



MINDFULNESS EN FAMILIA

*Una guía para que padres e hijos experimenten mindfulness,
favoreciendo el vínculo y la presencia.*





Hola!

Mi nombre es Larah. Mi llegada a Mindfulness en 2017 supuso encontrar un espacio de calma y autorregulación en mi interior.

Ahora te traslado una forma sencilla y muy útil de aplicarlo en ti junto a tu familia. Parar las prisas del día a día y encontrar un espacio de observación, relajación y aceptación de las experiencias.

Larah Guerrero



CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN
2. ACTITUD
3. LA RESPIRACIÓN
4. RESUMIENDO
5. EMOCIÓN-SENSACIÓN
6. PRACTICANDO



Introducción a Mindfulness

Mindfulness es una técnica para conectarnos con el presente, significa “Conciencia plena” y consiste en tomar conciencia del momento presente, de forma compasiva y libre de juicio.

Incluido en la rutina diaria puede proporcionar un descubrimiento de la capacidad innata de estar presentes, mayor serenidad, una importante reducción del estrés, mejor rendimiento intelectual, mejora de capacidad de atención y memoria.



Mindfulness consiste en enfocar la atención de forma consciente y deliberada, es decir intencionadamente, en el momento presente, con aceptación de lo que ocurre y sin juzgarlo. Trata de enfocar la atención de forma voluntaria y consciente en el momento presente, descubriendo las sensaciones que sentimos y las emociones que éstas nos despiertan, de forma abierta.

Cuando introducimos Mindfulness en niño, lo hacemos a través del juego. De esta forma el niño puede exteriorizar sus pensamientos, sus emociones y sus experiencias de una manera propia.

Abriéndose a sentir emociones tanto agradables como desagradables desde la aceptación y el permiso de sentir e integrar las experiencias tal y como son.

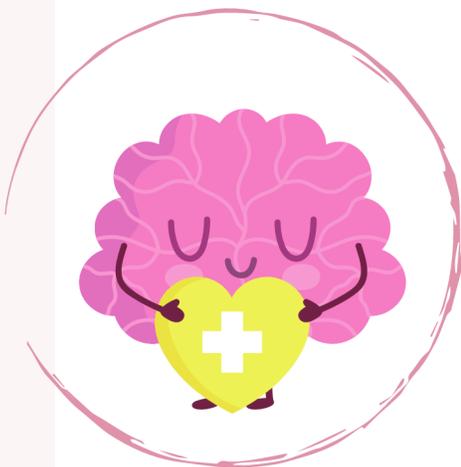
El poder acceder al momento que estamos viviendo con una mente abierta, libre de juicios y centrándonos en el aquí y el ahora, nos permite ser menos dependientes y menos esclavos de nuestro pensamiento, posibilitando reaccionar ante la emoción de forma calmada y no automática y reactiva.

Brevísima historia



Los tres venenos de Buddha

- Codicia
- Ignorancia
- Odio



Mindfulness 1979

John Kabat-Zinn técnica denominada Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR). Fue el introductor en occidente de una técnica ancestral

2. ACTITUD



1) ACEPTACIÓN

Aceptar todo tal y como es, sin tratar de modificarlo. Pase lo que pase, todo está bien.

2) CURIOSIDAD

Mente de principiante implica curiosidad y apertura sin sacar conclusiones o catalogar.

3) AUSENCIA DE JUICIO

No juzgar si las emociones o sensaciones son buenas o malas. No juzgar nos posiciona como observadores.

4) ACTITUD AMABLE

Compasión y amabilidad hacia uno mismo



La práctica de Mindfulness en familia ayuda a reducir las tensiones que pueden existir en el entorno por las prisas y el estrés que el día a día va acumulando.

Dedicarnos un tiempo de quietud y compartir un espacio de calma, permitiendo sentir ayuda tanto a los grandes como a los pequeños a expresar y liberar emociones que no están siendo procesadas adecuadamente o que puedan estar contenidas.

