

**PROGRAMA  
DE  
ATENCIÓN  
PLENA Y  
COMPASIÓN**

**AMABLE-MENTE**

“UN VIAJE HACIA LA  
CALMA Y EL BIENESTAR”

# INTRODUCCIÓN

- “Deberías empezar a practicar antes de que empiece la tormenta o te olvidarás de hacerlo y te dejarás arrastrar por ella” (Thich Nhat Hanh).
- La práctica de la atención plena o mindfulness es una invitación a mantenernos despiertos ante todo lo que está ocurriendo, incluyendo lo agradable, lo desagradable y lo neutro. Es cultivar actitudes que nos permiten vivir con más calma, curiosidad, paciencia y aceptación de lo que no podemos cambiar pero sí responder amorosamente y de la mejor manera posible. La práctica regular nos invita a transformar nuestra forma de relacionarnos con nuestros pensamientos, sensaciones y emociones, para poder observarlas sin dejarnos arrastrar por ellas y así aumentar significativamente nuestro autocuidado y bienestar.

# INTRODUCCIÓN

¿Quién es tu enemigo? La mente es tu enemiga

¿Quién es tu amigo? La mente es tu amiga

Aprende los caminos de la mente.

Cuida de la mente con cariño.

- Buda

# INTRODUCCIÓN

- Desde una perspectiva evolutiva, los seres humanos tenemos un **sesgo negativo**, es decir, tendemos a percibir antes y de una manera más nítida los errores, el peligro y la amenaza que aquello que anda bien y funciona.
- Los pensamientos cotidianos colorean la película interior que proyectamos sobre el mundo. El ansioso, por ejemplo, teme el menor movimiento: si tiene que volar en avión piensa que se va a estrellar, si viaja en auto piensa que chocará, si va al médico teme tener una grave enfermedad. Para el celoso, el menor desplazamiento de su pareja le parece sospechoso. Y así es como para muchas personas los pensamientos se vuelven tormentosos casi todos los días.
- De hecho, la mayoría de las veces, no son los acontecimientos externos, si no nuestra propia mente y sus emociones negativas las que nos incapacitan para preservar la paz interior y hacen que nos hundamos.

# INTRODUCCIÓN

- La práctica del cultivo de la compasión nos ayuda, tomando en contexto lo anterior, a desarrollar una actitud ecuánime en la que podamos mirar con mayor perspectiva, integrando tanto lo que anda bien y como lo que va mal.
- La compasión es la forma que tenemos de relacionarnos con el sufrimiento, que es inevitable en la vida humana. Conscientemente podemos ser capaces de reconocerlo y tomar un rol activo al proponernos aliviarlo y/o prevenirlo. Es una motivación absolutamente necesaria para conectar con el amor a nosotros mismos y los demás y entrenar la experiencia de ser felices más allá de nuestras circunstancias.

## OBJETIVOS:

- Ofrecer una instancia psicoeducativa para el entrenamiento de herramientas basadas en mindfulness y compasión a través de un espacio **grupal, seguro y guiado**.
- Uno de los principales objetivos es que las personas desarrollen habilidades que les permitan experimentar la identificación e impermanencia de los contenidos mentales, la identificación de las tendencias habituales o patrones recurrentes y desarrollar cualidades como el no juicio, la curiosidad y la aceptación.
- Con las practicas sistemáticas, se espera que las personas experimenten mayor quietud de la mente (disminuye la divagación), observen mejoras en la autorregulación (baja la reactividad en la amígdala cerebral), aumento de la atención, reducción del estrés y la ansiedad.
- La modalidad grupal y guiada permitirá desarrollar la escucha activa y el entrenamiento de la habilidad de no enjuiciar-nos ni enjuiciar a los demás. También, será un terreno fértil para experimentar la ecuanimidad y encarnar la humanidad que compartimos todos.

