

# Inteligencia Emocional

## Plena

CEIP Albarizas



Óliver Jiménez

[oliverjjimenez@uma.es](mailto:oliverjjimenez@uma.es)





FLEEING SYRIA Photographs by James Nachtwey / Peyton Power / Steve McQueen

# TIME

## THE MINDFUL REVOLUTION

The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture

BY KATE PICKERT

FEBRUARY 3, 2014

### Mindful eating

Here are a few tips you can try at home:

1 Always try to sit down at a table to eat.



2 Before you sit, clear any clutter that may be on the table.

3 Set a place for yourself, even if you are eating alone.



4 Use tableware and utensils that appeal to you.

5 Take a moment to adjust the lighting so it feels pleasant to you.



6 Consider playing some soft, relaxing music while you eat.

7 Try to minimize multitasking while eating.

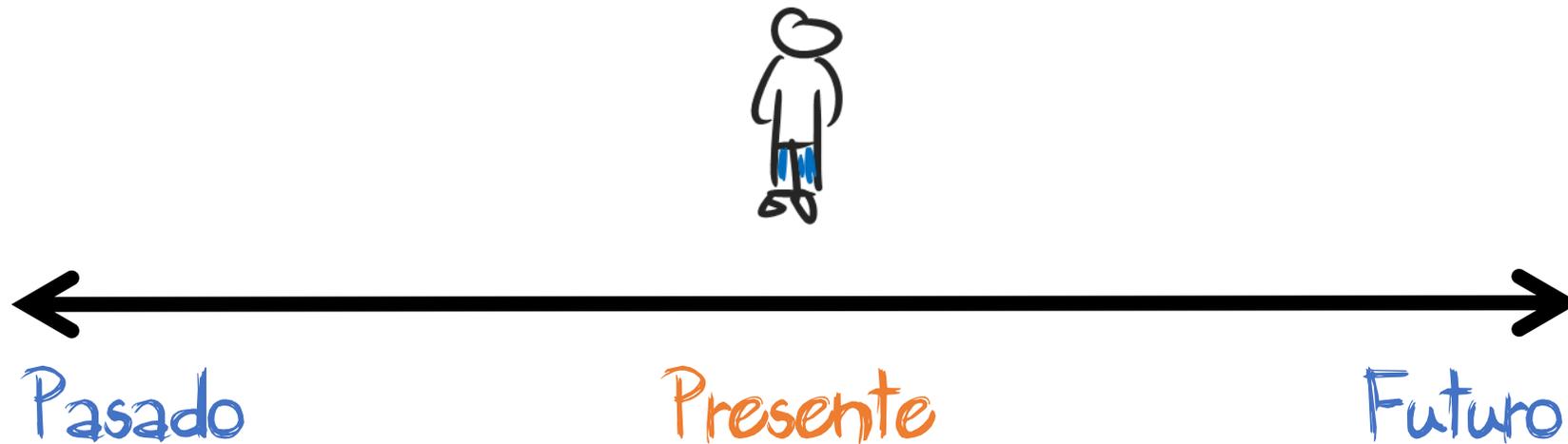


# ¿Qué es Mindfulness?

- “El **inconsciente** no es algo que esté escondido y que sea de difícil acceso, más bien el material inconsciente **está constantemente interrumpiendo el flujo de la conciencia**, reviviéndose (“enacting”) en situaciones relacionales, **alejándonos del presente y llevándonos al pasado o al futuro.**”