La única finalidad que debemos buscar cuando iniciamos la práctica de mindfulness, consiste en pasar de la modalidad hacer a la modalidad ser.



3. LA RESPIRACIÓN

Para conectar con la respiración, presta atención a los movimientos que se producen en tu cuerpo con cada una de las fases de la misma, a la sensación que provoca en el interior de las fosas nasales, el aire inspirado o exhalado.

Es normal que surjan al principio numerosos pensamientos o distracciones que tratan de captar la atención y sacarnos de estar atentos a nuestra respiración.

La estabilidad y la calma que surgen con la práctica de la concentración en un solo punto constituyen la base para el cultivo de la atención plena. Experimentar la quietud resulta muy agradable.





Para practicar Mindfulness en familia es importante que primero como adulto experimentes en ti las sensaciones, emociones y la aceptación de tu momento presente.

En las prácticas encontrarás audios explicativos y ejercicios.

Recuerda:

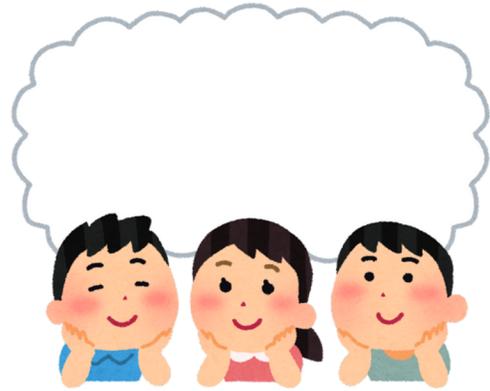
El objetivo es observar simplemente como si fuéramos ajenos a lo que está pasando por nuestra mente, como lo haría un observador externo, sin dejarse arrastrar por el contenido de lo que está ocurriendo en ella.

“No trates de expulsar los pensamientos. Dales espacio, obsérvalos y déjalos ir” J. Kabat-Zinn