## OBJETIVOS:

- A través de la técnica de **mindfulness** las personas desarrollarán la habilidad de centrarse en el presente y aumentar la consciencia de sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales, mediante una actitud sin juicio y amable. Al practicar esta herramienta, la mente se aquieta, disminuyendo así la red neuronal por defecto (divagación de la mente) de manera considerable, reduciendo así el estrés y la ansiedad.
- Por otro lado, al generarse ese espacio, podemos “responder” versus “reaccionar” y emprender un viaje de cambio de patrones antiguos fuertemente arraigados hacia estrategias conductuales más efectivas y saludables.
- A través del cultivo de la **compasión**, las personas entrenarán la capacidad de conectar o de ser sensibles a su propio sufrimiento y al ajeno, para así poder aliviarlo y/o prevenirlo a través de acciones concretas. Consecuentemente, no solo aumentará su nivel de autocuidado, amor propio y bienestar, sino también la calidad de sus relaciones interpersonales.

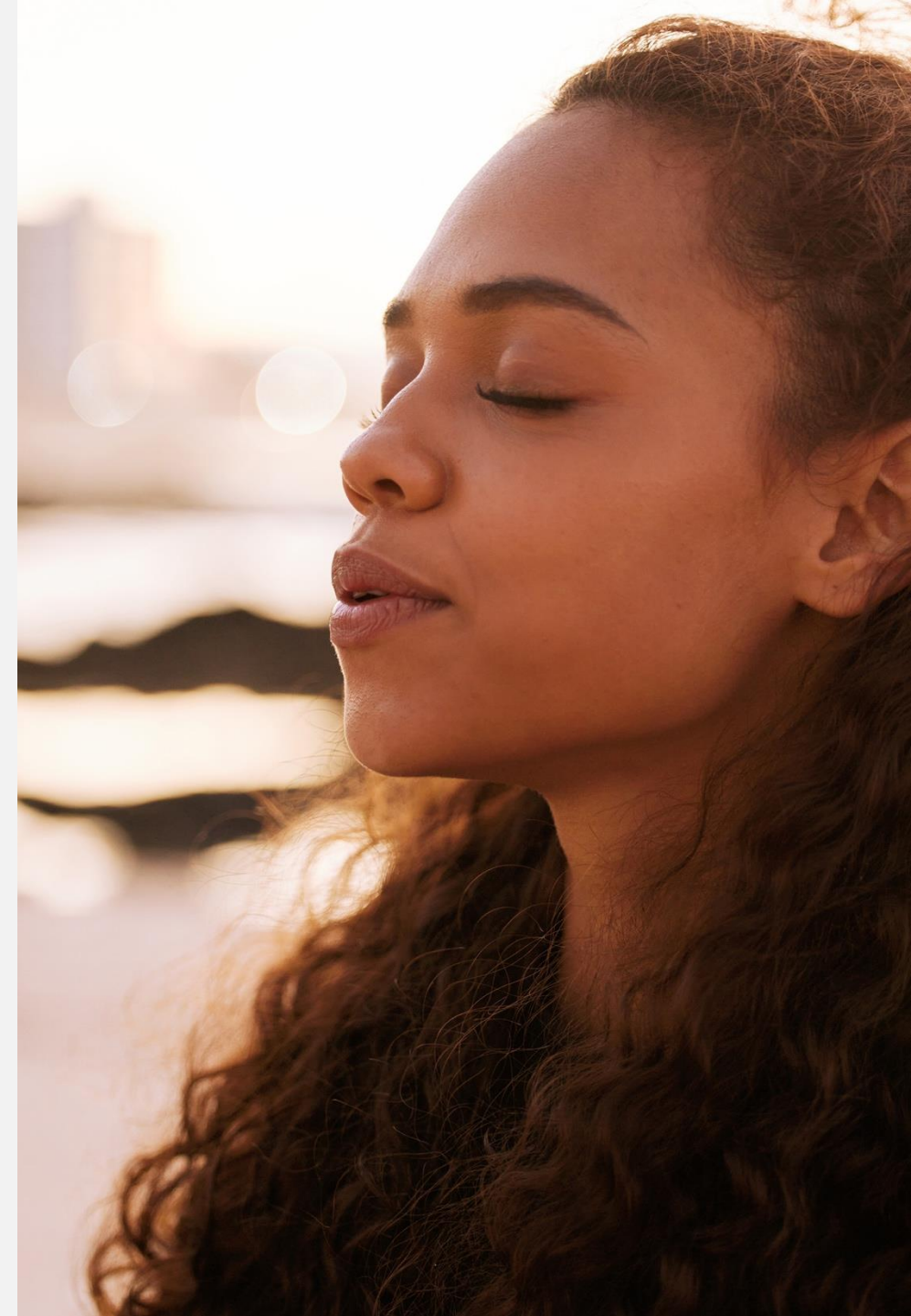
## MODALIDAD:

- Programa psicoeducativo-grupal de 8 sesiones en total, con una frecuencia semanal y una duración de 2 horas cada sesión.
- Grupos de 5 hasta 8 personas máximo.
- Este programa es un diseño propio, que incorpora conceptos de la psicología budista, tiene fuerte influencia de la teoría del apego y teoría evolutiva y utiliza la práctica de mindfulness como método para el logro de los objetivos junto con algunas dinámicas del enfoque cognitivo conductual y de terapia centrado en compasión de Paul Gilbert.
- En cuanto a los conceptos y las prácticas, en cada sesión se irá aumentando la complejidad de manera gradual y progresiva.
- En cada sesión se utiliza una modalidad mixta (teórica/práctica) para abordar los contenidos relacionados a mindfulness y/o compasión y encarnarlos a través de las prácticas y los diferentes ejercicios.
- Necesitarán traer en cada sesión un cuaderno destinado al taller y lápiz.
- Se dejarán tareas diarias (prácticas) que el paciente deberá realizar entre sesiones.
- Será requisito la puntualidad y la asistencia a cada una de las sesiones por respeto y para obtener así los beneficios antes mencionados.



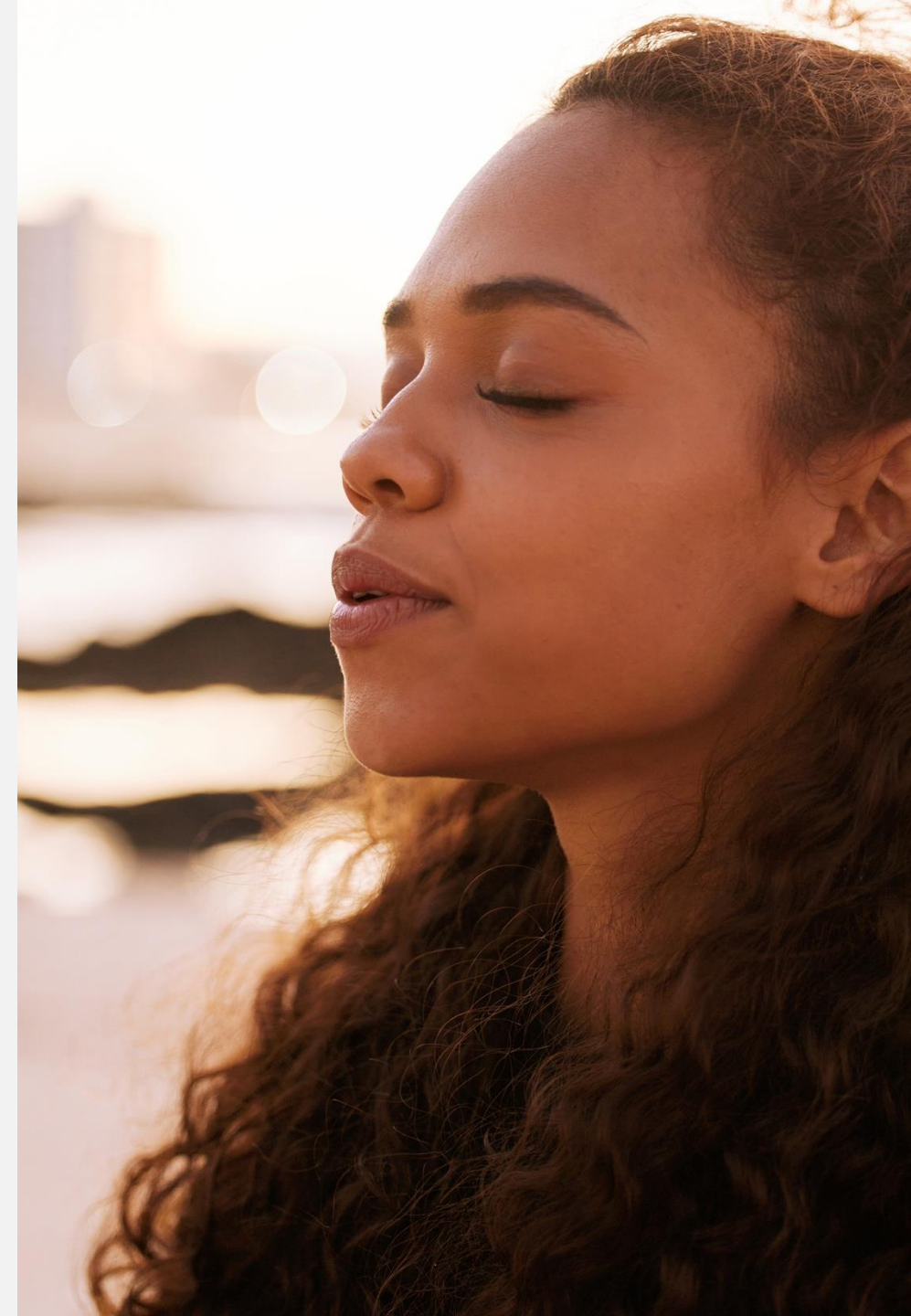
## CONTENIDOS:

- **Sesión 1: Consciencia y piloto automático**
  - Encuadre: normas básicas, qué es y qué no es este espacio.
  - Definición de mindfulness y las actitudes de la práctica.
  - Entrega de texto para leer en casa.
  - Práctica inicial de atención plena: “ejercicio de la pasa”
  - Entrega del registro de práctica para realizar en casa
- **Sesión 2: Vivir en nuestra cabeza**
  - Sistema de Regulación de Paul Gilbert y ejercicios de cada sistema.
  - Red neuronal por defecto y sesgo negativo de la mente.
  - Prácticas: Scanner corporal /Atención a la respiración



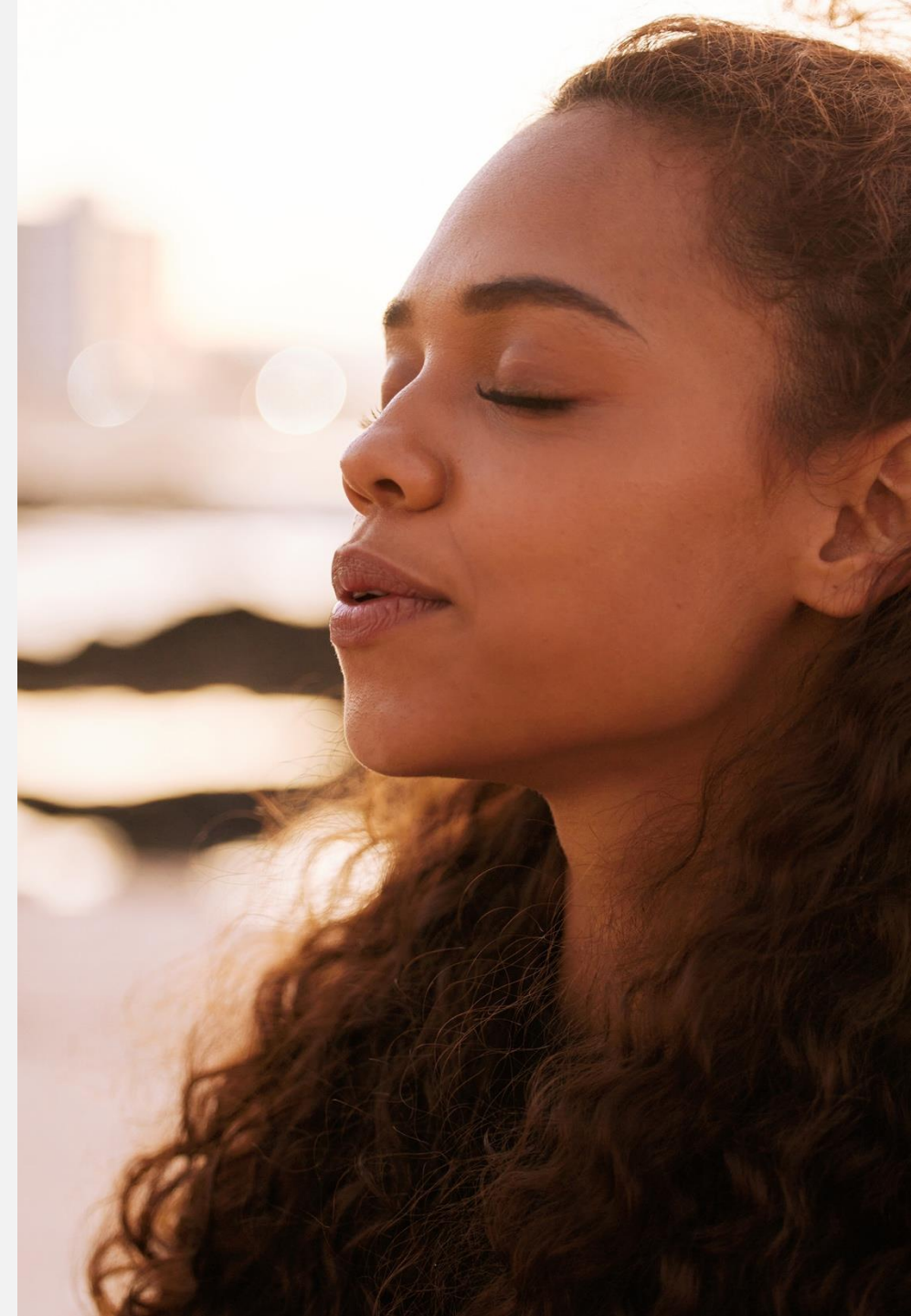
## CONTENIDOS:

- **Sesión 3: Bajar el volumen a la mente dispersa**
- Responder v/s Reaccionar
- Sistema de amenaza: lucha-huida-congelamiento
- Práctica: “Integrando las actitudes de mindfulness”
  
- **Sesión 4: Permitir dejar ser**
- Múltiples Yoes
- Prácticas: “Múltiples yoes” / “poema “la casa de huéspedes”
- Aumentamos la consciencia de las emociones de amenaza
- Exploramos cómo las distintas perspectivas emocionales organizan al cuerpo y la mente



## CONTENIDOS:

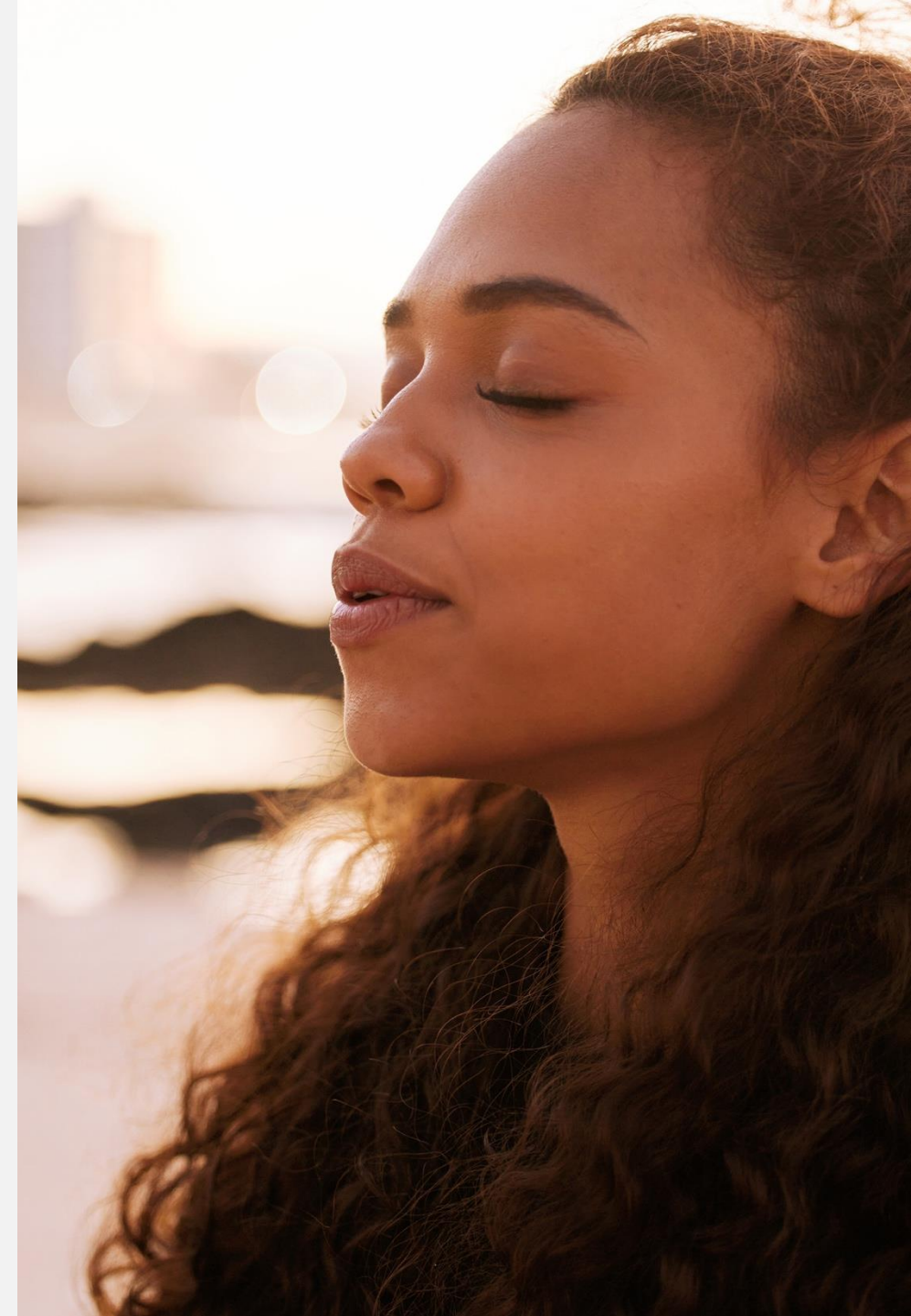
- **Sesión 5: Introduciendo la compasión**
  - Definición y sus atributos
  - Derribando mitos
  - Por qué es una motivación y no una emoción.
  - Prácticas: “El capitán del barco” / “Yo compasivo”
- **Sesión 6: Hoy ¿qué necesito?**
