



MINDFULNESS

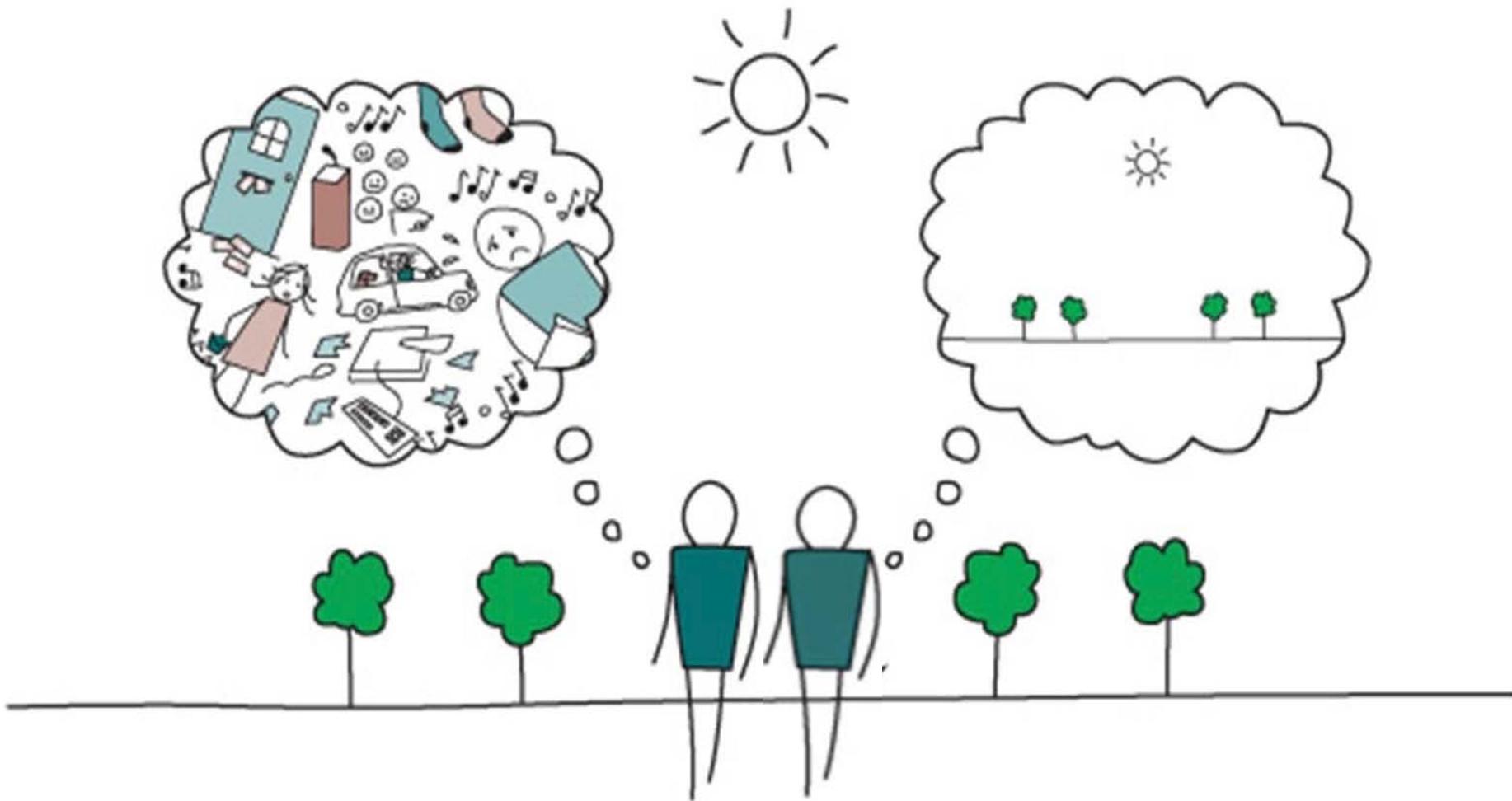
Qué
Para qué
Cómo

EJERCICIO



Atención Intencionada a la respiración

1 minuto



SITGES 19-21 de abril 2018

MODO POR DEFECTO



- Piloto Automático
- Vivir la experiencia a través del pensamiento
- Habitar en el pasado o en el futuro
- Confundir el pensamiento con la realidad
- Evitar o escapar de las experiencias desagradables
- Perseguir únicamente la consecución de objetivos

MINDFULNESS

es un **entrenamiento sistemático**
de la mente que permite
desarrollar
recursos internos
de **auto-observación y**
autorregulación



MINDFULNESS es...

"la **CONCIENCIA** que aparece al prestar
ATENCIÓN INTENCIONADA,
al momento **PRESENTE**,
SIN JUZGAR.

Jon Kabat-Zinn

“la **CONCIENCIA** que aparece ...”

DESIDENTIFICACIÓN

“No eres lo que te pasa, sino aquel a quien le pasa”.

“Cuando la conciencia se hace consciente de una emoción, por ejemplo el enojo, la parte que es consciente del enojo, no está enfadada”

Matthieu Ricard

RESPONDER versus REACCIONAR

ACTUAR

Planificación

Atención

Auto-regulación

Intención

Elección

REACCIONAR

Reflejos

Instintos

Emociones

Reacciones

Impulsos



RESPONDER versus REACCIONAR

EXPERIENCIA



REACCIÓN

RESPONDER versus REACCIONAR



Beneficios del Entrenamiento Mindfulness

- **Salud física y psicológica** (reducción del estrés, de los niveles de ansiedad, de los patrones automáticos de reacción...)



