

METODOLOGÍA

- **Sesión semanal de dos horas:** nos reuniremos un día a la semana para realizar las actividades de meditación y de mindfulness que correspondan y comentar desde la propia experiencia la práctica y entrenamiento de cada participante.
- **Actividades de mindfulness:** meditaciones de la respiración, del pensamiento, de las sensaciones y las emociones, del sonido y el silencio, de la amabilidad y el amor, de la compasión y la autocompasión...; “body scan” o exploración corporal; actividades de consciencia táctil, y del propio cuerpo, movimiento y postura consciente; *Chikung* y caminata consciente (*Kinhin*); comida consciente; prácticas de mindfulness relacional (escucha consciente, comunicación consciente, expresión y comprensión emocional, técnicas del “espejo” en el movimiento y el gesto...)...
- **Puesta en común:** habrá un espacio para comentar la práctica semanal y tras cada actividad principal emplearemos recursos para fomentar la comunicación de la experiencia de cada participante al resto del grupo.
- **Práctica informal (*mindfulness cotidiano*) y “tareas para casa”:** los participantes deben comprometerse a practicar mindfulness en sus rutinas, desde sesiones de “meditación formal”, hasta realizar actividades cotidianas con el máximo de presencia y atención (limpiarse los dientes, ducharse, escuchar a los demás, comer, vestirse, andar...).
- Los participantes recibirán grabaciones de **meditaciones guiadas** para su uso personal, plantillas de registro y otros materiales para ayudar a la práctica y a la creación de hábitos de meditación y atención plena.
- **Escritura consciente:** llevaremos un **Diario de Mindfulness** para anotar nuestras impresiones y reflexiones tras cada práctica principal de mindfulness en las sesiones, así como las que nos parezcan convenientes a lo largo de la semana.
- **Se enviarán correos** a los participantes con las orientaciones oportunas para la práctica semanal.

Orden de actividades en cada sesión

- Saludo consciente
- Breve meditación de la respiración
- Puesta en común de la práctica semanal
- Primera meditación o actividad mindfulness principal
- Escritura consciente
- Movimiento consciente (*chikung* o caminata consciente)
- Segunda meditación o actividad mindfulness principal
- Escritura consciente y puesta en común de toda la sesión
- Propuesta de las “tareas para casa” (*mindfulness cotidiano*)
- Despedida consciente

PROGRAMA

Módulo 1: el cuerpo. No tenemos cuerpo, somos cuerpo

Trabajaremos con actividades que permitan una mayor conciencia y apreciación de nuestro cuerpo. Nos vamos a entrenar en el conocer, sentir y vivir desde nuestro cuerpo.

- ✓ El cuerpo sensorial
- ✓ El cuerpo en el espacio: postura y movimiento
- ✓ El cuerpo emocional
- ✓ El cuerpo apreciado
- ✓ La vitalidad
- ✓ El cuerpo expresándose y expresándonos

Módulo 2: la mente. Regresar a nuestra auténtica casa

En este módulo las prácticas buscarán favorecer la conciencia de nuestra vida interior, de los procesos y contenidos de nuestra mente. Aprenderemos técnicas y recursos que nos permitan crear hábitos con los que dejar de ser prisioneros de la mente que fabula, que quiere controlar, que vive anclada en el pasado, que teme las cosas, las situaciones y las personas. Aprenderemos a responder en vez de a reaccionar a las circunstancias de nuestra vida. Miraremos y apreciaremos mejor el territorio íntimo de nuestra subjetividad, y cultivaremos los recursos de nuestra mente para favorecer nuestra libertad.

- ✓ La *mente mindful* (atención, concentración, paciencia, apertura...)
- ✓ La mirada interior
- ✓ Mente e identidad
- ✓ El fluir de la mente
- ✓ La desidentificación
- ✓ La mente testigo
- ✓ Mente de principiante
- ✓ El lugar psíquico, volver a tu auténtica casa

Módulo 3. El corazón. Abiertos a los demás

Estamos abiertos a los demás. Nuestra felicidad o desgracia se cifra en el modo de relacionarnos con el otro. En las sesiones correspondientes a este módulo nos vamos a entrenar en el desarrollo de nuestra mente social, en las capacidades que todos tenemos para convivir desde el amor, el cuidado y la compasión.

- ✓ El conocimiento y experiencia del otro
- ✓ La comunicación consciente
- ✓ La mente empática
- ✓ Las emociones prosociales (el amor benevolente, la compasión, la ecuanimidad y la alegría empática)
- ✓ Las formas del amor y el cuidado
- ✓ La mente compasiva
- ✓ El deseo y la felicidad no egoísta
- ✓ Los tres tipos de sistemas mentales: el sistema de amenaza y autoprotección, el sistema de activación de búsqueda de incentivos y recursos, y el sistema de confortamiento, satisfacción y seguridad