  - Flujos de la compasión y bloqueos
  - Práctica “corazón cálido mente serena” integrando los atributos de la compasión.
  - Prácticas: “Yo compasivo” / “Qué me nutre y qué me desgasta”

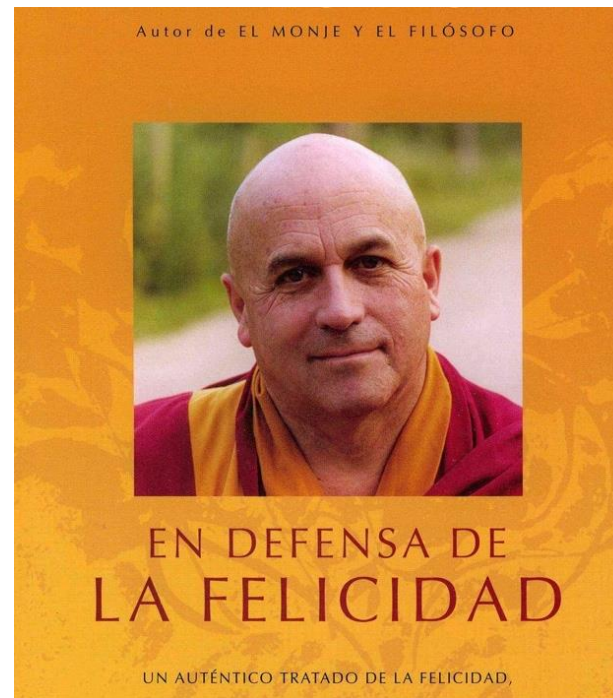




## CONTENIDOS:

- **Sesión 7: Humanidad Compartida**
  - Definición
  - Práctica HC: visualizando una situación difícil
  - Ejercicio en duplas respondemos a la preguntas ¿Qué situaciones te causan alegría?
- **Sesión 8: Mindfulness y compasión “un modo de ser”**
  - Obstáculos de la práctica- Compromiso con la práctica
  - Ejercicios: “Estableciendo mi propia práctica” / “Qué semillas quiero regar”
  - Comentarios, agradecimientos, reflexiones y cierre.





## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS