



## SESIÓN 1: PILOTO AUTOMÁTICO

Nombre:

Fecha:

**Definición de Mindfulness:** Significa prestar atención de un modo particular: con un propósito, en el momento presente y sin establecer juicios de valor. Es la capacidad de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado, de forma que cuerpo y mente se sincronizan en el Aquí y Ahora.

En ocasiones podemos conducir durante kilómetros “en piloto automático”, sin ser realmente conscientes de lo que estamos haciendo. Del mismo modo, podemos no estar realmente “presentes”, momento a momento, durante gran parte de nuestras vidas: a menudo nos podemos encontrar “a varios kilómetros de distancia” sin percatarnos de ello.

En el modo piloto automático, es más probable que seamos dirigidos por automatismos: pensamientos y sensaciones de los cuales puede que seamos solo parcialmente conscientes. Estos pueden desencadenar viejos hábitos de pensamientos que, a menudo, son disfuncionales y pueden conducir a un empeoramiento del estado de ánimo; entramos en viejas “rutinas mentales” que pueden habernos causado problemas en el pasado, o simplemente no nos son útiles en el presente.

Nuestra meta en este programa es ser conscientes con más frecuencia.

Una influencia poderosa, a la hora de alejarnos del proceso de “permanecer plenamente conscientes” en cada momento es nuestra tendencia automática a juzgar nuestra experiencia como inadecuada, es decir, que eso no debería estar sucediendo, que no es lo bastante bueno, que no es lo esperado y/o querido. Estos juicios pueden conducir a secuencias de pensamientos referentes a la culpa, la vergüenza o a cómo podían ser las cosas o si deberían ser distintas.

Lograremos aumentar nuestra consciencia del Aquí y Ahora mediante la práctica de ser más conscientes del lugar en el que se encuentra nuestra atención, y cambiando deliberadamente el foco de la atención, una y otra vez.

El ejercicio de la exploración corporal suministra una oportunidad para practicar, simplemente, el proceso de traer una consciencia interesada y amigable al modo en el que son las cosas en cada momento, sin la necesidad de hacer algo para cambiarlas. No hay una meta a conseguir más que traer la consciencia a aquello que estamos realizando en ese determinado momento.



## SESIÓN 1: PILOTO AUTOMÁTICO

### Recomendaciones para la Exploración corporal consciente

1. Si tu mente divaga demasiado, simplemente observa los pensamientos (como eventos pasajeros) y después trae suavemente la mente a la exploración corporal.
2. Deja marchar las ideas de “éxito”, “fracaso”, “hacerlo bien”. Esto no es una competición. No es una habilidad para la que necesites esforzarte. Practica con una actitud de obertura y de curiosidad.
3. Deja ir las expectativas. Imagínate como una semilla que has plantado; cuanto más interfieras, menos probable será que crezca.
4. Si tratas de repeler los pensamientos, emociones y sensaciones corporales desagradables, las emociones desconcertantes te distraerán de hacer cualquier otra cosa. Se consciente, no te esfuerces, vive el momento, acepta las cosas tal como son. Trata de abordar tu experiencia con la siguiente actitud: “Bien, así es como son las cosas justamente ahora”.

### Tareas para casa tras la primera sesión

1. Realiza el ejercicio de la exploración corporal 6 veces antes de la próxima sesión. No esperes sentir nada en particular al realizar el ejercicio. De hecho, abandona todas las expectativas al respecto. Simplemente, deja que tu experiencia sea su experiencia. No la juzgues. Simplemente siga haciéndolo y hablaremos sobre ello la semana próxima.
2. Anota en el formato de registro de las tareas para casa, cada vez que realices la exploración corporal. También anota cualquier cosa que surja durante la tarea para casa de modo que podamos hablar sobre ello en la próxima cita.
3. Elige alguna actividad que te genere ansiedad o estrés y puntúa el nivel de ansiedad que te genera ( 0 nada-10 mucho)

Por ejemplo: - Cuando estoy en grupo y todos hablan menos yo - 5

- Cuando un paciente dice “tú eres la única persona que me puede ayudar, estoy desesperado” - 7



## SESIÓN 1: PILOTO AUTOMÁTICO

Registra, en el formato de registro de la tarea para casa, cada vez que practiques. Asimismo anota cualquier cosa que surja durante la tarea para casa, de modo que podamos hablar sobre ello durante la siguiente sesión.

Fecha	Práctica (Sí/No)	Pensamientos, sentimientos y sensaciones que afloran durante la práctica
* 12/06/14	* SI	* “Tengo que llamar a mi prima.. k nunca me acuerdo”, “que hambre, a ver si acabo ya este ejercicio..”, “hace calor.. tendria que haber puesto el aire”

\* EJEMPLO