4. RESUMIENDO



Respiración como anclaje



Observación del pensamiento y emoción

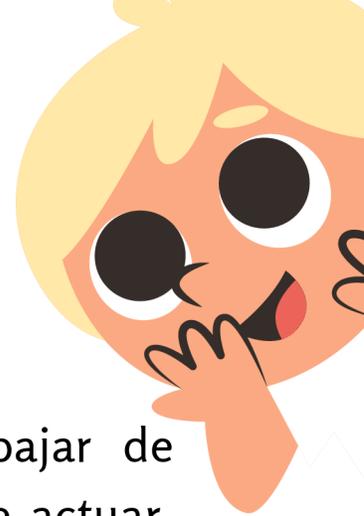


Consciencia y presencia



Conexión con la realidad

5.- EMOCIÓN-SENSACIÓN



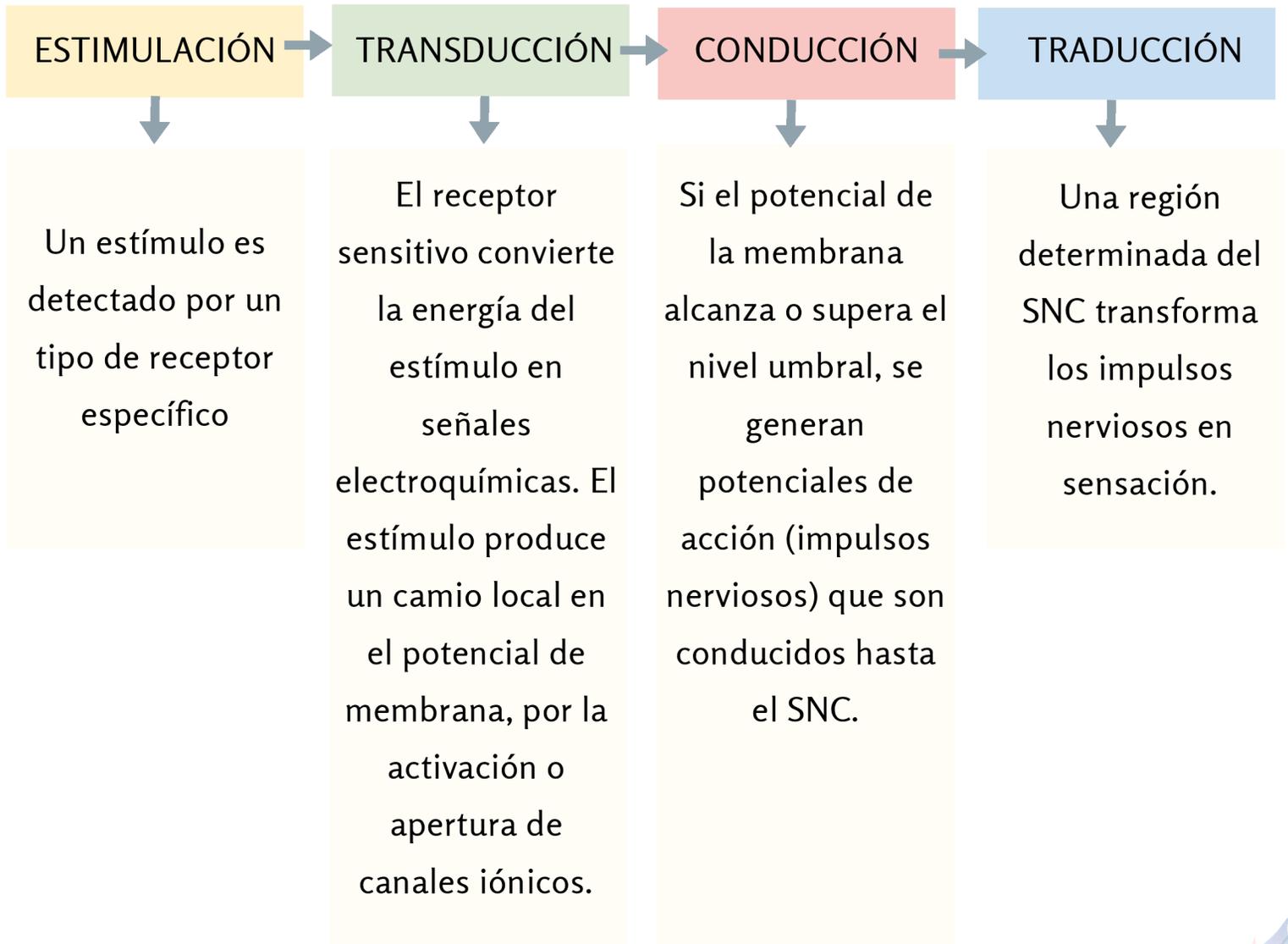
Debemos conocer la naturaleza y forma de trabajar de nuestra mente, porque sólo aceptando su modo de actuar, su devenir constante, conseguiremos encontrar una estabilidad y flexibilidad.

Está comprobado que se producen una serie de cambios en el cerebro como son:

- el aumento de la zona prefrontal que tienen que ver con la inteligencia y la toma de decisiones
- el hipocampo que tiene que ver con el aprendizaje y la memoria.
- Reducción del tamaño de la amígdala que es la parte relacionada con el control de las emociones y sentimientos del cerebro., y que controla además las respuestas de satisfacción o miedo.

Estos cambios se producen en el cerebro con un mínimo de 5-20 minutos de práctica diaria durante 8-12 semanas.

