le damos una narrativa a nuestras vivencias.
- Por ello, es importante que una vez nos sintamos más calmados, pongamos en orden nuestros pensamientos (si es por escrito mejor).
- Reflexiona sobre lo que ha pasado, pon los hechos en una secuencia y fíjate en qué podrías hacer distinto la próxima vez.

Preguntas que nos pueden ayudar a construir la narrativa de nuestra emoción:

1

¿Qué emoción estoy experimentando?

2

¿Cuál fue el estímulo que la desencadenó?

3

¿Cómo siento mi cuerpo?

4

¿Qué pensamientos pasan
por mi mente?

5

¿Cuál fue mi
reacción (o qué
impulso estoy
sintiendo)?

CONTINUAR

PRÁCTICA DE RAIN



RAIN (lluvia en inglés) es un acrónimo para referirse a una práctica para abordar las tormentas emocionales en el mismo momento en que se presentan.

Consiste en convertir las dificultades en parte de la práctica y está considerada una práctica fundamental para metabolizar las emociones.

La práctica consta de 4 pasos (uno por cada letra de la palabra RAIN) que te mostramos a continuación de manera detallada.

R

Con la letra R: Reconocer

- Reconozco la o las emociones que crecen en mí o me asaltan (enfado, ansiedad, tristeza...). Es simplemente darse cuenta de lo que está ocurriendo, estar

presentes para advertir

A

Con la letra A: Aceptar

- Acepto lo que está pasando sin rechazo (por ejemplo: si hay ira, pues la hay) y sin juzgarnos a nosotros mismos.
- Consiste en aceptar mi realidad humana sin actuar. Aceptar lo que

I

Con la letra I: Investigar

- Investigo con interés y curiosidad: sé lo que hay, acepto lo que hay, me intereso por lo que hay.
- ¿Cuál es la causa de esta emoción? ¿Qué creencia sobre mí mismo o sobre el otro está en

N

Con la letra N: No
identificación

- No me identifico con la emoción. Yo no soy la emoción. Yo no soy este miedo, esta ira, esta tristeza... Soy simplemente un testigo que observa la emoción.

Evaluación Módulo 5

Evaluación Módulo 5

Selecciona verdadero o falso en cada caso

Pregunta

01/05

Las emociones son provocadas por estímulos internos y externos.

☐

Verdadero

☐

Falso

Pregunta

02/05

Las emociones no se pueden controlar (pero se pueden gestionar).

☐

Verdadero

☐

Falso

Pregunta

03/05

La aceptación es lo mismo que la resignación.

☐

Verdadero

☐

Falso

Pregunta

04/05

Conectar con nuestro cuerpo para resetear y relajar la mente es una buena estrategia de regulación emocional.

☐

Verdadero

☐

Falso

Pregunta

05/05

La práctica de RAIN solo es útil para cuando nos encontramos mal anímicamente los días de lluvia.

☐

Verdadero

☐

Falso

6. Compasión hacia nosotros mismos

1. Concepto de compasión

- La compasión, lejos de lo que muchas veces se piensa, no es un sentimiento de pena o lástima que podemos sentir hacia alguien en un momento dado, sino que consiste en el reconocimiento del sufrimiento propio y ajeno, y en la motivación por aliviar dicho sufrimiento.
- Dirigida hacia nosotros mismos la compasión se basa en la intención de procurarnos salud, afecto y bienestar, lo cual constituye un comportamiento proactivo, para mejorar nuestra situación personal cuando lo estamos pasando mal.



Pero, realmente no es nada fácil sentir compasión y aceptarnos tal y como somos, con todas nuestras “imperfecciones” en una sociedad tan competitiva y exigente como la actual, ¿verdad?

Solo tenemos que ver como nos juzgamos, criticamos o exigimos en muchas ocasiones. Ya sea por nuestro aspecto físico, relaciones, trabajo, etc., la exigencia y la dureza suelen formar parte de nuestro diálogo interno, sin que apenas nos demos cuenta.



Quizás, la reflexión que podríamos hacernos aquí es: ¿Cómo nos sentimos interiormente cuando somos duros y autocríticos con nosotros mismos? Y si esa actitud no nos hace sentir bien: ¿por qué la mantenemos y alimentamos?

En mindfulness la definición de compasión se estructura en base a tres pilares:

Mindfulness

Consiste en hacernos conscientes del sufrimiento en nosotros mismos o en los demás.

Humanidad compartida

El sufrimiento es una experiencia humana compartida (lo que nos pasa lo están experimentando millones de personas en este momento, lo han experimentado en el pasado y lo experimentarán en el futuro.)

Auto-compasión

Implica afecto y comprensión hacia uno mismo cuando estamos sufriendo, en lugar de ignorar el propio dolor o autocriticarse.

CONTINUAR

2. Que no es compasión

No es lástima o pena —

Esto supone una emoción negativa. Tendencia a ensimismarnos en nuestros propios problemas y olvidar que los otros tienen problemas similares. Produce rechazo.

No es indulgencia o buscar excusas

No se trata de dejarlo todo y volverse pasivo. Es un deseo genuino de salud y bienestar hacia uno mismo y hacia los demás.

No es debilidad

"En un mundo competitivo, la compasión nos convertirá en víctimas de depredadores..." No está reñida con la asertividad o con defender nuestros derechos.

No es egoísmo

La reacción natural cuando uno está herido o dañado, es cuidarse y recuperarse. Es lo que haría cualquier otro animal porque facilita la supervivencia.

No disminuye la motivación para el cambio

Pensamos que para cambiar hay que ser críticos con uno mismo. El cambio depende de tener claros los beneficios de la nueva conducta, y los costes de no cambiar. Es más fácil cuando uno está bien.

CONTINUAR

3. Practicando la compasión

Introducción



Para poder tratarnos de una manera más amable y compasiva podemos llevar a la práctica un pequeño ejercicio la próxima vez que nos sintamos mal. Ya sea porque consideramos que hemos hecho algo mal, porque algo no ha salido como esperábamos o le hemos hecho daño a alguien.

La práctica consistiría en seguir los 3 pasos que se detallan a continuación:

Paso 1



Mindfulness: atender a la experiencia sin juzgar, en el presente y a propósito

- Busca un espacio en el que podamos estar tranquilos y cómodos.
- A continuación, podemos cerrar los ojos (solo si esto nos ayuda) y tratamos de describir lo que estamos sintiendo en nuestro cuerpo. Por ejemplo: estómago encogido, nudo en la garganta, corazón acelerado, etc.
- Si es posible describimos también la emoción o emociones que nos asaltan en ese momento sin juzgarlas ni reprimirlas.

- Podemos repetirnos alguna frase tranquilizadora usando un tono pausado y cariñoso con nosotros mismos. Por ejemplo: "esto duele...", "qué difíciles están las cosas para mí en este momento..."

Paso 2



Humanidad compartida: reconocer que el sufrimiento y las dificultades son parte de una experiencia humana compartida

- Tratamos de recordarnos a nosotros mismos que el sufrimiento es inherente a la vida e inevitablemente todos los seres humanos lo experimentaremos en algún momento.
- Podemos acompañar esta perspectiva con alguna frase del tipo: "a mucha gente le ha pasado o le está pasando lo mismo que a mí..." o "aunque no lo parezca no estoy solo con mi sufrimiento..."

Paso 3



Auto-compasión: Implica la calidez y comprensión hacia uno mismo cuando se siente sufrimiento, en lugar de ignorar el propio dolor

Tratamos de conectar con todo el amor que albergamos en nuestro corazón para darnos el afecto que necesitamos en este momento. Podemos repetirnos alguna frase compasiva como, por ejemplo: "ojalá pueda aceptarme tal y como soy..." "ojalá pueda aceptar que es humano cometer errores y que no tengo porque ser perfecto en todo lo que hago..."

A veces no resulta fácil encontrar esas palabras compasivas cuando se trata de dirigirlas hacia nosotros mismos. En esos casos podemos imaginar qué nos diría la persona que más

nos quiere en este momento en el que lo estamos pasando mal. Cuáles serían sus palabras y sobre todo cuál sería el tono con el que se dirigiría a nosotros.

Fin

También es interesante que podemos enfatizar estas palabras con algún gesto compasivo.

Por ejemplo:

Tocarnos suavemente la cara (con la palma y con el dorso), acariciarnos suavemente el pelo, colocar una o las dos manos sobre nuestro pecho, fundirnos en un abrazo a nosotros mismos o experimentar con cualquier otro lugar de nuestro cuerpo que logre reforzar esa conexión con el cariño y el autocuidado.

Este tipo de ejercicios, aunque puedan resultar extraños al principio al no estar acostumbrados, son enormemente poderosos cuando los ponemos en práctica debido a que nos permiten segregar oxitocina.



Cuando realicemos esta práctica podemos permanecer en ella todo el tiempo que sea necesario hasta alcanzar un estado de mayor calma y tranquilidad de manera que podamos continuar con nuestros quehaceres diarios con mayor sensación de paz y serenidad.



