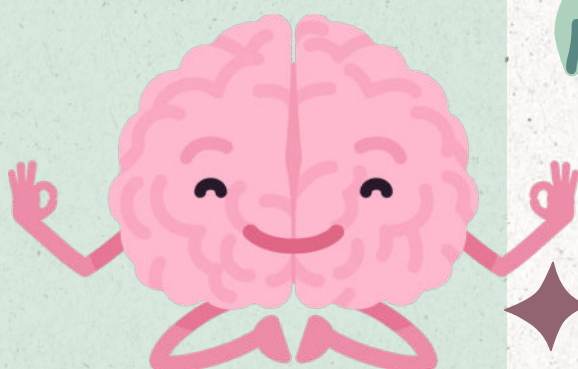


Guía HABILIDADES PARA MINDFULNESS

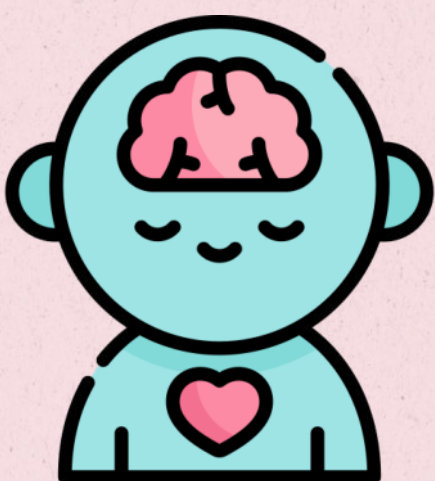
WISE MIND

Tiene como objetivo permitir una aproximación a diferentes situaciones de la vida, balanceando emoción y razón. Es considerado un camino medio



Imagina que eres una roca que acaba de ser lanzada a un lago un día soleado, y lentamente comienzas a hundirte hasta el fondo.

Procura concentrarte en qué sientes a medida que caes hacia el fondo, y una vez lo hagas, enfoca tu atención en la serenidad del lago



Respira de manera profunda y centra tu atención en la parte del cuerpo donde más sientas tu respiración. Mantén tu atención en esa área y continúa respirando

HABILIDADES PARA MINDFULNESS

OBSERVAR

Reconocer las sensaciones corporales por medio de los sentidos, ubicar nuestra atención en el presente y reconocer los pensamientos que nos invaden, permitiéndoles continuar su camino



BE KIND
TO YOUR
MIND

- Tomar caminatas y observar detenidamente el paisaje
- Tomar un momento para escuchar nuestro espacio
- Al momento de comer, detallar el olor del alimento
- Comer un dulce prestando atención a su sabor
- Observar el ritmo de nuestra respiración

DESCRIBIR

Describir y reconocer la experiencia, nombrar lo que sucede de manera objetiva y desligarnos de nuestras opiniones



- Describir los gestos de otra persona cuando está enojada, triste, feliz, etc
- Describe tus emociones y los pensamientos que acompañan
- Describe el ritmo de tu respiración

PARTICIPAR



Entregarnos por completo a las actividades que realizamos en el momento

- Enfocar la atención a aquellas partes de tu cuerpo que tocan un objeto/superficie. Ej. los pies tocan el piso. Comprender las maneras en que estás conectado con ese objeto y la función que cumple. Enfocar tu atención a la sensación que te genera dicho objeto.

HABILIDADES PARA MINDFULNESS

SIN JUICIOS

Reconoce y evalúa tus pensamientos como hechos. No otorgues rótulos. De igual manera, reconoce tus valores y tus emociones sin juzgarlas.

- Reemplaza los juicios por hechos
 - Describe la situación de manera objetiva
 - Describe las consecuencias de la situación
 - Describe tus emociones en respuesta a esos hechos
- Escribe una reflexión libre de juicios de un evento significativo del día

CONSCIENTEMENTE

Enfócate por completo en el presente, haciendo una acción al tiempo. Aleja las distracciones y mantén tu atención en lo que está sucediendo en el momento.



- Toma una ducha y enfócate en todos los detalles, sin acelerarte. Sé consciente de cada movimiento. Dedicar este espacio completamente a ti. Aleja cualquier distracción



EFFECTIVAMENTE

Reconoce tus metas y desarrolla un plan para lograrlas, enfocándote en las acciones que generan resultados. Actúa según la situación en la que estás

- Al enfrentarte a sentimientos de enojo u hostilidad hacia otro, cuestiona si tu reacción es verdaderamente efectiva
- Evalúa si las reacciones que presentas ante diferentes situaciones están mediadas por emociones y encuentra la manera efectiva de aproximarte a la situación