Allan Schore, 2014

# ¿Qué es Mindfulness?



# ¿Qué es Mindfulness?

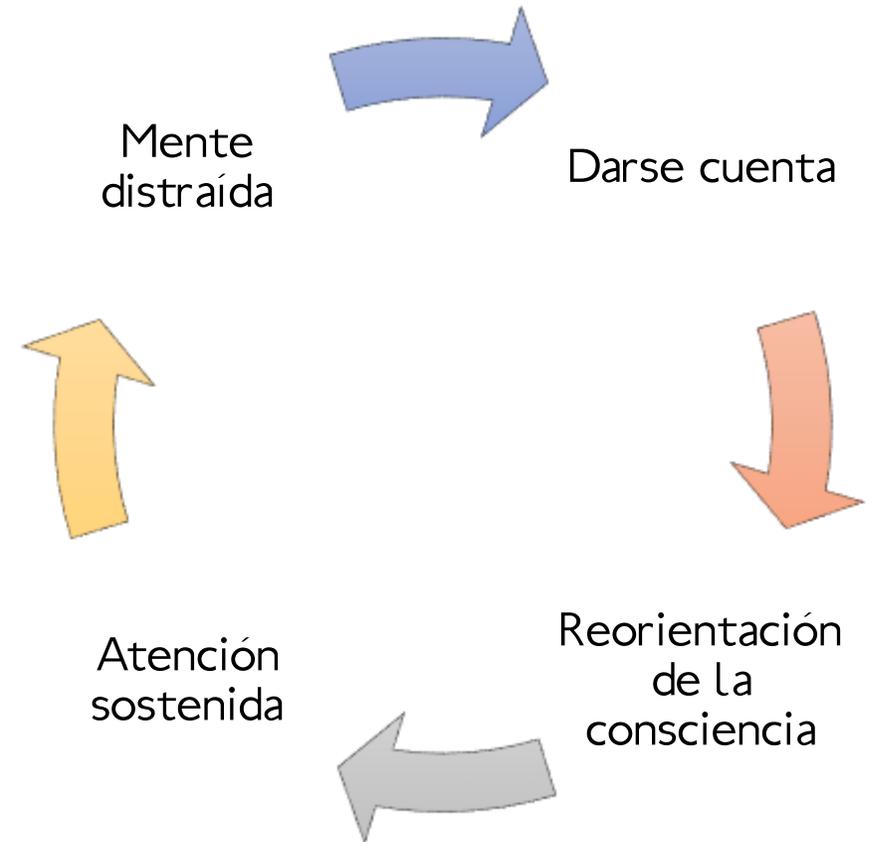
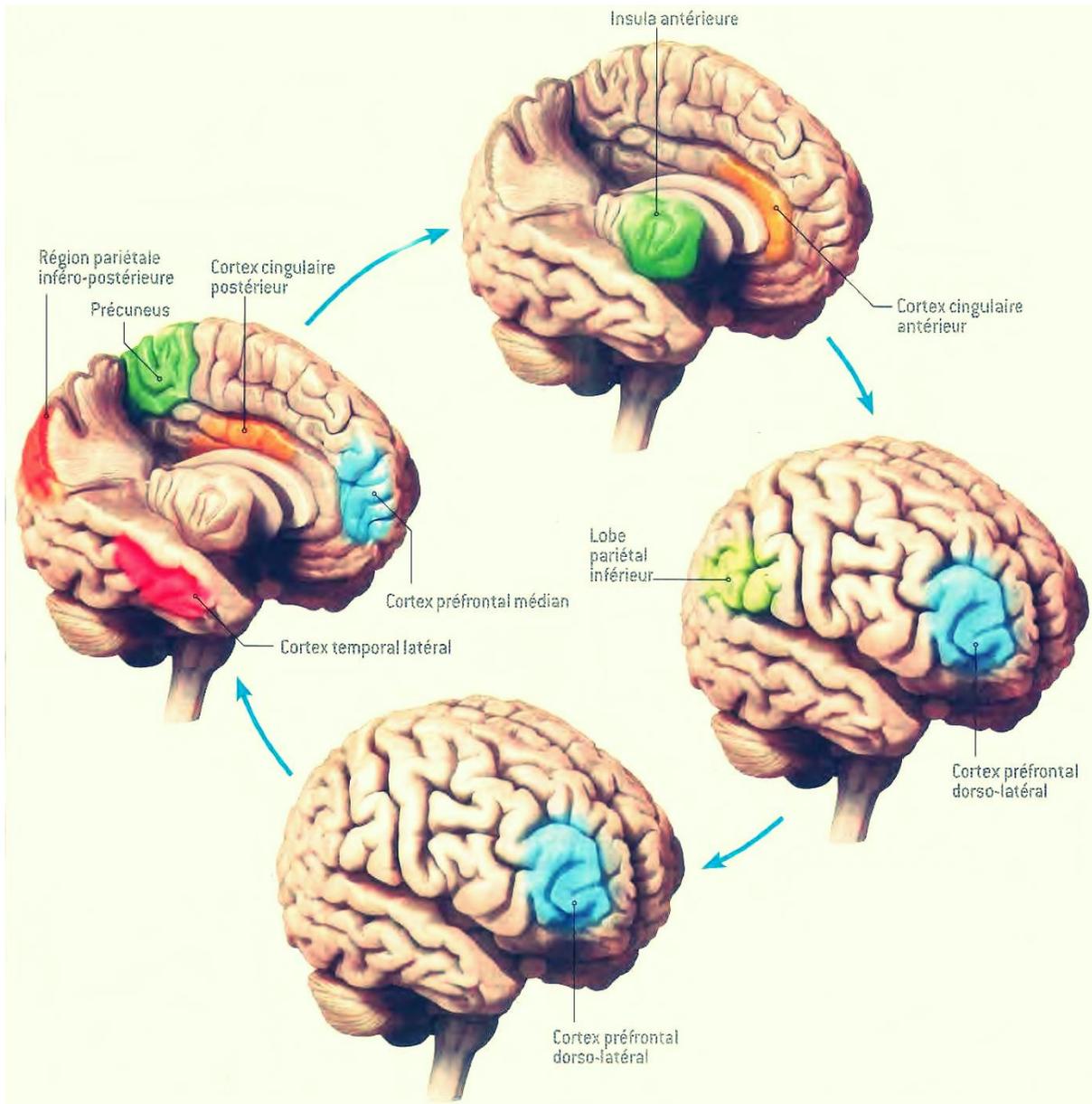
Traducción inglesa de *Sati* (smṛti) del *Pali*, idioma original de los textos de Buda.

*Sati* → Conciencia, Atención y Recuerdo (evocación)

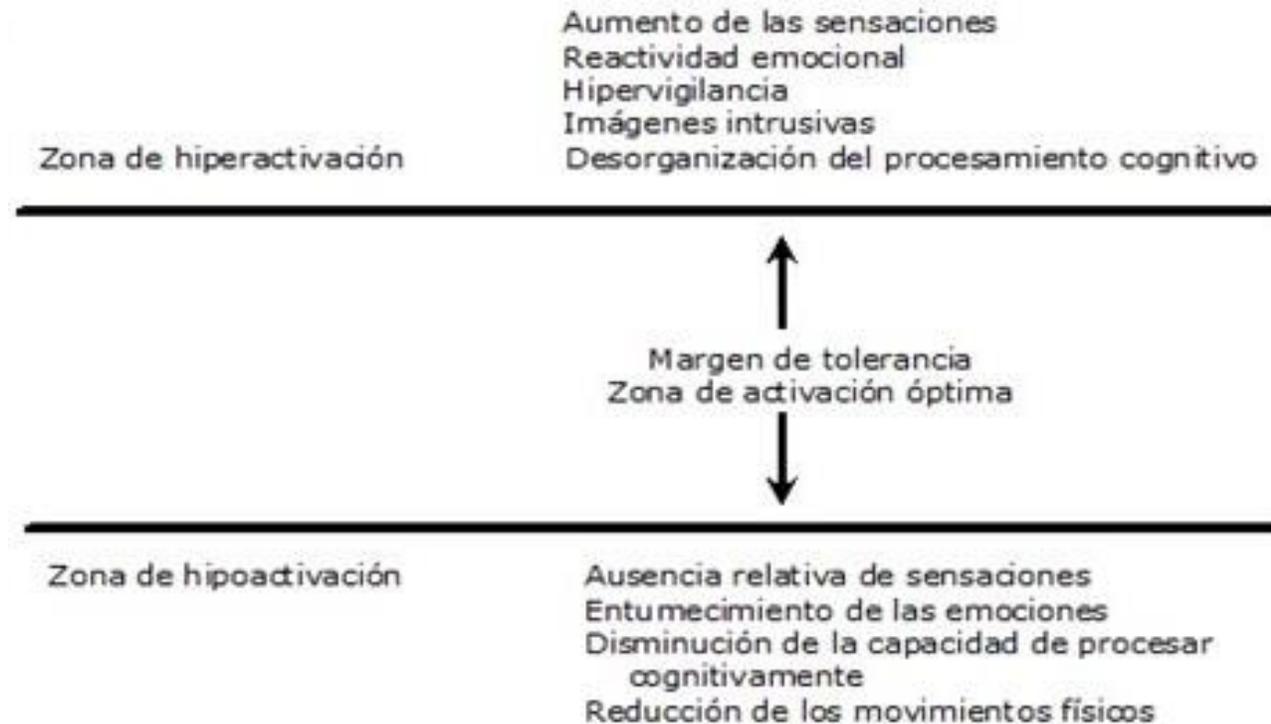
La meditación (vipassana o zen) y la práctica informal, es el medio para lograr una actitud *Mindfulness*.



Siegel, 2011



# ¿Qué es Mindfulness?



# ¿Qué es Mindfulness?

- La atención mantenida y **no valorativa** sobre la experiencia tal y como es en el momento presente, **sin juzgarla**, sin evaluarla y **sin reaccionar** a ella.

# ¿Cuál es su función?

Informarnos que es lo que está sucediendo en el campo perceptual. Nos informa acerca de **lo que está presente en nuestra mente** (en el momento presente).

Informarnos de qué es **lo que debe estar presente en la mente** de acuerdo al contexto de la situación presente.

# Características

- Estar **centrado** en el momento presente, con mi atención en el “**aquí**” y en el “**ahora**”.
- La **ausencia** de **interpretación verbal**. Me permito vivir la experiencia.
- **Aceptar** la **experiencia**, sea positiva o negativa.
- **No** intentar **eliminar** las **sensaciones desagradables**, sino lograr una mejor relación con ellas.

# Componentes

- **Atención al presente:**
  - **Centrarse** en el **momento presente**, en lugar de estar pendiente del pasado (rumiaciones) o del futuro (expectativas, temores y deseos).
- **Apertura no valorativa a la experiencia:**
  - Se trata de una **observación participativa no verbal**, en el que la mente y el cuerpo se implican activamente en el proceso de observación y exploración del momento presente.

# Componentes

- **Aceptación:**

- Supone “**experimentar** los eventos **plenamente** y sin defensas, tal como son” (Hayes, 1994). Esto permite ver **todas las cosas** -buenas y malas - desde una perspectiva más amplia.

- **Dejar pasar (ceder= rendirse a la realidad):**

- Consiste en **no dejarse atrapar** por ningún pensamiento, sentimiento, sensación o deseo, en **no apegarse** ni identificarse con ellos.

- **Intención:**

- Referido a la intención directa de **centrarse en algo** (por ejemplo, la respiración) y de volver a ello si por algún motivo uno se ha alejado.

# Actitudes básicas

## No Juzgar

Limitarse a **observar** el ir y venir de **pensamientos y juicios**. No se trata de actuar sobre ellos, ni bloquearlos, ni aferrarnos a ellos. Simplemente los observamos y los dejamos ir.

## Paciencia

Consiste sencillamente en **estar totalmente abierto a cada momento**, aceptándolo tal y como es. No esperamos nada en concreto. Simplemente, dejamos que suceda.

# Actitudes básicas

## Mente de principiante

Mantenernos abiertos a nuevas posibilidades.

## Confianza

Asumir la responsabilidad de ser uno mismo y de **aprender a escuchar el propio ser y confiar en nosotros**. Es preferible confiar en uno mismo que buscar siempre un guía en el exterior.

# Actitudes básicas

## No esforzarse

En el momento en que se utiliza **Mindfulness como un objetivo** o como un medio para algo, **deja de ser Mindfulness**”, porque se está dejando de meditar.

## Aceptar

Aceptar lo que pase en el momento presente.

## Ceder/Dejar ir

Ceder significa “**no apegarnos**” a nada.

# LO QUE **NO** ES MINDFULNESS

No consiste en tratar de relajarse.

No es una religión.

No trata de trascender la vida ordinaria.

No consiste en vaciar la mente de pensamientos.

No es difícil.

No es un modo de escapar del dolor.

# Habilidades a desarrollar

## Observación

Me convierto en un “**observador participativo**”, ya que no es una observación distanciada o ajena a la realidad presente. Debe implicar lo más profundamente la mente y el cuerpo.

## Concentración

Mantener la atención en un solo foco. De esta manera, la **atención está centrada en algo concreto**, en lugar de dispersarse y fragmentarse.

# Habilidades a desarrollar

## Descentramiento

Ser consciente de pensamientos, emociones y sensaciones corporales que están en mi mente en el momento presente.

## Darse cuenta

Identificar los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Para poder abandonar patrones mentales ineficaces, primero debemos ser conscientes de ellos.

## SER en lugar de HACER

Facilitar el paso de un modo de pensamiento basado en la consecución de una meta, a otro más centrado en el presente.

# Habilidades a desarrollar

- HACER

- Juzgar, diferenciar, elaborar
- Conceptual
- Pensamientos son reales
- Pasado y Futuro
- Evitar el malestar
- Piloto automático

- SER

- Dejar estar
- Experiencia directa
- Pensamientos como eventos de la mente
- Momento presente
- Apertura a la experiencia
- Intencional

# Habilidades a desarrollar

## Autocompasión

Es la **autoaceptación incondicional**. Tener sentimientos de simpatía, perdón, ternura y amor hacia nosotros mismos.

1. **Aversión** - Evitación y enredamiento
2. **Curiosidad** - Orientación hacia el malestar
3. **Tolerancia** - Permitir el dolor en el tiempo
4. **Disposición** - Tolerar sin resistencia
5. **Comprensión** - Encontrar sentido y valor

# Habilidades a desarrollar

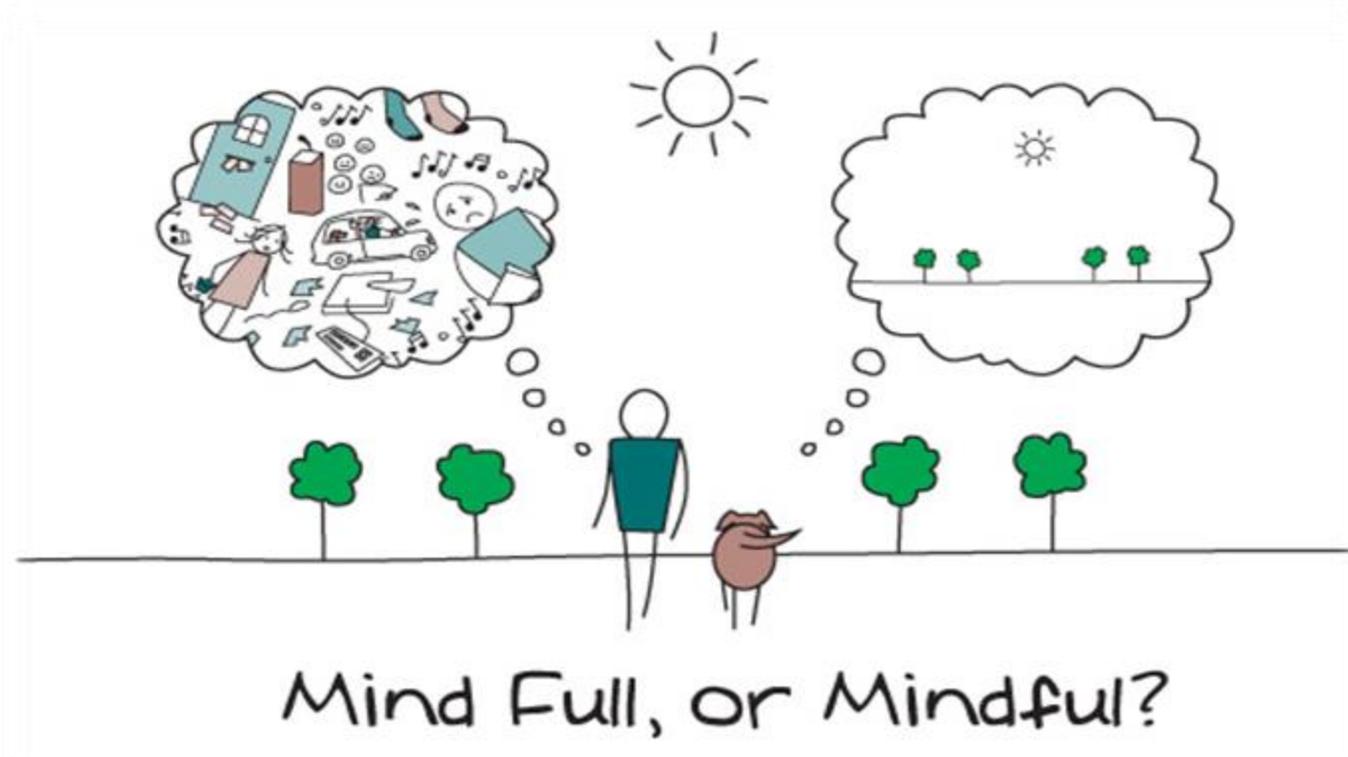
## Desconectar el “piloto automático”

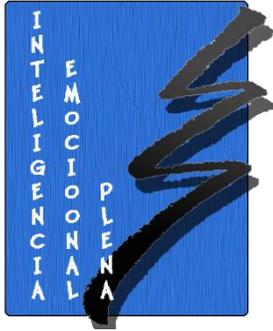
Cambiar el foco de atención del “**contenido de la mente**” al “**proceso de la experiencia**” que estamos viviendo en el momento presente.

## Libertad

Cada momento de **experiencia** vivida plenamente es una experiencia de **libertad personal**.

# ¿Mente Llena o Mente Plena?





# Inteligencia Emocional

## Plena

CEIP Albarizas



Óliver Jiménez

[oliverjjimenez@uma.es](mailto:oliverjjimenez@uma.es)