RECUERDA

La compasión hacia nosotros mismos nos permitirá aprender a cuidarnos y a darnos el afecto que tanto necesitamos en muchos momentos de nuestra vida sin reprimir ni ignorar nuestro dolor pudiendo con ello alcanzar un mayor grado de satisfacción y bienestar.

Evaluación Módulo 6

Selecciona verdadero o falso en cada caso

Pregunta

01/05

La compasión consiste en el reconocimiento del sufrimiento propio y ajeno y en la motivación por aliviar dicho sufrimiento

☐

Verdadero

☐

Falso

Pregunta

02/05

La compasión no es debilidad

☐

Verdadero

☐

Falso

Pregunta

03/05

Ser compasivo puedo ocasionar el que no consigamos nuestros objetivos

☐

Verdadero

☐

Falso

Las prácticas de compasión se basan en tomar consciencia de nuestro sufrimiento, comprender que el sufrimiento forma parte de la vida y en despertar nuestra motivación y capacidad para aliviar dicho sufrimiento

☐ Verdadero

☐ Falso

Pregunta

05/05

El compasión es simplemente un sentimiento de pena o lastima que sentimos hacia alguien

☐

Verdadero

☐

Falso

Evaluación Final

Selecciona verdadero o falso en cada caso

Pregunta

01/10

¿Qué es mindfulness?

- ☐ Una técnica de relajación.
- ☐ Se refiere a un estado o rasgo de la mente humana.
- ☐ Un tipo de yoga.

Pregunta

02/10

¿En qué se basa la práctica de mindfulness?

- ☐ En fortalecer la atención.
- ☐ En dejar la mente en blanco.
- ☐ En estirar el cuerpo.

¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre mindfulness es incorrecta?

- ☐ La práctica del anclaje a la respiración es una de las principales prácticas de mindfulness.
- ☐ La paciencia es una de las principales actitudes en mindfulness.
- ☐ No se puede practicar mindfulness caminando.

¿En qué consiste la práctica de body scan?

- ☐ En llevar la atención a nuestro cuerpo para observar y tomar consciencia de todas las sensaciones que percibimos.
- ☐ En llevar la atención únicamente a la respiración.
- ☐ En tumbarse y relajarse.

Indica cuál de estas afirmaciones sobre la práctica informal es incorrecta:

- ☐ Podemos hacerla en cualquier momento y lugar.
- ☐ Solo se puede hacer en lugares recogidos y silenciosos.
- ☐ Las actividades cotidianas son una gran oportunidad de practicar de manera informal.

¿En qué consiste la práctica de STOP?

- ☐ En detenernos.
- ☐ En respirar.
- ☐ Es una práctica informal que nos invita a parar, respirar, observar cómo estamos y a continuar con plena atención con lo que estábamos haciendo.

¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre la práctica de los 3 pasos es incorrecta?

- ☐ Es una práctica informal que podemos hacer en cualquier momento y lugar.
- ☐ La primera parte consiste en observar cómo estamos (mente, cuerpo y emociones).
- ☐ La primera parte consiste en llevar la atención a la respiración.

¿Podemos controlar las emociones?

- ☐ Sí, pero solo las que no son demasiado intensas.
- ☐ No se pueden controlar (pero sí gestionar).
- ☐ Sí, podemos aprender a hacerlo.
a la respiración.

Pregunta

09/10

¿Cuántas partes tiene la práctica de RAIN?

- ☐ Una.
- ☐ Cinco.
- ☐ Cuatro, una por cada letra de la palabra RAIN.

Pregunta

10/10

¿Qué es la compasión desde la perspectiva del mindfulness?

- ☐ Un sentimiento de pena o lástima.
- ☐ Una emoción.
- ☐ El reconocimiento del sufrimiento propio y ajeno y la motivación por aliviar dicho sufrimiento.

Profundiza

1

Biografía del silencio, Pablo D'Ors.

2

Mindfulness: Una guía práctica para el despertar espiritual, Joseph Goldstein.

3

Camino con corazón, Jack Kornfield.

4

Mindfulness. Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético, Mark Williams M, Danny Penman

5

Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo, Kristin Neff

6

El milagro del mindfulness, Thich Nhat Hanh

7

Mindfulness para principiantes, Jon Kabat-Zinn

8

El poder del ahora, Eckhart Tolle

9

Las cinco invitaciones, Frank Ostaseski



"Enhorabuena, has completado el contenido interactivo de la acción formativa. Recuerda pulsar "SALIR Y GUARDAR PROGRESO" en la parte superior derecha de la ventana."

CAU

TERMINAR CURSO