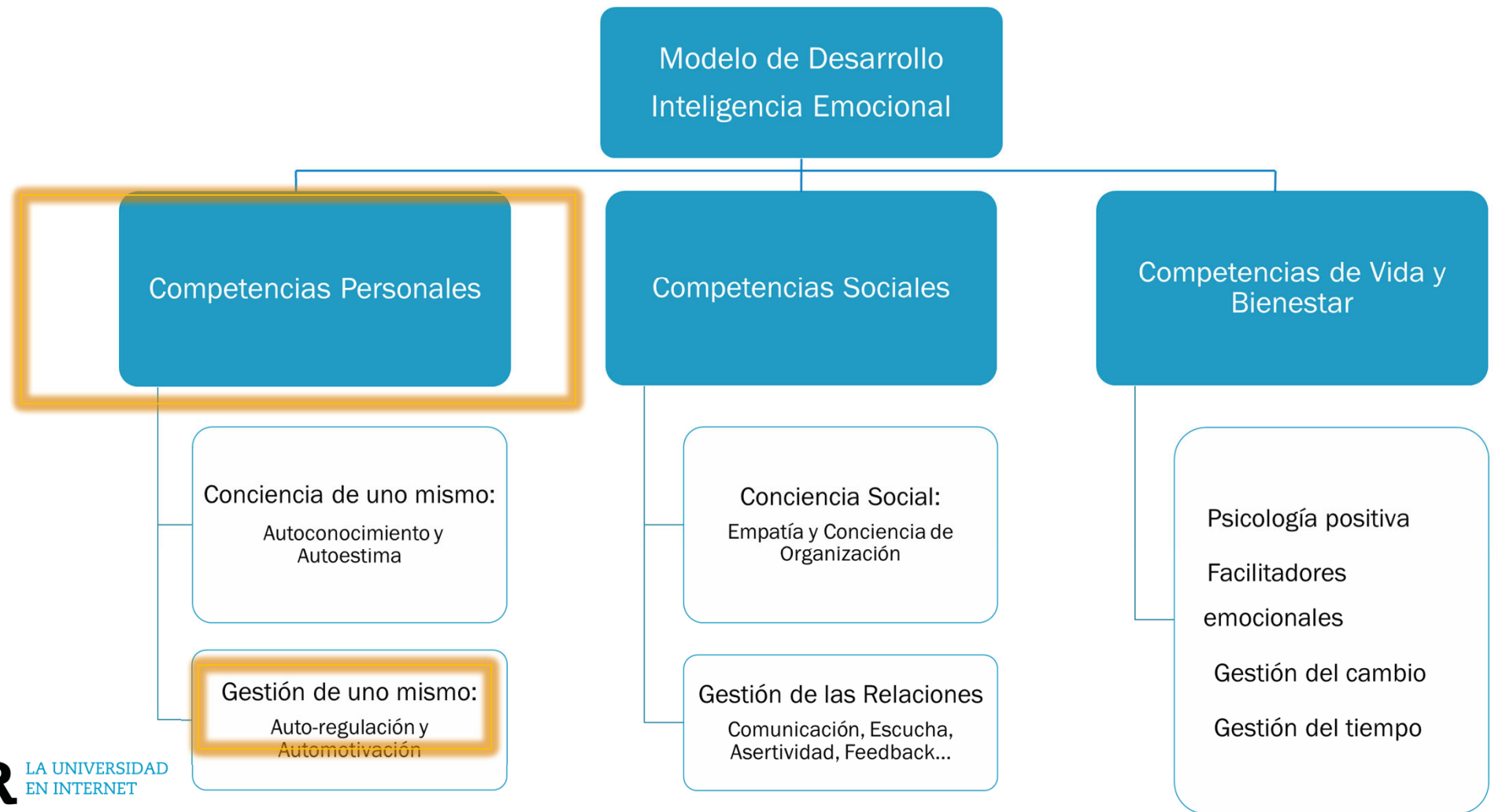
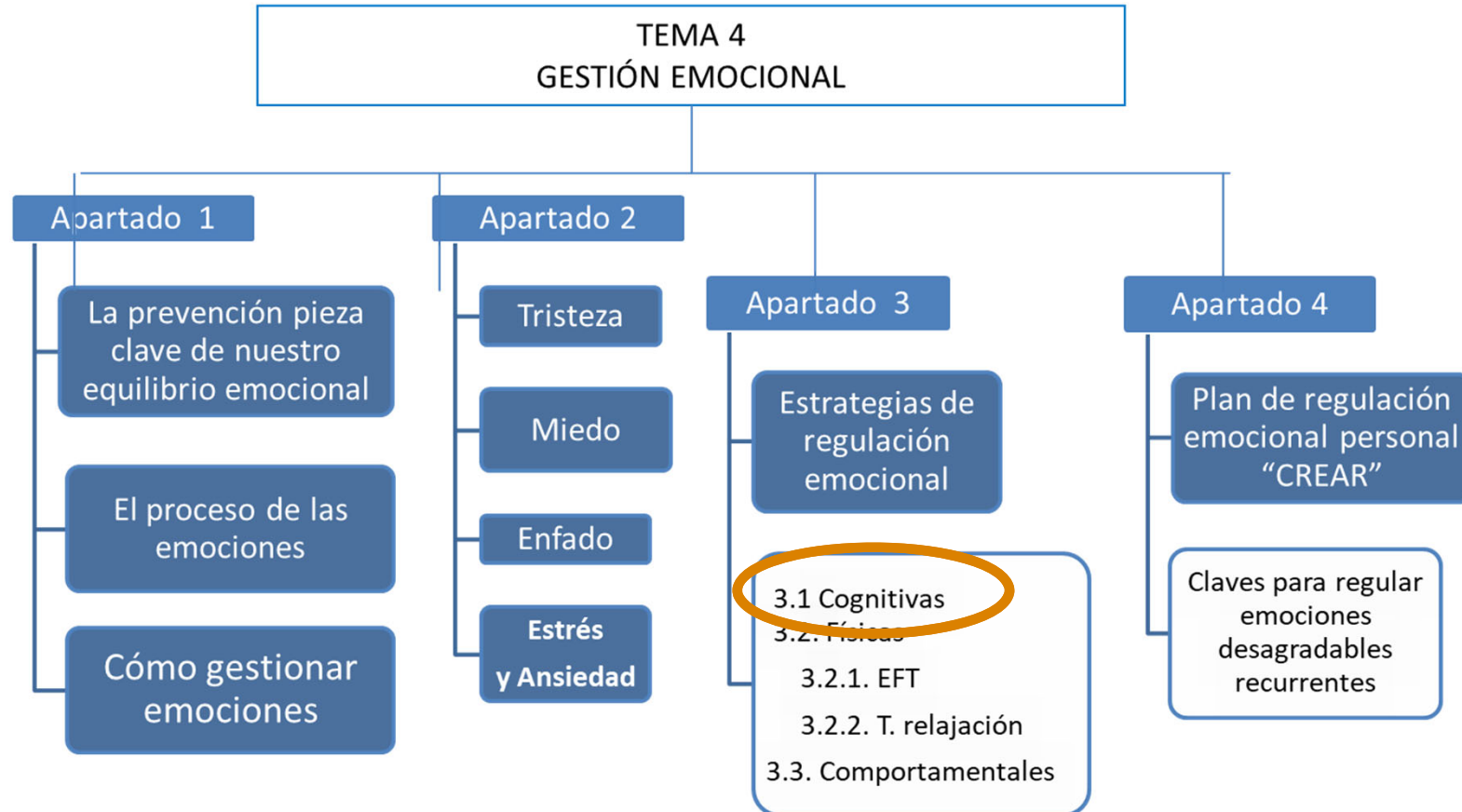


Hoy vamos a practicar mindfulness comiendo  
Trae a la sesión, una fruta, un chocolate, una galleta o cualquier alimento...



Tema 4: Gestión Emocional  
Estrategias de regulación cognitivas:  
Mindfulness





# Índice

- ▶ Generamos el vínculo
- ▶ Estrategias de regulación emocional
  - ¿Qué es mindfulness?
  - ¿Qué te puede aportar?
  - ¿Cómo puedes practicar mindfulness?
- ▶ Practicamos mindfulness
- ▶ Ponte un reto

## Estrategias de regulación emocional cognitivas: Mindfulness

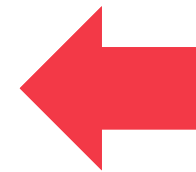
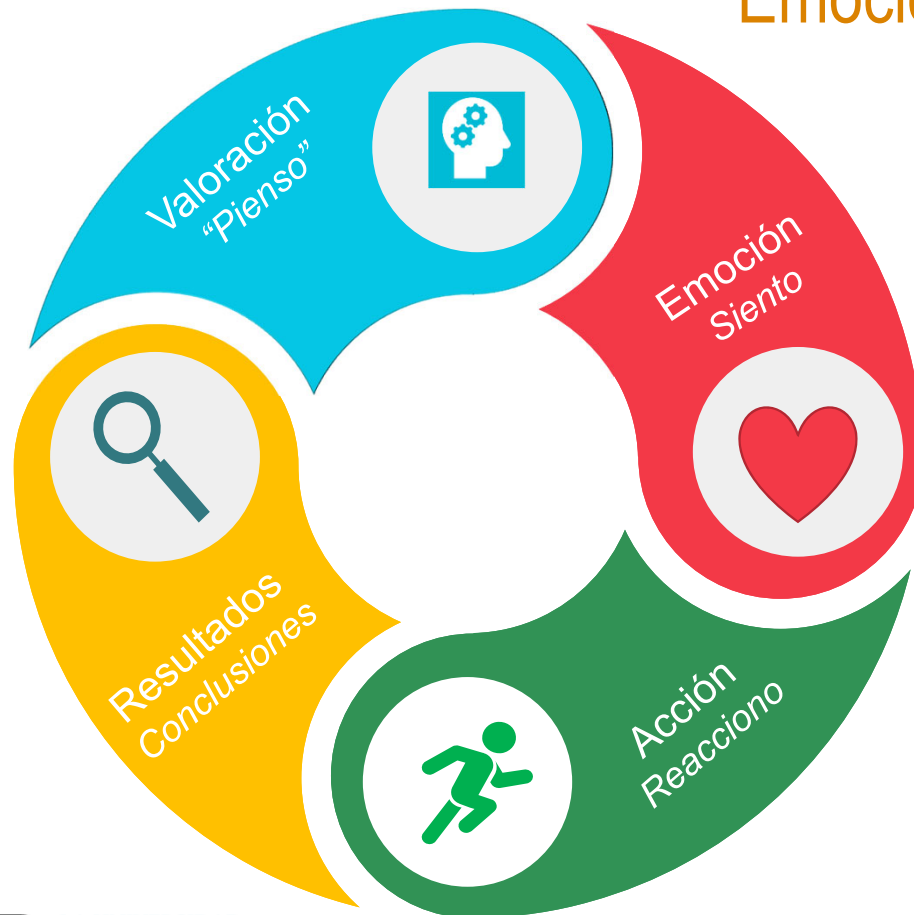


## Practicar Mindfulness nos permite hacer consciente nuestro proceso emocional

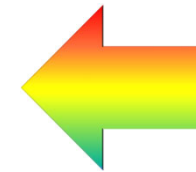
- 01** Hacemos una **valoración subjetiva**
- 02** Dependiendo de la valoración, experimentamos unas **emociones**
- 03** Nuestras emociones nos impulsan a **actuar**
- 04** Obtenemos unos **resultados** y sacamos unas **conclusiones** que influirán en nuestras futuras valoraciones



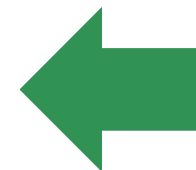
## Emociones adaptativas: cómo gestionarlas



1. Conectar



2. Comprender



3. Actuar con  
coherencia

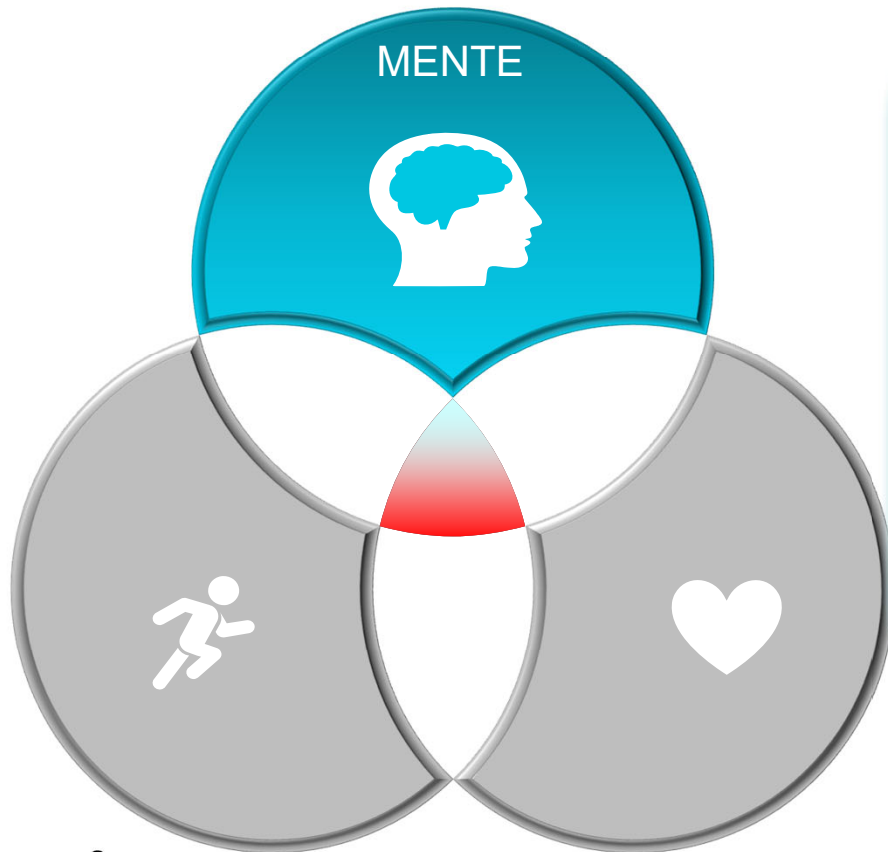
Nos permite aplicar las **técnicas de regulación emocional** más fácilmente



## Tipología de estrategias de regulación emocional



## Estrategias de regulación emocional cognitivas: Mindfulness



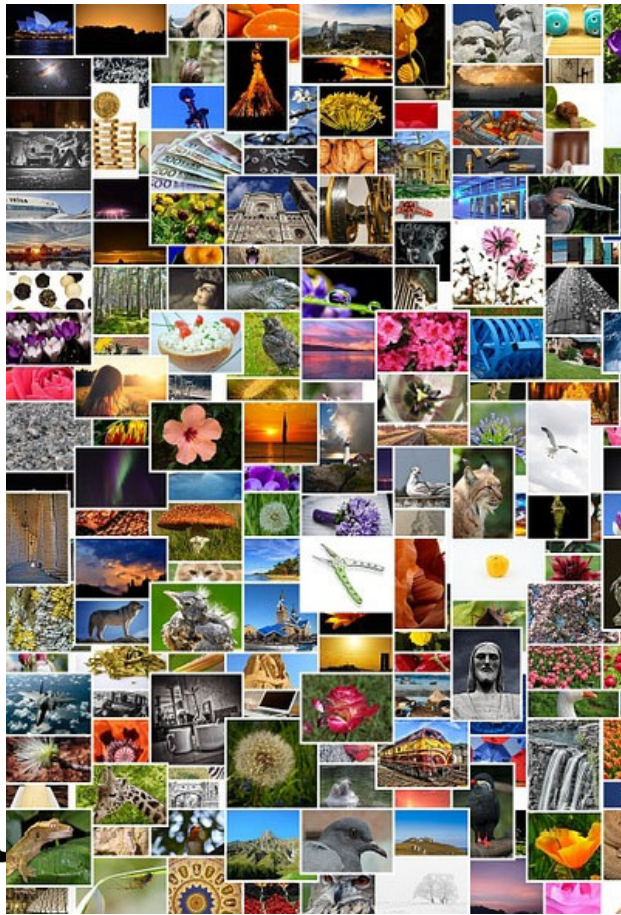
**unir** LA UNIVERSIDAD  
EN INTERNET

### Mindfulness



T. Pensamientos emocionalmente saludables

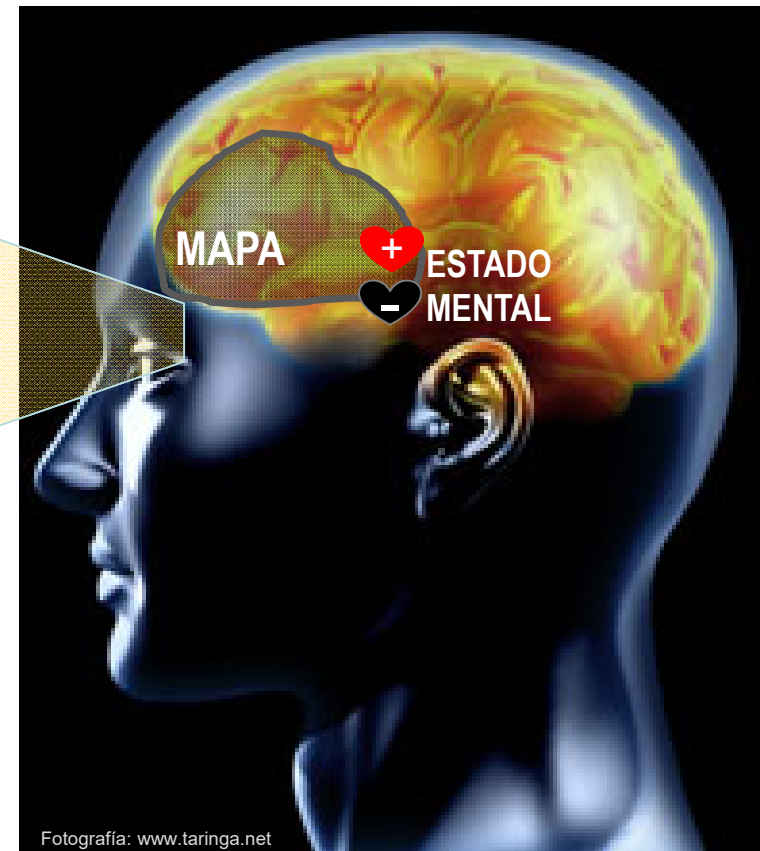
## La mente “filtra” la realidad



Distorsiones  
cognitivas

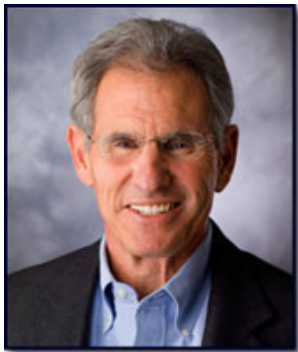
Valores  
Creencias  
Expectativas  
Objetivos  
Autoconcepto

Generamos un estado mental positivo o negativo dependiendo de nuestro “mapa”



## ¿Qué es?

Mindfulness significa “atención plena”.



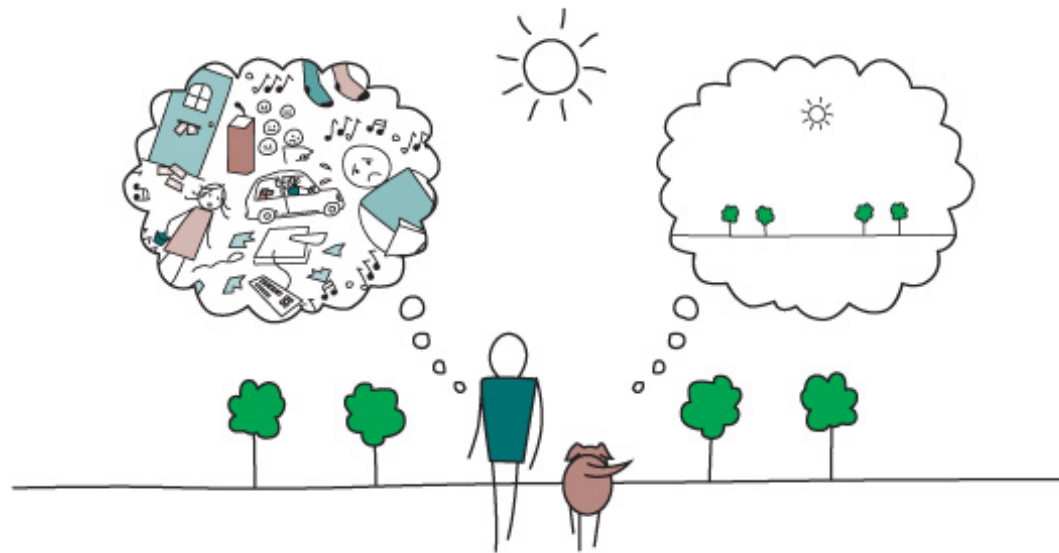
Jon Kabat- Zinn

*“prestar **atención** de manera intencional, experiencial, sostenida y **sin juzgar** al momento **presente**”*

*“observar sin juzgar”*

*“sentir”*

## ¿Qué es?



Mind Full, or Mindful?

*¿mente llena o mente plena?*

[Imagen de deficitatencionaladulto.cl](http://imagen.de.deficitatencionaladulto.cl)

## ¿Cómo se practica?

Centrando tu atención, de forma intencional, sostenida y sin juzgar, en la experiencia presente de la :

contemplación



respiración



escucha



cuerpo

Y cualquier otra actividad...

comida

caminar

## ¿Qué te puede aportar?

*Entrenas tu capacidad para traer tu mente y tu atención al momento presente, sin juzgar lo que ocurre.*



## ¿Qué te puede aportar?

Es un tipo de meditación que nos permite desarrollar:



Jon Kabat- Zinn

“Atención”

“Aceptación”

“Conciencia”

“Paciencia”

## ¿Qué te puede aportar?

**Conciencia**



+ Perspectiva

+ Libertad

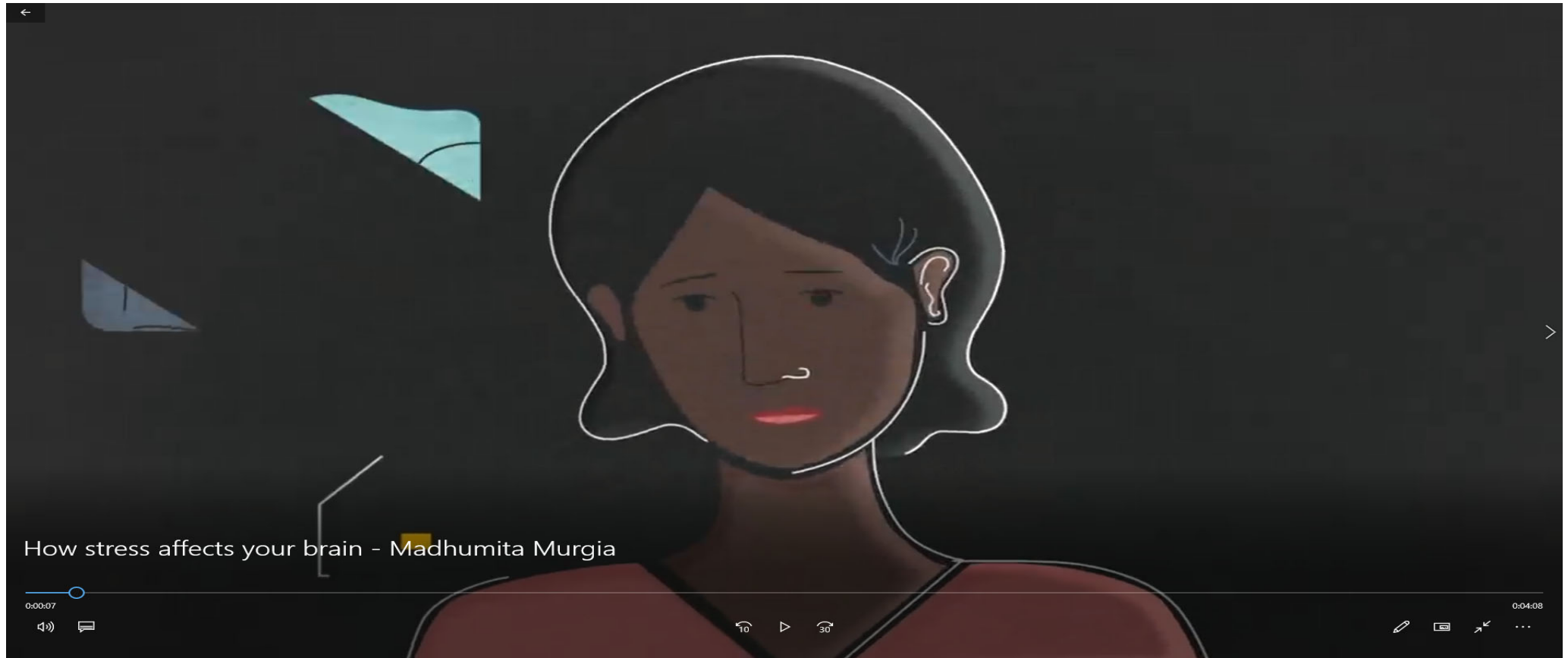
+ Creatividad

**+ Autoestima**

**+ Equilibrio emocional**

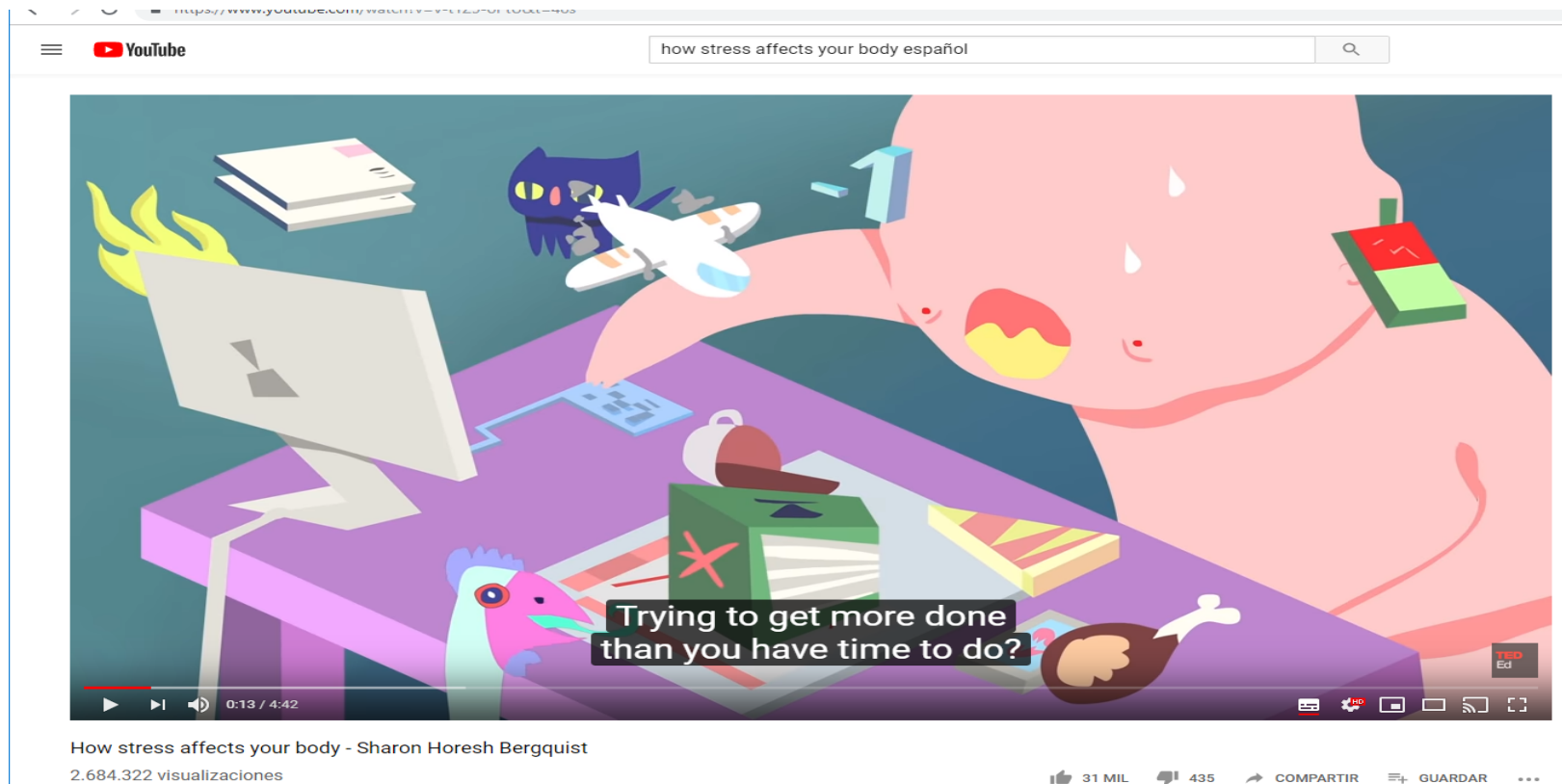
## Estrategias de regulación emocional cognitivas: Mindfulness

¿Para qué practicar Mindfulness?



# Estrategias de regulación emocional cognitivas: Mindfulness

## ¿Para qué practicar Mindfulness?



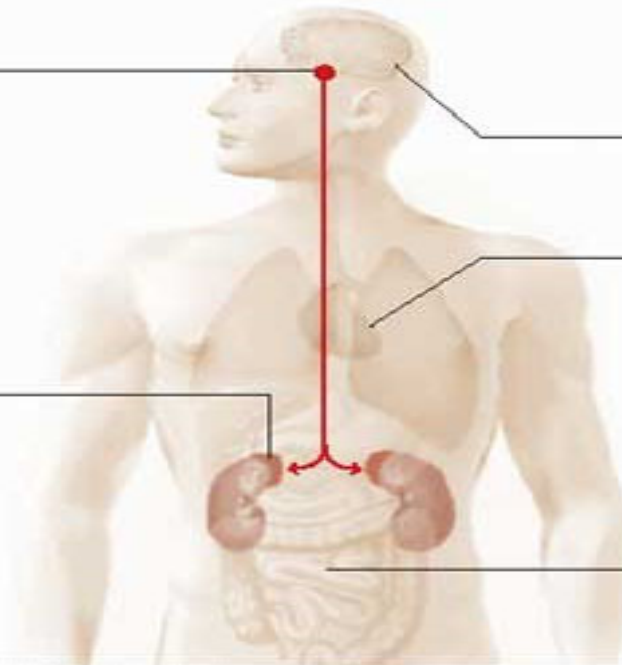
## ¿Para qué practicar Mindfulness?

### QUE ES EL ESTRES

Frente a una amenaza, el cuerpo entra en estado de alerta y se prepara para "Pelear o correr" como respuesta a la situación, direccionando todos los recursos energéticos y fisiológicos disponibles.

**1 Activación de la glándula hipófisis**  
Emite un mensaje hormonal que activa las glándulas que producen las hormonas del estrés.

**2 Las glándulas suprarrenales**  
responden al mensaje de la hipófisis aumentando la producción de cortisol. También liberan adrenalina por estímulo nervioso.



### Respuesta del organismo

A la adrenalina:

**NEUROLOGICA**  
Aumento de la atención y la velocidad de reacción.

**CARDIACA**  
Aumenta el pulso, la presión y la oxigenación.

Ai cortisol:

**INMUNOLOGICA**  
Disminución de la respuesta inmunitaria.

**DIGESTIVA**  
Disminución de la actividad intestinal.

## ¿Para qué practicar Mindfulness?

### ESTRES CRONICO

Cuando la situación que dispara el estrés se torna crónica, las hormonas del estrés se mantienen en niveles altos de forma continua y aumenta así el riesgo de sufrir enfermedades.

#### Afecciones

##### NEUROLOGICAS

El cortisol se vuelve tóxico para el cerebro, disminuye la concentración, aumenta la ansiedad y la depresión y provoca ataques de pánico, fobias y alteraciones del sueño.

##### INMUNOLOGICAS

La menor actividad inmunológica aumenta la incidencia de infecciones y en algunos casos provoca reacciones autoinmunes.



##### CARDIACAS

El aumento de la presión arterial y el ritmo del corazón y altos niveles de colesterol y triglicéridos, provocan afecciones cardiovasculares.

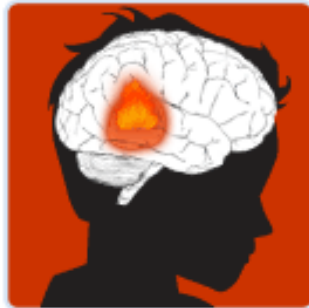
##### DIGESTIVAS

Los cambios en la actividad digestiva puede ocasionar gastritis y diarrea. Los altos niveles de cortisol aumentan el apetito y esto puede derivar en obesidad.

## ¿Qué te puede aportar?

La Neurociencia ha comprobado lo que ocurre en nuestro cerebro...

**Quando estamos estresados o enfadados**



1. Se activa la amígdala
2. No podemos concentrarnos
3. No podemos pensar con claridad
4. Reaccionamos impulsivamente

**Quando practicamos mindfulness**



1. Se activa el neocórtex pre-frontal
2. Se reduce el nivel de estrés
3. Pensamos con más claridad
4. Tomamos decisiones responsables

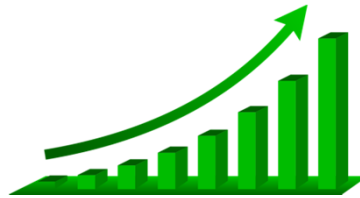
## ¿Qué te puede aportar?

Te ayuda a mejorar en varias facetas de tu vida...



### **Bienestar**

- + calma
- + salud
- estrés



### **Rendimiento**

- + atención
- errores
- distracciones



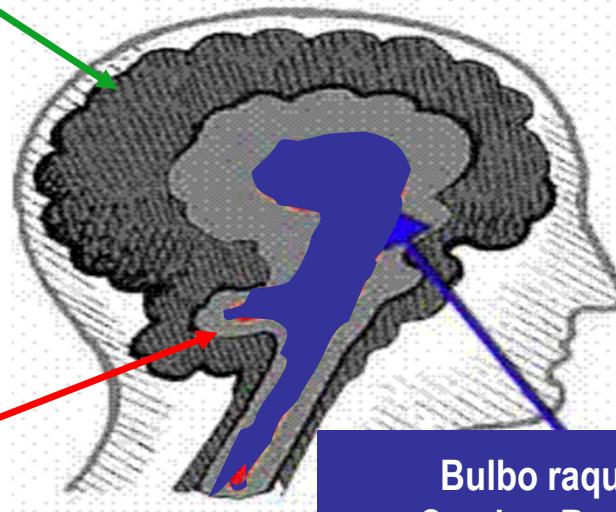
### **Relaciones**

- agresividad
- + empatía
- + conexión

## Sin entrenamiento, no hay premio

Neocortex: Cerebro racional

PODEMOS ENTENDER QUÉ ES MINDFULNESS RÁPIDAMENTE



Sistema límbico/ Cerebro emocional

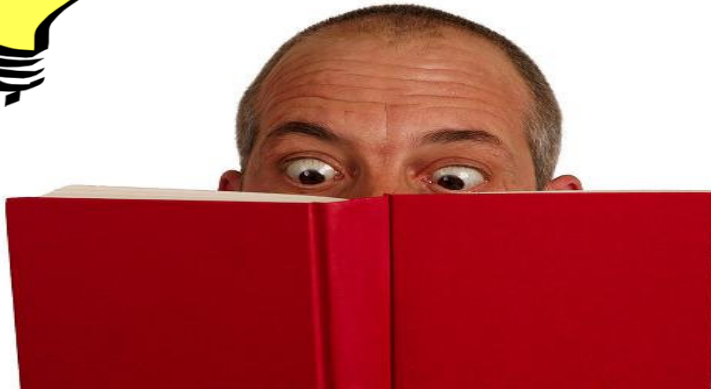
Bulbo raquídeo:  
Cerebro Reptiliano

PARA PODER DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE VER Y ELEGIR, NECESITAMOS CAMBIAR HÁBITOS, NECESITAMOS GENERAR NUEVAS CONEXIONES NEURONALES. SÓLO HAY NUEVA CONEXIONES AL PRACTICAR, PRACTICAR, PRACTICAR...

## ¿Cómo se aprende?

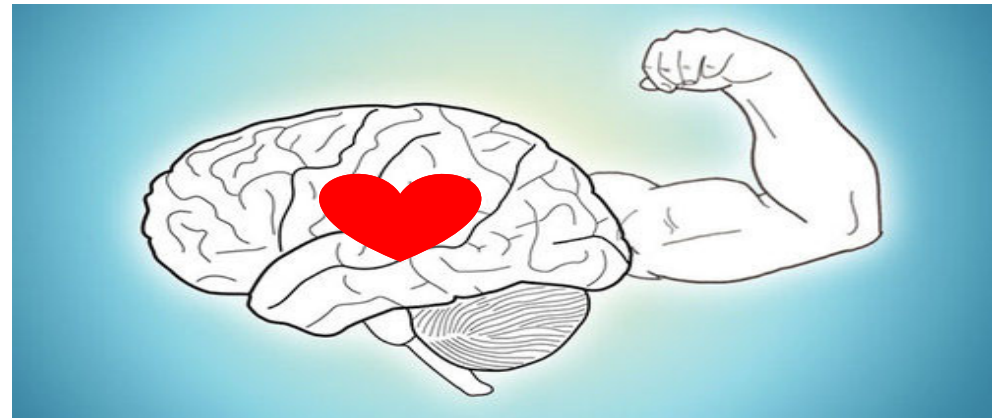


**10%**



**TEORÍA/ FUNDAMENTOS**

**90%**



**PRACTICANDO/  
TOMANDO DE CONCIENCIA**

## Hoy vamos a practicar mindfulness comiendo

Trae a la sesión, una fruta, un chocolate, una galleta o cualquier alimento...



# Vamos a compartir la experiencia...

## ¿DE QUÉ TE HAS DADO CUENTA?

Del autor de *El milagro del mindfulness*

**THICH NHAT HANH**  
y Dra. LILIAN CHEUNG

**saborear**  
*mindfulness para comer y vivir bien*



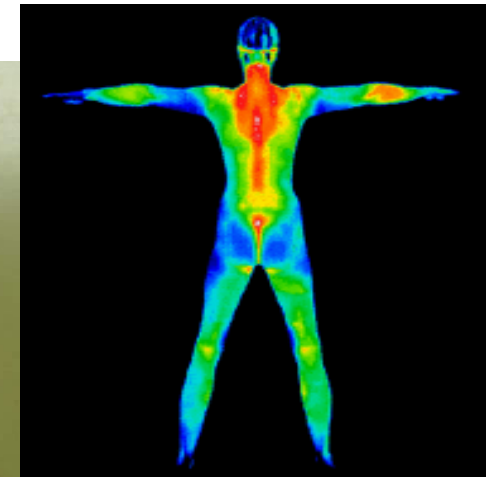
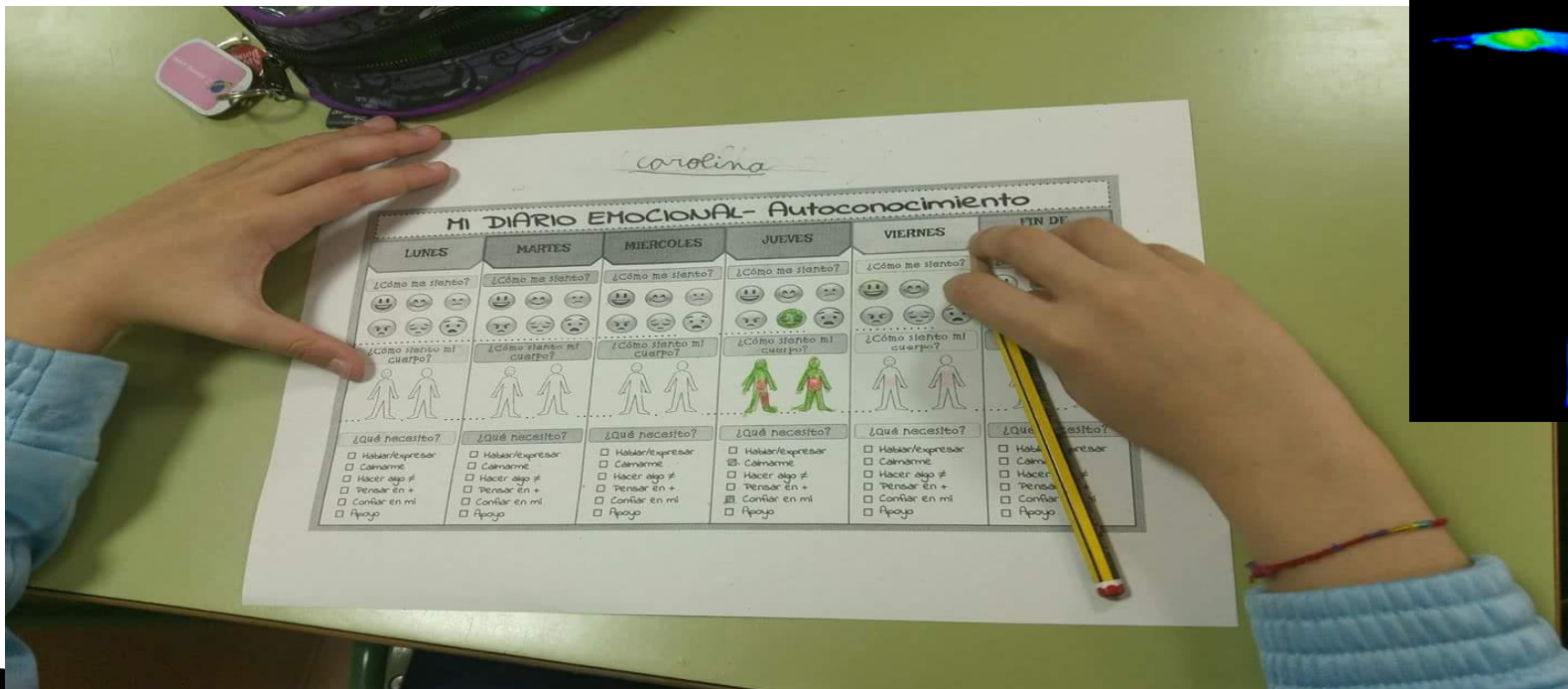
BIBLIOTECA THICH NHAT HANH



[https://www.youtube.com/watch?v=rEs1wtsw\\_IA](https://www.youtube.com/watch?v=rEs1wtsw_IA)

Otras formas de practicar mindfulness

Escáner corporal (observar sensaciones)



# Estrategias de regulación emocional cognitivas: Mindfulness

## MI DIARIO EMOCIONAL- Autoconocimiento

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	FIN DE SEMANA
¿Cómo me siento?	¿Cómo me siento?	¿Cómo me siento?	¿Cómo me siento?	¿Cómo me siento?	¿Cómo me siento?
¿Cómo siento mi cuerpo?	¿Cómo siento mi cuerpo?	¿Cómo siento mi cuerpo?	¿Cómo siento mi cuerpo?	¿Cómo siento mi cuerpo?	¿Cómo siento mi cuerpo?
¿Qué necesito?	¿Qué necesito?	¿Qué necesito?	¿Qué necesito?	¿Qué necesito?	¿Qué necesito?
<input type="checkbox"/> Hablar/expresar <input type="checkbox"/> Calmarme <input type="checkbox"/> Hacer algo ≠ <input type="checkbox"/> Pensar en + <input type="checkbox"/> Confiar en mí <input type="checkbox"/> Apoyo	<input type="checkbox"/> Hablar/expresar <input type="checkbox"/> Calmarme <input type="checkbox"/> Hacer algo ≠ <input type="checkbox"/> Pensar en + <input type="checkbox"/> Confiar en mí <input type="checkbox"/> Apoyo	<input type="checkbox"/> Hablar/expresar <input type="checkbox"/> Calmarme <input type="checkbox"/> Hacer algo ≠ <input type="checkbox"/> Pensar en + <input type="checkbox"/> Confiar en mí <input type="checkbox"/> Apoyo	<input type="checkbox"/> Hablar/expresar <input type="checkbox"/> Calmarme <input type="checkbox"/> Hacer algo ≠ <input type="checkbox"/> Pensar en + <input type="checkbox"/> Confiar en mí <input type="checkbox"/> Apoyo	<input type="checkbox"/> Hablar/expresar <input type="checkbox"/> Calmarme <input type="checkbox"/> Hacer algo ≠ <input type="checkbox"/> Pensar en + <input type="checkbox"/> Confiar en mí <input type="checkbox"/> Apoyo	<input type="checkbox"/> Hablar/expresar <input type="checkbox"/> Calmarme <input type="checkbox"/> Hacer algo ≠ <input type="checkbox"/> Pensar en + <input type="checkbox"/> Confiar en mí <input type="checkbox"/> Apoyo

## Otras formas de practicar mindfulness

### Audios guiados EduCaixa

The screenshot shows the EduCaixa website interface. At the top, there are buttons for 'Inicia sesión' and 'Regístrate', the EduCaixa logo, and a 'Buscador' button. Below the logo, there are navigation links: 'Inicio', '¿Qué es EduCaixa?', 'Actividades', 'Recursos por nivel', 'Kits para la clase', 'Colaboradores', and 'Blog'. The search bar contains the text 'pequeñas relajaciones' and a 'Buscar' button. To the right of the search bar, there are filter options: 'Todos los niveles educativos', 'Todas las áreas de conoci...', and 'Todas las competencias'. Below the search bar, there are radio buttons for 'Actividad fuera del aula', 'Recurso dentro del aula', and 'Kits para la clase'. The search results section shows 'Se han encontrado 28 resultados con la palabra "pequeñas relajaciones"'. There are four video results displayed, each with a 'Video' label and an 'E' icon. The first video is titled 'Pequeñas relajaciones Respiración' and shows a character sitting and breathing. The second video is titled 'Pequeñas relajaciones Meditación' and shows a character sitting and meditating. The third video is titled 'Pequeñas relajaciones Musculares' and shows a character standing and stretching. The fourth video is titled 'Pequeñas relajaciones Estiramientos' and shows a character standing and stretching.

## Otras formas de practicar mindfulness: Apps

### Medita



The screenshot shows the App Store page for the 'Medita' app. It features a blue circular icon with a smiling face. The app is categorized under 'Salud y bienestar' and has a PEGI 3 rating. It offers in-app purchases and is compatible with the user's device. Below the app information are three preview images: 1. A screen titled 'ELIGE TU MEDITACIÓN PARA CADA OCASIÓN' showing a menu of meditation options like 'CONTINUAR ESCUCHANDO', 'PLAN DE 21 DÍAS', 'MEDITACIÓN SENCILLA', 'DESCUBRIR MÁS', 'COMPARAR TÉCNICAS', and 'BREVE MEDIOCAMINO DE 5 MIN'. 2. A screen titled 'ESCUCHA Y GUARDA TUS MEDITACIONES FAVORITAS' showing a 'PLAN DE 21 DÍAS' with a 'RELAXACIÓN SENCILLA' option. 3. A screen titled 'GANA EXPERIENCIA Y OBTÉN OBSEQUIOS' showing a colorful landscape with a path and a house. Below the preview images is a question in Spanish: '¿Sientes estrés o ansiedad? ¿Va demasiado rápido tu mente? ¿Te cuesta dormir? ¿Te resulta difícil parar y encontrar un poco de calma?' followed by the text: 'Has encontrado lo que buscabas: Con Medita podrás aprender a meditar, a relajarte, a dormir mejor, calmar tu mente y muchas cosas más. Medita combina diferentes técnicas de relajación.'



y... **cuando te des cuenta** de que te has distraído:

**Alégrate!**

## ¿Cómo entrenar tu capacidad?



### 1. UN HÁBITO EN ATENCIÓN PLENA

- DESAYUNO
- TU CANCIÓN
- DUCHA
- DEPORTE



### 2. CUANDO TE ENFADES O TE ESTRESAS...

PARA Y OBSERVA TUS SENSACIONES CORPORALES



### 3. MINDFULNESS BELL

3 VECES AL DÍA (PARA 1 MIN)

## 5 MEDITACIONES EXPRÉS

EN LUGARES QUE NO TE ESPERAS



### MIENTRAS COMES

Explora las características físicas de lo que vas a comer: forma, color, tamaño...Mientras masticas ve fijándote en las sensaciones: temperatura, textura, sabor...



### EN LA DUCHA

Trata de visualizar como el agua arrastra tu estrés, tu ansiedad, tus preocupaciones...Concéntrate en la sensación del agua sobre tu piel, en cómo te hace sentir.



### CAMINANDO

Centra tu atención en los pies fijándote en la superficie que pisas, la firmeza del suelo, la temperatura...Pasa tu peso de un pie a otro.



### EN TRANSPORTE PÚBLICO

De pie, céntrate en como los músculos de tus piernas y pies cambian su tono para que mantengas el equilibrio, y en como los movimientos de tu cuerpo acompañan a los cambios de velocidad.

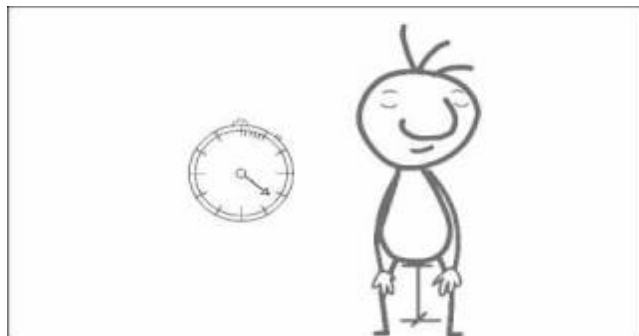


### EN EL TRABAJO

Busca un lugar tranquilo o ponte unos cascos. Comienza a alargar conscientemente tu respiración, y ponte una mano en el abdomen para sentir cómo se eleva y desciende.

[www.deyoguiayogui.com](http://www.deyoguiayogui.com)

## Mindfulness en el aula



FOCO EN MI RESPIRACIÓN

ATENCIÓN PLENA A LA MÚSICA,  
SONIDOS O INSTRUMENTOS



FOCO EN MÚSICA O MI RESPIRACIÓN

JUEGOS RELAJACIÓN



# Recogemos lo que sembramos

Saber, no me sirve para nada, si no siembro y cultivo



Es normal que siga recogiendo “siembras” pasadas

¿Qué te llevas? Ponte un reto...



# CÓDIGO FUNDAE: PRESENTE



Muchas gracias por tu  
atención