CÓMO SE PRODUCEN LAS SENSACIONES

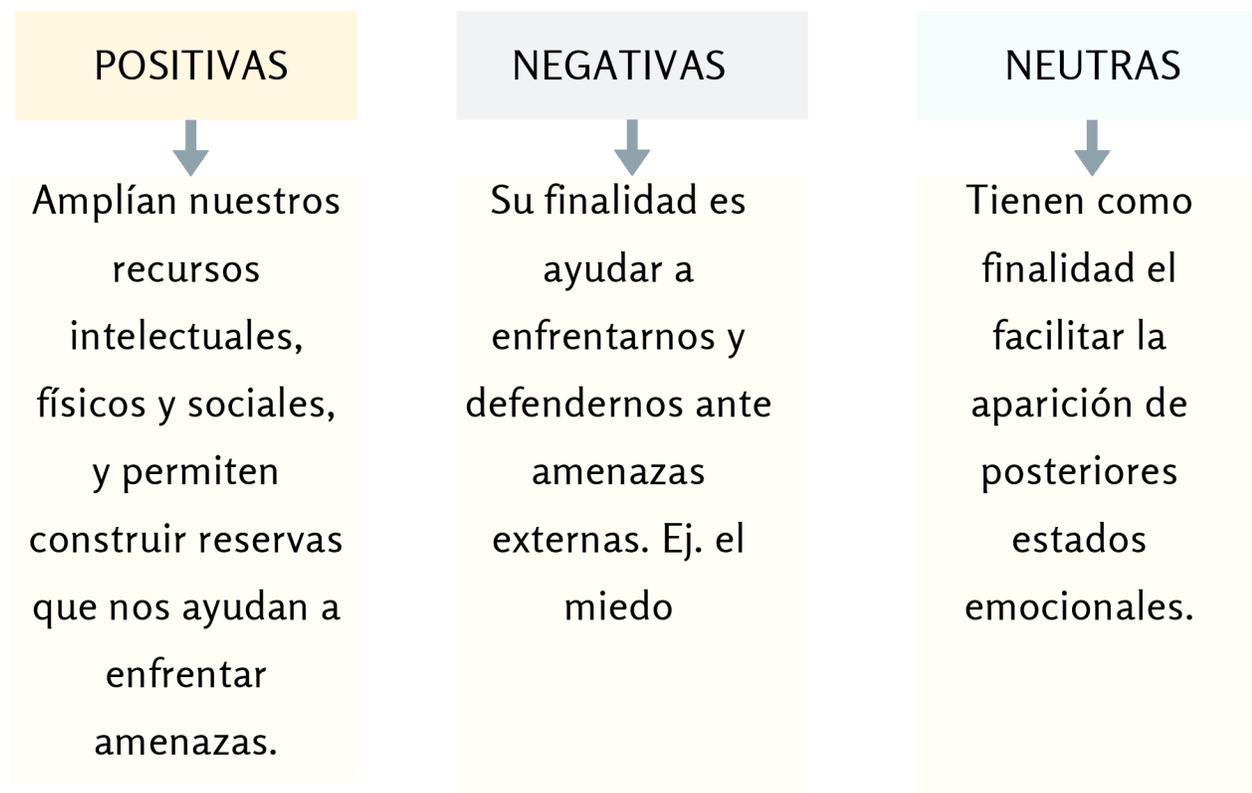




CÓMO SE PRODUCEN LAS EMOCIONES

Una emoción es una reacción subjetiva al ambiente, que viene acompañada de cambios orgánicos (neurológicos y endocrinos), la mayor de las veces de origen innato, pero muy influidos por la experiencia.

Las emociones activan redes neuronales en la memoria, es decir, conectan con momentos previos en los que hemos sentido emociones semejantes, y organizan las respuestas correspondientes incluyendo el lenguaje corporal.





El autocontrol es la capacidad para poder dirigir la propia conducta en el sentido deseado, y desde este punto de vista se relaciona con prácticamente cualquier cualidad humana.

De 0 a 6 años: se actúa por impulso y deseos inmediatos. Aún no está desarrollado el control voluntario de la conducta.

