

INTRODUCCIÓN - Programa TranquilaMente

Programa de Entrenamiento Mindfulness

TRANQUILAMENTE, UN ENTRENAMIENTO BASADO EN MINDFULNESS

Una traducción de Mindfulness puede ser Conciencia Plena, es decir, la capacidad que tiene el ser humano de vivir el momento presente con atención plena, aceptando la experiencia aquí y ahora tal y como es, con una actitud de amabilidad y curiosidad, suspendiendo los pensamientos.

Mindfulness nos permite estar en el momento presente de manera plena, dándonos cuenta de lo que está sucediendo en este instante, aparcando las distracciones mentales que nos impiden estar a lo que se celebra aquí y ahora.

Lo contrario de Mindfulness es estar con en modo Piloto Automático. Por ejemplo, puedes caminar sin estar con la atención en el caminar, sin darte cuenta de cómo estás caminando, ni de las sensaciones, ni de cómo estás viviendo la experiencia de caminar, porque como lo has automatizado, puedes activar tu piloto automático y estar con la atención en tus pensamientos mientras caminas.

Tenemos infinidad de procesos que hemos automatizado o que vienen automatizados de serie en el ser humano, como por ejemplo la respiración. Otros los hemos ido automatizando a fuerza de repetirlos, lo que ha hecho que hayamos creado un entramado neuronal lo suficientemente bien estructurado para que podamos hacerlo sin tener que estar con atención plena, con un mínimo de atención sirve, por lo que podemos estar físicamente caminando, pero mentalmente en el mundo virtual de nuestros pensamientos, recordando aspectos del pasado, planificando sobre el futuro...

Mindfulness, por el contrario, implica estar en el presente dándonos cuenta de lo que está sucediendo. Por ejemplo, podemos caminar dándonos cuenta de las sensaciones de nuestro cuerpo, de cómo se mueven músculos, articulaciones, ..., dándonos cuenta del roce con la ropa, con el suelo..., dándonos cuenta de los objetos que nos rodean, de las personas, de la temperatura, de la iluminación, de los sonidos, los olores, sabores, ...

Incluso podemos darnos cuenta de cómo nos sentimos aquí y ahora mientras estamos caminando. Esto es vivir plenamente la experiencia estando a lo que se celebra en este instante, esto es Mindfulness, y podemos entrenarnos para despertar más momentos mindfulness en nuestro día a día, algo que trae consigo muchos beneficios.

PROGRAMAS BASADOS EN MINDFULNESS COMO SOLUCIÓN ADAPTATIVA

Mindfulness o conciencia plena es algo que todas las personas tenemos. Es como un músculo, cuanto más se entrena, más fuerte está y más beneficios podemos obtener de ello. Esto a lo que nos ayuda es a conectar con más posibilidades por estar más con la atención a lo que está sucediendo (conciencia plena), para no pasar tanto tiempo con la atención distraída con los pensamientos (piloto automático), lo que nos llevará a mejorar la concentración y a la vez evitar los ciclos rumiativos causantes del estrés y desgaste que trae consigo el darle muchas vueltas a la cabeza.

Los beneficios de los programas basados en Mindfulness se centran en tres ámbitos principales:

1. Resiliencia, bienestar y la salud física y psicológica (reducción del estrés, manejo del dolor en caso de enfermedades crónicas).
2. El refuerzo de competencias y el cultivo de actitudes personales más 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).
3. Una mayor presencia y mejor conexión con las personas (empatía, confianza, capacidad de establecer vínculos y relaciones interpersonales).

Diría que este programa de 8 semanas tiene como intenciones el aprender a parar, el aprender a soltar la prisa, el aprender a volver al presente, el ampliar ese espacio de libertad en el que podemos incluir nuevas respuestas, el ver/sentir con más claridad. Al haber elevado la consciencia, nos damos cuenta de las infinitas posibilidades que hay disponibles en este instante presente.

¿Para qué?, pues como dice Sylvia en su libro Burbujas de Paz, para:

- Manejar de forma adecuada las emociones aflitivas que surgen en momentos de dificultad, recuperando la calma y el equilibrio con rapidez.
- Prestar atención de forma deliberada y sostenida a aquello que está ocurriendo, sin distraernos, sobre todo si es importante.
- Cultivar el autocontrol y una perspectiva positiva incluso en situaciones difíciles.
- Conectar con los demás desde el corazón, con amabilidad y compasión, creando lazos y vínculos de confianza.
- Permanecer presente en el aquí y ahora.

Mente-cuerpo, cuerpo-mente, en este programa encontrarás prácticas de atención, regulación y contemplación. Nuestra manera de ver la vida, nuestra actitud, nuestra capacidad de parar, influye en la bioquímica y estructura del cuerpo-mente, y a su vez nuestra manera de pensar, de ver la vida y nuestra actitud se ven influidas por el estado bioquímico y físico del cuerpo-mente.

¿POR QUÉ INVERTIR TU TIEMPO Y DINERO EN ESTE PROGRAMA?

Nadie va a venir a cuidarte mientras estás bien, eso es una responsabilidad tuya. Todas las personas decimos que nuestra salud, bienestar, nuestra familia, amistades, disfrutar de la vida, ser felices, sentirnos libres, estar bien, con tranquilidad, ... son lo más importante, pero luego llegan las urgencias que trae consigo el vivir y vamos aparcando lo importante para ir haciendo lo urgente. Esto nos lleva a una espiral de prisas constantes y a entrar en ciclos reactivos altamente estresantes.

Este programa es una inversión que te aporta una forma y un estilo de vida desde el equilibrio:

- Para aprender técnicas que te permiten darle menos vueltas a los pensamientos en la mente, lo que permite dormir y descansar mejor, ganando en energía y ganas para hacer las cosas.
- Para lograr distraerte menos gracias a las prácticas Mindfulness, aprovechando mejor tu tiempo, siendo más eficiente, mejorando tu nivel de concentración y atención, organizándote y priorizando mejor, ahorrando y ganando tiempo.
- Con esta formación desarrollas tu capacidad para relacionarte mejor con las personas, para comunicarte con más claridad y asertividad, confiando más en ti, viviendo con más tranquilidad, serenidad y felicidad.
- Con este programa aprendes a PARAR Y VER más posibilidades, que es lo que lleva a minimizar el desgaste, estrés y queme laboral, al vivir con menos preocupaciones, ataques de ira (irascibilidad), con más alegría, felicidad y claridad mental.
- El programa TranquilaMente aporta estrategias para aprender a regularse emocionalmente, aprendiendo a vivir con emociones y situaciones difíciles de manejar, para rendir en entornos de alta exigencia sin quemarse, estresarse excesivamente y desgastarse (oposiciones, exámenes, retos deportivos, tareas de precisión...)
- Se desarrolla la capacidad de estar en el presente, lo que permite estar más en contacto con la realidad que es donde están las soluciones a los problemas. Es así como se alcanzan estados de alta creatividad, convirtiéndote en mejor profesional.

Sí, así es, éste es un programa transformador en todos los sentidos, para que experimentes un camino que te llevará a conseguir las cosas que aparecen en este listado anterior. Ven y prueba, incluso los efectos secundarios de estas 8 semanas son beneficiosos, nuestro compromiso es de 100% garantía de satisfacción, si el programa no cumple tus expectativas, te devolvemos el dinero, así de fácil.

¿EN QUÉ CONSISTE EXACTAMENTE?

El programa de entrenamiento de Mindfulness en 8 semanas TranquilaMente es un programa formativo (psico-educativo) orientado a mejorar la atención, reducir el malestar o el estrés y manejar mejor las situaciones complejas en el ámbito profesional o el personal. Enfatiza la capacidad de parar y ver antes de actuar, facilitando el que los participantes aprendan a responder en vez de reaccionar tanto, y puedan así, adoptar maneras de ser y de actuar más positivas y eficaces.

El programa se realiza en grupo y alterna momentos de silencio con otros de exploración colectiva sobre las mejores estrategias para afrontar las situaciones, buscando siempre aplicaciones prácticas en el ámbito personal y profesional.

A lo largo de este programa Psico-Educativo de 8 semanas de duración, se reparten 8 sesiones, una cada semana. Son las reuniones presenciales en las que se explica, comparte, practica, aclara... todo lo necesario para llevar a cabo la transformación en cada una de las semanas, tendrán 1,5 horas de duración (se reparten aproximadamente en 30 minutos son de práctica guiada por el instructor acreditado, 30 minutos de teoría, 30 minutos compartir, dinámica de grupo y aclaraciones).

TranquilaMente no solo consiste en las sesiones grupales, sino que también se incluye el trabajo individual que cada persona hace durante la semana y que implica aproximadamente una dedicación de unos 15 minutos diarios durante estas 8 semanas.

Poco importa si entendemos a la perfección y al detalle qué es lo que sucede al practicar mindfulness, o si has entendido los beneficios que trae consigo, o poco importa también si también has tomado conciencia de las indeseadas consecuencias de vivir una vida sin haber aprendido a parar y soltar (la prisa).

Así que lee y realiza este programa apartando las prisas todo lo que seas capaz, lee con pausa y detente a practicar siguiendo las invitaciones que se hacen en cada capítulo lo mejor que sepas. La clave de este programa TranquilaMente es el caminar y practicar.

Para que disfrutes del camino y le saques el mayor provecho te pongo a continuación los ingredientes principales de este programa:

1. **Amabilidad** contigo y con las experiencias, no hay una manera correcta o incorrecta de hacerlo.
2. **Cariño**, acoger tanto las experiencias agradables como las desagradables, todas forman parte del camino y el aprendizaje.
3. **Curiosidad**, conectar con esa niña o niño que es capaz de vivir las experiencias como lo que son, instantes nuevos nunca vividos, llenos de infinitos matices.
4. **Agradecimiento**, porque en cada instante tenemos a nuestra disposición tanto aspectos que están como quiero, como aspectos que no lo están.
5. **Paciencia**, algo que cultiva en sí mismo el programa, la mente enseguida cae en el desánimo porque quiere ritmo de máquina, aunque tú ya sabes de sobra que lo nuestro es ritmo orgánico, evolución progresiva.

¿QUÉ PRÁCTICAS SE REALIZAN EN EL PROGRAMA?

Se trata de prácticas y ejercicios basados en mindfulness, los hay que se hacen en quietud y otros en movimiento, pueden realizarlos cualquier tipo de persona, sin ningún tipo de exigencia de conocimiento, estado de forma, habilidad, entrenamiento previo.

Algunos son meditaciones que se realizan en postura echada, como la Exploración Corporal, otros son ejercicios de meditación en postura sentada en silla (atención a los sonidos, a los pensamientos, a las sensaciones, sentimientos, emociones).

Otras prácticas se realizan prestando atención plena a movimientos tipo yoga/pilates muy sencillos aptos para cualquier persona (se pueden adaptar tanto como se necesite porque no es una clase de yoga/pilates, no es tan importante la postura, sino el practicar la atención plena)

También se realiza la práctica de la atención consciente al caminar dentro de las sesiones, y se introducen en el plan de entrenamiento para la semana, prácticas cotidianas para hacer en casa mientras se come, se hacen las tareas del hogar, se realizan las actividades de higiene personal... que se llaman las prácticas informales que también forman parte de este programa.

¿QUÉ NO SE PUEDE ESPERAR DEL PROGRAMA TRANQUILAMENTE?

- **No se trata de una fórmula rápida anti estrés** – La reducción del estrés es una consecuencia que suele aparecer en las personas cuando comienzan a cuidarse, y eso lleva un tiempo.
- **No se trata de una Terapia** – Es un proceso psico-educativo para que la persona se conozca mejor, no existe un terapeuta que trata una patología, ni se hacen diagnósticos, los efectos terapéuticos aparecen a medida que la propia persona avanza en el entrenamiento y se va conociendo y comprendiendo mejor.
- **No se trata de un programa de entrenamiento personal deportivo** ni de gestión del tiempo – Será fundamental incorporar la actividad física, ya bien sea caminar, correr, bailar, ..., así como el crear el espacio y tiempo necesarios para cuidarse en el día a día, y todo ello surgirá por la propia investigación de la persona que contrata el método, no por la presencia de un experto en planificación personal.
- **No se trata de una formación para que te capacites como instructor/a**, ni te prepara para realizar acciones formativas, si bien es un buen inicio o complemento para ponerte en el camino para poder tú después de una buena experiencia práctica, llegar algún día a poder compartir tu experiencia basada en la práctica mindfulness.
- **No se trata de una formación que se pueda vivir desde la teoría**, no se trata de incorporar conocimientos, si no de vivir la experiencia, no es tanto el saber, sino el aprender a vivir en el presente.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA TRANQUILAMENTE

Semana 1 – Dejar de vivir en automático, activar el modo presente

- ✓ Funcionamiento de la atención, influencia en nuestras vidas.
- ✓ Cómo vivir más tiempo con la atención en el presente. Aprovechar el mundo de las sensaciones para vivir más la vida y contárnosla menos.
- ✓ Por qué es tan importante armonizar el modo mindfulness con el modo piloto automático.
- ✓ Introducción a las prácticas formales cortas.

Semana 2 – Los pensamientos no son la realidad.

- ✓ Qué es el pasado y el futuro. Cómo funciona la mente y cómo entrenarse para soltar el mundo de los pensamientos.
- ✓ Introducción a las prácticas mindfulness cotidianas

Semana 3 – Aprende a vivir con las emociones

- ✓ Cómo funcionan las emociones y cómo se relacionan con las sensaciones y los pensamientos.
- ✓ Cambiar el chip, cuestionar muchas creencias poco útiles en torno al mundo de las emociones.
- ✓ Explicación más en profundidad de las prácticas de atención a la respiración con sus diferentes posibilidades.

Semana 4 – No eres una reacción, aprender a parar y soltar la prisa

- ✓ Qué es la impulsividad y para qué nos sirve.
- ✓ Convivir con nuestro pequeño increíble Hulk y desarrollar nuestra voluntad.
- ✓ Introducción a las prácticas formales y cotidianas de mindfulness en movimiento.

Semana 5 – Carácter Resiliente, desmontando el ego

- ✓ Qué es el ego y cómo nos afecta el lenguaje que surge desde él.
- ✓ Introducción a las prácticas de la exploración corporal.

Semana 6 – Conciencia plena en la comunicación

- Qué es la comunicación consciente.
- Introducción a las prácticas de la atención a los sonidos y a la de la escucha con atención plena.

Semana 7 – Dificultades en la práctica, firmeza y amabilidad

- ✓ Identificación y posibles antídotos ante las dificultades para desarrollar mindfulness o conciencia plena.
- ✓ Introducción a las prácticas formales largas.

Semana 8 – Vivir la vida TranquilaMente

- Cómo crear planes de entrenamiento Mindfulness atendiendo con cariño al contexto y las circunstancias.
- Cierre honorable.