Beneficios del Entrenamiento Mindfulness

- Cultivo de **actitudes personales mas positivas y eficaces** (desarrollo de la capacidad atencional, mejora de habilidades de inteligencia emocional y social tales como la regulación emocional, la escucha y la comunicación, toma de decisiones ...)



Beneficios del Entrenamiento Mindfulness

- **Mayor presencia y mejor conexión** con las personas (empatía, confianza, capacidad de establecer vínculos y relaciones interpersonales)





PAUSA MINDFULNESS

STOP

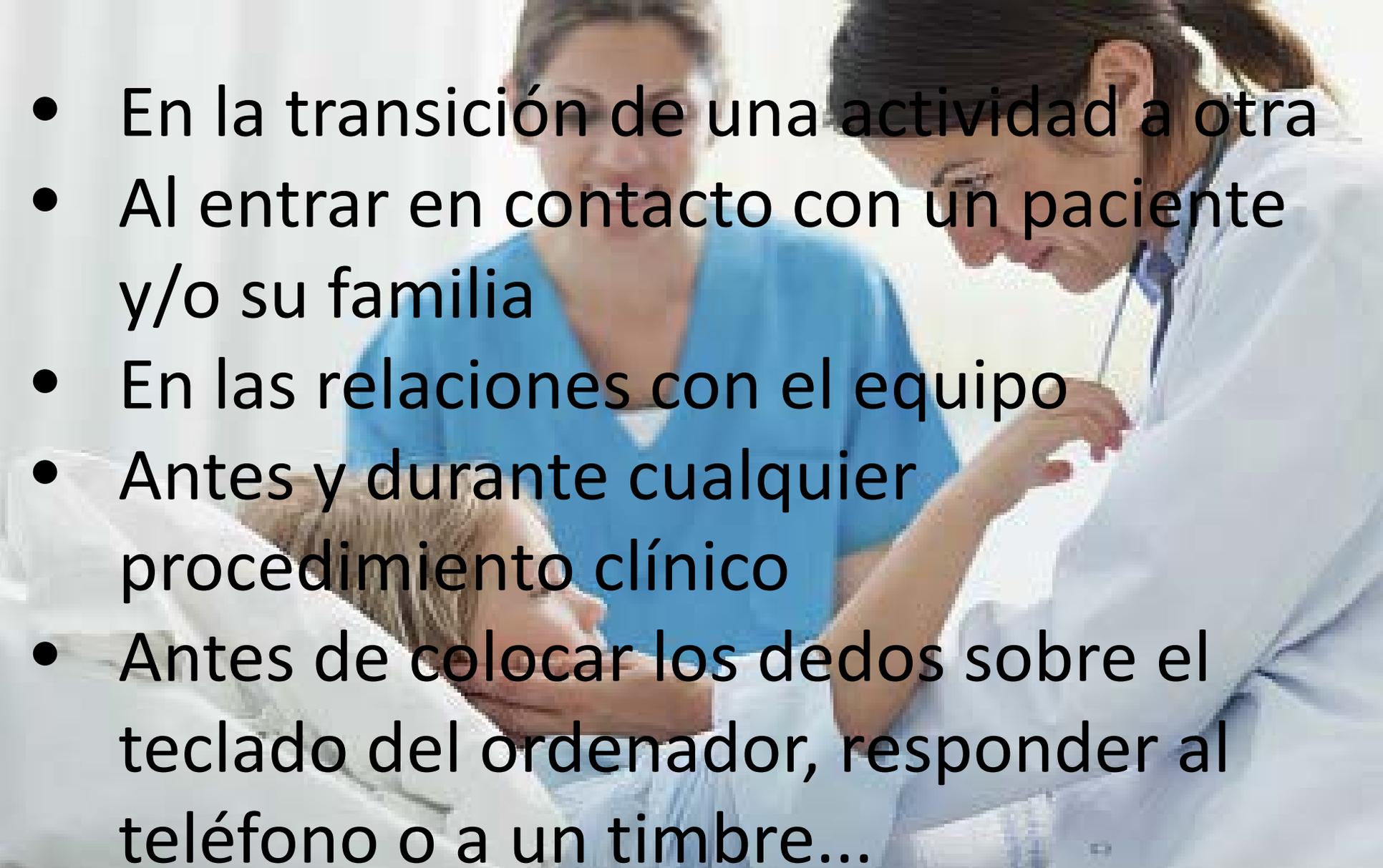
1. Se **CONCIENTE** de tus pensamientos, sensaciones en el cuerpo y emociones
2. Lleva la **ATENCIÓN** a la **RESPIRACIÓN**
3. Focalízate en el **PRESENTE**



¿CUANDO PRACTICAR?

SITGES 19-21 de abril 2018

23 REUNIÓN ANUAL
DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE URGENCIAS DE PEDIATRÍA 

- 
- En la transición de una actividad a otra
 - Al entrar en contacto con un paciente y/o su familia
 - En las relaciones con el equipo
 - Antes y durante cualquier procedimiento clínico
 - Antes de colocar los dedos sobre el teclado del ordenador, responder al teléfono o a un timbre...

- 
- En los desplazamientos
 - En mi propio cuidado
 - En las conversaciones, en la escucha
 - Al transitar por momentos de dificultad
 - ... etc.



Programas de entrenamiento Mindfulness 8 semanas

- MBSR Mindfulness Based Stress Reduction
- MBCT Mindfulness Based Cognitive Therapy
- Mindful Eating Program
- MSC Mindfulness and Self Compassion
- MBCL Mindfulness-based Compassionate Living
- Etc...