



## PROGRAMA DE MINDFULNESS *para la reducción de estrés*

### SEMANA V — TOMAR PARTIDO, RESPONDER AL ESTRÉS

“Decir sí a más cosas de las que podemos gestionar para estar cómoda e íntegramente presentes equivale, de hecho, a decir no a todas aquellas cosas, personas y lugares a los que hemos dicho sí, incluyendo quizás nuestro propio bienestar.”

**-Jon Kabat Zinn-**

“Practico el hecho de decir que no para simplificar mi vida, y una y otra vez descubro que nunca lo hago bastante. Requiere una férrea disciplina, pero el esfuerzo merece mucho la pena. Sin embargo, se trata de una cuestión delicada.

Hay necesidades y oportunidades a las que debemos responder. El compromiso de mantener la simplicidad en medio de un mundo complejo, es un acto que requiere un delicado equilibrio... No podemos controlarlo todo. Pero el hecho de elegir la simplicidad siempre que es posible, incorpora a la vida el ingrediente de libertad profunda, algo que nos resulta extraordinariamente esquivo, así como un sinfín de oportunidades para descubrir que “menos puede ser más”.

Al practicar el decir que no con atención, estamos tomando una decisión y haciéndonos responsables del camino que queremos emprender. Para poder decir que no con consciencia, tenemos primero que tener claridad de qué es lo que anhelamos, cuál es nuestro propósito y hacia dónde queremos encaminarnos. Dicho de otra forma, reconocer y ser conscientes de a qué queremos decirle que sí, a qué queremos dedicar nuestro tiempo y energías.

Poder decir que no con amabilidad y responsabilidad es un acto de cuidado y respeto hacia los demás y hacia uno mismo. Decir que no implica asumir la responsabilidad de vivir un poco más conscientes.

Decir que no consciente y amablemente implica respetar a los demás, porque así los demás pueden tener más claridad sobre nuestra respuesta. Decir que no es una señal de confianza y compromiso. Nuestras respuestas van creando lazos de confianza con los demás. Si

alguien le dice sí a todo, muy probablemente le será difícil cumplir sus compromisos y el no cumplir va mermando la confianza.

Decir que no consciente y amablemente implica también ser responsable con uno mismo, detrás de cada no hay un sí: le digo que no a algo o alguien para decirle sí a otra cosa o a otro. Decir que no implica asumir la responsabilidad de nuestras decisiones, actuamos así más congruentemente con nosotros mismos y con los demás.”

Jon Kabat-Zinn

¡Qué difícil nos resulta en ocasiones decir un oportuno no! Podemos pensar que decir no tiene cierta carga de egoísmo, o de no disponibilidad, o de cobardía, o que sé yo cuántas más cosas que, en el fondo, no son más que argumentos incrustados que provienen en su mayoría de nuestra educación y de los mensajes recibidos en nuestra infancia.

Ocurre que, a veces, tenemos malas experiencias de nuestros “nos”, o de los de los demás, porque han surgido de la tensión y se han planteado con violencia. Pero eso tiene que ver con retrasar el decir que no. Dice la sabiduría popular que “más vale ponerse una vez colorado que cien veces amarillo...” ¡Pensémoslo!

Decir no tiene mala prensa; decir sí es socialmente valorado. Pero la realidad es que decir no a algo, en el fondo tiene mucho que ver con permanecer disponibles y abiertos para dar un sí a otra cosa que sentimos más en sintonía con nosotros. Pudiera ser que cada no estuviera preñado de un sí potencial...

***Mantente atento hoy a tu mayor o menor disposición a decir no y a decir sí. Observa de donde nace el que te decantes por uno u otro, y si tratas de conseguir o evitar algo.***

***Rastrea en tu cuerpo “cómo te quedas” cuando dices no. Mira ver si lo dices y lo sueltas, o si te quedas pegado en un cierto malestar, incomodidad o culpabilidad.***

***Observa si tu no puede ser a la vez firme y compasivo, decidido y sosegado. Date cuenta dónde están tus resistencias para decir no.***

***Y sé consciente del sí que se esconde detrás de él: a tus necesidades, a tu coherencia, a tu descanso, al respeto a otros...***

## Prácticas de la Semana

### I. LA SONRISA INTERNA

Nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestra mente y nuestro espíritu, están íntimamente relacionados. Desde la razón, tendemos a separarlos, pero esto no es más que una ilusión, aunque la tomemos por real.

Durante esta semana la propuesta es que hagas experiencia precisamente de esta íntima interconexión entre tu cuerpo, tu mente, tu emoción y tu espíritu, mediante un sencillo ejercicio que puedes practicar en cualquier momento del día.

Comienza relajando tu cuerpo haciendo un chequeo breve que vaya desde tu cabeza hasta los pies. Cuando estés relajado, empieza a sentir una sonrisa...

No en la cara, sino interna, aunque también puedes acompañarla de un leve gesto de sonrisa en tu cara sin forzarla.

Hazte consciente de que, en realidad, esta sonrisa no viene de los labios, sino de tu interior. Es el afloramiento de tu ser interno, es una sonrisa existencial.

Es la expresión de tu compasión interior hacia la vida, hacia ti mismo y hacia los demás.

Su origen es interior y se extiende poco a poco por todo tu cuerpo.

Cuando conozcas esa sonrisa interna, podrás sentirte feliz durante todo el día.

Y cuando sientas que estás perdiendo esa felicidad, cierra los ojos y retoma esta sonrisa... Volverá a estar allí... Siempre está allí...

¡¡Solo tienes que ser consciente de ella!!

Durante esta semana retorna frecuentemente a quién de verdad eres...

**Anota en tu cuaderno que te ocurre cuando te posicionas desde una sonrisa interior.**

### II. RESPIRAR UNA ACTITUD

Algunas veces puede ser difícil frenar los pensamientos negativos o los estados de ánimo que drenan nuestra energía. En estos momentos, utilizar esta técnica te ayuda a anclarte en el poder de tu corazón y a devolver el equilibrio a tus pensamientos y emociones.

Practicar esta herramienta es como sumergir tus sentimientos incómodos en un baño caliente y reconfortante. Le quita el “fuego” a tus pensamientos y emociones negativas y así tienen menos combustible y poder.

Practica durante esta semana en las ocasiones en que necesites equilibrarte:

- Detente y lleva tu atención a la zona del corazón y del plexo solar. Respira desde ahí...
- Pregúntate a ti mismo “¿Cuál sería una mejor actitud para mí en esta situación?”. Escucha a tu corazón... La respuesta podría ser, por ejemplo “estar tranquilo”, “permanecer neutral en esta situación”, “aceptar lo que sucede y hacer las paces con ello”... Decide qué actitud es apropiada para tu situación.
- Con suavidad, dulzura y sinceridad imagina cómo inhalas la nueva actitud que deseas a través de tu corazón. Al exhalar la llevas a la zona del plexo solar y el estómago para anclarla. Haz esto hasta que sientas que la nueva actitud se ha asentado en ti.

**Cuando te levantas por la mañana:** los pensamientos y emociones como la ansiedad, la preocupación, la tristeza, el dolor o la rabia a veces intentan instalarse en nosotros tan pronto como nos despertamos.

De ahí viene la expresión “levantarse con el pie izquierdo”. Puedes realizar esta práctica los primeros minutos al despertarte, para comenzar tu día de otra forma.

**Para liberar tensión o ansiedad:** usa esta práctica para liberar la tensión de cualquier parte de tu cuerpo. Mientras la realizas pregúntate: ¿Cuáles son las sensaciones corporales que se te aparecen o que identificas?, ¿Cuál sería un sentimiento más equilibrado o una forma de abordar esta situación más equilibrada en vez de esta tensión o este sentimiento? ¿Qué parte de mi cuerpo necesito mover o expandir para liberar lo retenido e integrar de mejor manera esta nueva actitud?.

Siente cómo respiras este sentimiento de equilibrio hacia el área donde sientes la tensión. Empezarás a sentir cómo la tensión se libera a medida que la energía equilibrada de tu corazón se mueve hacia esa zona.

**Para detener la reactividad emocional:** durante los momentos de estrés experimentamos ansiedad, miedo, inseguridad, pena o ira. Nos sentimos sensibles, irritables y, a veces, reaccionamos automáticamente. Cuando sientas que empiezas a reaccionar emocionalmente ante alguien o algo, respira una actitud... Anclarte en tu energía y en tu corazón te ayudará a permanecer centrado y a ver con calma cuál es la mejor respuesta que puedes dar.

**Anota en tu cuaderno la experiencia con éste ejercicio.**

### III. REGISTRO DE COMUNICACIONES

A modo de preparación para la próxima semana, en donde estaremos conversando sobre comunicación consciente, te invito a registrar tus comunicaciones difíciles.

El objetivo del registro de comunicaciones difíciles consiste en brindarte la oportunidad de detectar patrones de pensamiento, sentimientos y sensaciones corporales durante las conversaciones difíciles que hayas tenido a lo largo de la semana

Responde las siguientes preguntas cada vez que tengas problemas de comunicación con alguien.

Puede tratarse de una comunicación en persona, por teléfono o incluso por correo electrónico. La comunicación eficaz es muy importante para gestionar el estrés; merece la pena dedicar a este ejercicio los pocos minutos diarios que ocupa. Aunque el proceso te aporte una sola idea, es una inversión de tiempo y esfuerzo que compensa.

1. ¿Con quién te estabas comunicando?
2. ¿De qué se trataba?
3. ¿Cómo surgió la comunicación?
4. ¿Qué querías conseguir de la comunicación?
5. ¿Qué has conseguido de la comunicación?
6. ¿Qué quería la otra persona?
7. ¿Qué ha conseguido la otra persona?
8. ¿Cuáles eran tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales en ese momento?
9. ¿Cuáles son tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales ahora mismo?

### IV. MEDITACIÓN PARA EXPANDIR LA CONSCIENCIA

Te invito a meditar con éste audio guiado de meditación a lo menos 1 vez al día.

Que lo disfrutes!

### V. EJERCICIO DE CONSCIENCIA CORPORAL

Te invitamos a realizar el ejercicio de conciencia corporal de los límites que se enviará junto a la grabación del zoom. De esta manera vamos explorando y potenciando nuestra relación con decir que no desde el cuerpo.

#### - **PARA NO OLVIDAR:**

- Para ayudar a tu práctica diaria, te será muy útil escribir en una libreta o un cuaderno lo que te va pasando con los ejercicios y meditaciones. Como por ejemplo:

Qué voy sintiendo, qué voy pensando, qué me cuestiono a mí mismo, qué es lo que me tensa más, qué es lo que calma, etc.

- Lo que sirve mucho también, es escribir cada noche antes de acostarme, una recapitulación de mi día, esto nos alientará a darnos cuentas de los patrones inconscientes y automáticos a los cuales no me gustaría seguir alimentando

### **Que lo disfruten!**

Cualquier cosa que necesiten, pueden escribirlo al grupo de whatsapp o bien al mail.

Para eso estamos, con cariño, Andre y Kike.