En el desarrollo de la voluntad que se gesta en este periodo el niño aprende a subordinar motivos. Por ejemplo, si quiere jugar primero ha de hacer los deberes.

El niño primero cumple por agrado, pero no hay una interiorización de la necesidad de hacerlo por el beneficio que reporta, tanto a él como a los demás.

La frustración es una vivencia emocional que se presenta cuando un deseo, un proyecto, ilusión, necesidad, etc, no se llegan a satisfacer o cumplir. Esto produce enfado, tristeza, ansiedad, etc. La tolerancia a la frustración significa ser capaz de afrontar los problemas y limitaciones que se presentan a lo largo de la vida.



De 0 a 6 años: se desarrolla la pertenencia.

Los vínculos de amistad están influidos por como se generó el vínculo de apego con los padres. La mayor parte del desarrollo de inteligencia emocional se produce desde el nacimiento hasta la adolescencia.

A medida que desarrolla su autonomía se instauran comportamientos más rebeldes. Introducir técnicas de control emocional va a permitir al niño una mayor autorregulación.

Una de las técnicas en edades más tempranas es la del volcán. (Puedes encontrarla en las prácticas).





La práctica de mindfulness nos proporciona la posibilidad de hacernos conscientes de nuestras emociones, y nos permite elegir cómo reaccionar cuando sentimos una emoción.

Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio se encuentra nuestro poder para elegir nuestra respuesta y en ésta nuestro crecimiento y libertad.

En los niños es importante que aprendan a validar y dar espacio a las emociones y que puedan identificarlas, de esta forma, podrán autorregularse emocionalmente ampliando su capacidad de aceptación y reduciendo la impotencia y la frustración que, en algunas ocasiones, expresan en rabietas.





6. PRACTICANDO



Recuerda que como mejor aprende un niño es mediante el juego, y parte de este, puede ser registrar sus sensaciones, emociones o pensamientos.

SENSACIONES CORPORALES

DIFICULTADAS ENCONTRADAS

CREA TUS PROPIOS JUEGOS

Pasos:

- 1) *Ponerse en posición cómoda*
- 2) *Conectar con la respiración*
- 3) *¿Qué sensaciones aparecen y en qué lugar?*
- 4) *¿Hay alguna emoción?*
- 5) *Sólo con observación, aceptando*

Puedes utilizar sonidos, texturas, juguetes, sabores...

O jugar con la imaginación o con los movimientos corporales naturales, sin forzar



ALGUNOS EJEMPLOS

Ejercicio sabores

Coge una fruta o un dulce para este ejercicio. Algo pequeño que pueda ser fácilmente masticado.

Por ejemplo. UVAS

Ejercicio aromas

Elige unas cuantas flores o hierbas aromáticas, también puedes realizarlos con cáscaras de mandarina, naranja, limón..

El aroma si lleva a sensaciones agradables puede servir de anclaje y si son desagradables a liberar la carga emocional.

Ejercicio con animal o juguete

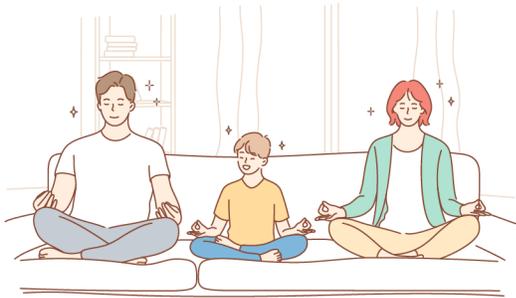
En caso de no convivir con un animal, es un ejercicio que puede realizarse con su juguete favorito o con aquel que le crea seguridad.

PRÁCTICA



Ejercicio de introducción para adultos

Ejercicio para emociones difíciles



Sabores conscientes

Mindfulness con tu animal



1.- Ejercicio sonidos

2.- Técnica del volcán

3.- Técnica del semáforo





SÍGUENOS EN REDES:

