

# MÓDULO 6: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

## Técnicas de Mindfulness



### METAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD:

#### Objetivo 1

##### Introducción

Introducción a la técnica de mindfulness "Ver Escuchar Sentir" – Exterior.

#### Objetivo 2

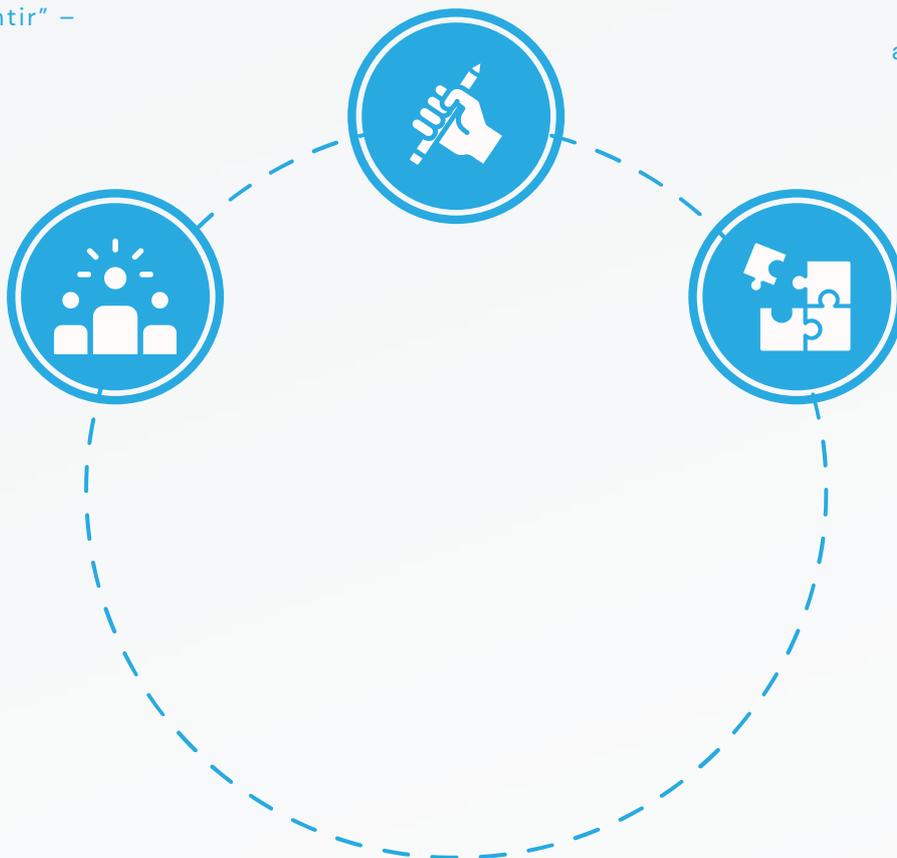
##### Probar un ejercicio de atención plena

Ejercicio de atención plena: Concentración en ver/oír/sentir.

#### Objetivo 3

##### Conociendo un ejercicio de emergencia

Ejercicio de emergencia: "Cómo afrontar las emociones fuertes".



Co-funded by the European Union



# MÓDULO 6: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS



## Técnicas de Mindfulness

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MATERIALES

#### Descripción de la actividad

1. Grupo objetivo - educadores de adultos, mentores del cambio.
2. Tiempo - 1 hora.

1. Instrucciones
2. Reloj
3. Sala tranquila para practicar
4. Bolígrafo y papel para anotar los ejercicios.

#### Materiales

### METODOLOGÍA UTILIZADA PARA ESTA ACTIVIDAD



Introducción a las técnicas de mindfulness



Instrucciones para el ejercicio de atención plena "Contacto con el aquí y ahora"



Reflexión sobre las percepciones: "Ver/Oír/Sentir"



El principio de "divide y vencerás"



Ejercicio para afrontar emociones difíciles



# MÓDULO 6: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

rec@ver

## TÉCNICAS DE MINDFULNESS

### ANEXOS/INFORMACIÓN ADICIONAL (SI LA HUBIERA)

El educador presenta la estructura de la sesión de capacitación y los objetivos y resultados esperados.

Introducción a las técnicas de mindfulness

1.Ejercicio práctico: “Ver / Oír / Sentir”

2.Reflexión: ¿Qué percepción tengo más presente?

3.“Divide y vencerás”: Explicación, práctica

4.Ejercicio de mindfulness: Cómo afrontar las emociones difíciles

5.Conclusión

# MÓDULO 6: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

## TÉCNICAS DE MINDFULNESS

rec@ver

### INTRODUCCIÓN A LA TÉCNICA DE MINDFULNESS: ANCLAJE EN EL AQUÍ Y AHORA

Existen diferentes técnicas de mindfulness en todo el mundo.

En esencia, todas contienen afirmaciones similares, pero a menudo las técnicas o la terminología difieren.

Utilizamos el siguiente enfoque: Mindfulness Unificado, desarrollado por Shinzen Young.

La atención plena se entiende entonces como un conjunto de habilidades que se refuerzan mutuamente:

Claridad, concentración y serenidad

Con todos los ejercicios descritos a continuación, centramos nuestra atención en el presente. Aumentamos nuestra claridad, serenidad y concentración. Esto nos permite percibir mejor lo que sucede dentro y alrededor de nosotros, centrar nuestra atención en lo relevante ahora y permitir que las percepciones surjan sin rechazarlas ni aferrarnos a ellas.

Todos los participantes están invitados a probar los ejercicios. La práctica se realiza en una posición sentada, erguida y relajada. Quienes prefieran estar de pie o tumbados también pueden hacerlo. Si un participante se siente incómodo con un ejercicio, puede, por supuesto, terminarlo antes. Sin embargo, practicar cómo afrontar situaciones incómodas también forma parte de la práctica de mindfulness.

# MÓDULO 6: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS



## TÉCNICAS DE MINDFULNESS

### EJERCICIO DE MINDFULNESS: CONCENTRESE EN VER

El instructor establece un temporizador de 5 minutos:

*Las siguientes instrucciones son habladas y ejecutadas por los participantes:*

*Siéntate erguido, inhala y exhala tres veces a tu propio ritmo. Al inhalar, endereza la espalda y, al exhalar, baja los hombros.*

*Puedes hacer el ejercicio con los ojos cerrados o simplemente mirar al suelo con la mirada desenfocada.*

*Observa cómo estás sentado.*

*¿Dónde toca tu cuerpo el suelo? ¿Sientes el suelo o el cojín sobre el que estás sentado?*

Concentra tu atención en el área de las percepciones visuales.

Si percibes superficies grises o coloreadas, se trata de una percepción relajada del interior de tus ojos.

Cuando veas imágenes internas, obsérvalas. No tienes que controlar nada; las imágenes o "películas" van y vienen. Tu tarea es darte cuenta de que tienes imágenes internas.

Si no hay imágenes ni películas, no hay problema, entonces puedes concentrarte en relajarte, en descansar de la observación.

Para que te sea más fácil permanecer con las percepciones visuales, repite la palabra VER en tu mente cada pocos segundos con un tono de voz tranquilo.

*Después de 5 minutos el instructor finaliza el ejercicio.*

*A los participantes se les da la oportunidad de hablar sobre sus percepciones.*

*Está perfectamente bien si hubo percepciones, si no hubo percepciones, si hubo muchas percepciones, si el ejercicio se percibió como desagradable o como placentero.*

*El objetivo del ejercicio es observar si aparecen imágenes internas.*

# MÓDULO 6: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS



## TÉCNICAS DE MINDFULNESS

### EJERCICIO DE MINDFULNESS: CONCÉNTRASE EN OIR

El instructor establece un temporizador a 5 minutos:

*Las siguientes instrucciones son habladas y ejecutadas por los participantes:*

Siéntate erguido, inhala y exhala tres veces a tu propio ritmo. Al inhalar, endereza la espalda y, al exhalar, baja los hombros.

Puedes hacer el ejercicio con los ojos cerrados o simplemente mirar al suelo con la mirada desenfocada.

Observa cómo estás sentado.

Concentra tu atención en el área donde oyes y escuchas. Observa si puedes oír pensamientos. Estos pueden ser conversaciones que recuerdas, monólogos internos o frases o palabras individuales. Presta atención al tono de voz, a quién oyes, escucha y no te dejes llevar por la conversación. Etiqueta la percepción auditiva como "oír".

Cuando no oyes nada, puedes disfrutar de la agradable paz mental. Esto es "escuchar la paz".

Si surgen otras percepciones además de la "audición", no hay problema; pueden desvanecerse. Reenfoca tu atención en la "audición".

Para que te sea más fácil permanecer con las percepciones auditivas, repite la palabra "escuchar" o "escucha con calma" en tu mente cada pocos segundos en un tono de voz tranquilo.

*Después de 5 minutos el instructor finaliza el ejercicio.*

*Los participantes tienen la oportunidad de hablar sobre sus percepciones.*

*Es perfectamente aceptable si hubo percepciones, si no hubo percepciones, si hubo muchas percepciones, si el ejercicio se percibió como desagradable o agradable.*

*El objetivo del ejercicio es observar si se escucharon los pensamientos.*

# MÓDULO 6: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

rec@ver

## TÉCNICAS DE MINDFULNESS

### EJERCICIO DE MINDFULNESS: CONCÉNTRASE EN SENTIR

The instructor sets a timer to 5 minutes:

*Las siguientes instrucciones son habladas y ejecutadas por los participantes:*

Siéntate erguido, inhala y exhala tres veces a tu propio ritmo. Al inhalar, endereza la espalda y, al exhalar, baja los hombros. Puedes hacer el ejercicio con los ojos cerrados o simplemente mirar al suelo con la mirada desenfocada.

Observa cómo estás sentado. ¿Dónde toca tu cuerpo el suelo? ¿Sientes el suelo o el cojín sobre el que estás sentado?

Centra tu atención en las sensaciones de tu cuerpo. Ejemplos: sonrisa, piel de gallina, pesadez y ligereza en el cuerpo.

Cuando no tienes consciencia corporal o percibes una sensación de relajación, puedes disfrutar de la agradable sensación de calma en tu cuerpo. Esto es "sentir calma".

Si surgen otras percepciones además de la "sensación", no hay problema; pueden desvanecerse. Reenfoca tu atención en la "sensación".

Para que te resulte más fácil permanecer con las percepciones de los sentimientos, repite la palabra "sensación" o "sensación tranquila" en tu mente cada pocos segundos con un tono de voz tranquilo.

*Después de 5 minutos el instructor finaliza el ejercicio.*

*Los participantes tienen la oportunidad de hablar sobre sus percepciones.*

*Es perfectamente aceptable si hubo percepciones, si no hubo percepciones, si hubo muchas percepciones, si el ejercicio se percibió como desagradable o agradable.*

*El objetivo del ejercicio es observar si se escucharon los pensamientos.*

# MÓDULO 6: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

rec@ver

## TÉCNICAS DE MINDFULNESS

### REFLEXIÓN: ¿QUÉ PERCEPCIÓN ESTÁ MÁS PRONUNCIADA EN MÍ?

Ronda de debate:

¿Qué ejercicio te resultó fácil?

¿Qué percepciones fueron más evidentes?

Tiempo de preguntas

# MÓDULO 6: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

## TÉCNICAS DE MINDFULNESS

rec@ver

### “DIVIDE Y VENCERÁS”: EXPLICACIÓN

En situaciones que nos producen estrés, siempre intervienen los sistemas internos: “ver, oír o sentir – dentro”.

Cuando tenemos claridad sobre qué percepciones tenemos, podemos centrar nuestra atención en lo que es relevante en el momento.

Las percepciones internas actúan como amplificadores de la situación. Como modelo, imaginemos lo siguiente: cuando se añaden percepciones internas desagradables a una situación, el nivel de estrés se multiplica por diez.

Situación estresante = 1

Imágenes internas desagradables x 10 = 10

Pensamientos desagradables escuchados x 10 = 100

Emociones desagradables sentidas x 10 = 1000.

A menudo esto resulta demasiado para poder manejarlo.

La capacidad de actuar se puede recuperar si las percepciones internas desagradables se dividen en “ver, oír y sentir”, pasan a un segundo plano y la atención se redirige a la situación que está teniendo lugar en ese momento.

# MÓDULO 6: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

rec@ver

## TÉCNICAS DE MINDFULNESS

### EJERCICIO DE EMERGENCIA: CÓMO AFRONTAR LAS EMOCIONES DIFÍCILES

“5 4 3 2 1 ejercicio”

Este ejercicio utiliza los sentidos para calmar la mente y concentrarse en el entorno. Es especialmente útil en momentos de tensión o ansiedad agudas.

Instrucciones:

5 cosas para ver 👁️

Mira a tu alrededor y nombra cinco cosas que veas.

Ejemplo: “Veo una lámpara, un libro, una silla, una planta y mi celular”.

4 cosas que sentir 🖐️

Concéntrate en cuatro cosas que pueda sentir con su cuerpo.

Ejemplo: “Siento mis pies en el suelo, la tela de mi ropa, una brisa fresca en mi piel y mis manos en mis rodillas”.

Escucha 3 cosas 🧠

Escuche atentamente tres sonidos de su entorno.

Ejemplo: “Oigo un coche afuera, el tictac de un reloj y a alguien hablando”.

2 cosas para oler 🗎

Presta atención a dos olores en tu entorno. Si no percibes ningún olor, piensa en un aroma familiar.

Ejemplo: “Huelo a café y a detergente en mi ropa”.

1 cosa que sabe bien. 🍷

Nota un sabor en la boca. Si no sientes ningún sabor, puedes tomar un sorbo de agua o chupar un caramelo conscientemente.

Ejemplo: “Siento el sabor de los restos de pasta de dientes o de chicle”.

# MÓDULO 6: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

rec@ver

## TÉCNICAS DE MINDFULNESS

### REFLEXIÓN Y CONCLUSIÓN

¿Qué ejercicio te resultó fácil?

¿Qué ejercicio podría ayudarte en tu vida diaria?

Tiempo para preguntas

Conclusión y despedida a los participantes.