

MÓDULO 3: Mindfulness en los Pensamientos.

En la modalidad “hacer” sólo conocemos nuestra experiencia, de un modo indirecto y conceptual, a través del pensamiento. Esto significa que nos perdemos con mucha facilidad en cavilaciones y preocupaciones. La atención plena al cuerpo proporciona la oportunidad de explorar una forma nueva de conocer directa, intuitiva y experiencialmente. El conocimiento experiencial es una forma de ser consciente de las experiencias desagradables, sin perdernos en el pensamiento rumiativo. Las dificultades que experimentan en su práctica la mayoría de los participantes son oportunidades para aprender a desconectar del pensamiento y a conectar con la consciencia directa del cuerpo.

La mente suele desviarse y perderse porque se dedica, en segundo plano, a acabar cuestiones inconclusas y se empeña en el logro de objetivos futuros. Ahora, necesitamos descubrir, en lugar de ello, una forma de traerla de nuevo aquí y ahora. La respiración y el cuerpo nos proporcionan una posibilidad continuamente accesible para restablecer el contacto con la presencia atenta, unificar y asentar la mente, y facilitar el paso de la modalidad hacer a la modalidad ser.

1.- PERMANECER PRESENTE.

Recuerda que debes utilizar tu cuerpo como un vehículo para despertar tu consciencia. Puede ser algo tan sencillo como prestar atención a tu postura. Es muy probable que, mientras lees esto, estés sentado. ¿Cuáles son las sensaciones que, en este momento, tienes de tu cuerpo? Siente, cuando concluyas la lectura y te levantes, los movimientos de tu cuerpo al ponerte en pie, dirigirte a la próxima actividad o acostarte al finalizar la jornada. Permanece atento a tu cuerpo mientras te mueves, tomas algo o te giras. Así de simple.

Practica pacientemente sintiendo, dándote cuenta de lo que hay (y ten presente que tu cuerpo siempre está ahí), familiarizándote con los más pequeños movimientos que llevas a cabo hasta que estos se conviertan en tu segunda naturaleza. Cuando quieras tomar algo, hazlo simplemente sin necesidad de realizar ningún esfuerzo extra. Observa simplemente lo que haces. Estás moviéndote. ¿Puedes ejercitarte en estar simplemente ahí y sentirlo?

Es muy sencillo. Practica llevando de nuevo, una y otra vez, tu atención al cuerpo. Este esfuerzo básico que, paradójicamente, consiste en relajarte en el momento presente, te proporciona la clave para expandir la conciencia desde los periodos de meditación formal hasta vivir con atención plena en el mundo. No subestimes el poder derivado de sentir, a lo largo del día, los movimientos simples de tu cuerpo.

2.-VIVIR EN NUESTRA CABEZA.

Nuestro objetivo es conseguir ser más conscientes y serlo más a menudo. Una influencia poderosa que nos aleja del proceso de estar completamente presentes en cada momento es la tendencia automática a juzgar nuestra experiencia como inadecuada en algún que otro sentido (es decir, que no ocurre del modo en que debería

hacerlo, que no lo hago suficientemente bien, o que no es lo que quiero ni lo que esperaba).

Estos juicios pueden desencadenar secuencias de pensamientos sobre la culpa, sobre lo que tenemos que cambiar, o sobre el modo en que las cosas deberían ser. A menudo, estos pensamientos desembocan, de manera completamente automática, en senderos mentales muy trillados. De este modo, podemos perder la consciencia del momento y la libertad también de elegir cuál es la acción que debemos emprender.

Podemos recuperar nuestra libertad si, como primer paso, reconocemos simplemente la realidad de nuestra situación, sin quedarnos inmediatamente atrapados en la tendencia automática a juzgar, corregir o querer que las cosas sean diferentes. El ejercicio del escáner corporal proporciona una oportunidad para ejercitar simplemente una consciencia interesada y amable al modo en que las cosas son en cada momento, sin pretender cambiarlas en forma alguna. No hay más objetivo que dirigir la consciencia como sugieren las instrucciones, o dicho de otro modo, que el objetivo del ejercicio no es el de lograr un estado especial de relajación.

3.- CRITERIOS DIAGNÓSTICOS DEL EPISODIO DEPRESIVO MAYOR BASADO EN EL DSM-IV-TR.

Son una serie de síntomas que concurren en el tiempo sin resolverse solos, mínimo de 15 días a un mes. La persona se siente triste la mayor parte del día y presenta una notable pérdida de interés por actividades de las que anteriormente disfrutaba. También es importante que estos cambios obstaculicen significativamente la capacidad de funcionar y trabajar con normalidad de la persona.

Además debe de cumplir 5 de los siguiente síntomas: pérdida o ganancia importante de peso, aumento o disminución del apetito, dificultades para conciliar el sueño, despertarse muy temprano o dormir durante el día, sentirse muy lento o muy acelerado, sentirse agotado o inútil o excesivamente culpable por las acciones del pasado, tener dificultades para concentrarse o mostrarse indeciso y pensar repetidamente en la muerte o el suicidio.

4.- CUESTIONARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.

Veamos a continuación una serie de pensamientos que suelen ocurrírseles a muchas personas. Lee atentamente la siguiente lista y toma nota de lo que, al respecto, adviertas. ¿Reconoces alguno de estos pensamientos?, ¿cuáles te resultan más familiares?, ¿con qué frecuencia se presentan estos pensamientos cuando estás deprimido?, ¿hasta qué punto crees en ellos?, ¿cuán convincentes te parecen?. ¿Qué pasa cuando te sientes bien?, ¿con qué frecuencia se presentan entonces?, ¿hasta qué punto crees en ellos?, ¿cuán convincentes te parecen?

- 1.- Creo que tengo problemas con el mundo.
- 2.- No soy bueno.
- 3.- ¿Por qué no puede salirme nunca nada bien?
- 4.- Nadie me comprende.
- 5.- He defraudado a la gente.
- 6.- No sé por dónde tirar.
- 7.- Me gustaría ser mejor.
- 8.- Soy muy débil.
- 9.- Mi vida no funciona como me gustaría.

- 10.- Estoy muy decepcionado de mí mismo.
- 11.- Ya nada me parece bien.
- 12.- Ya no puedo más.
- 13.- Me siento incapaz de empezar de nuevo.
- 14.- ¿Qué es lo que funciona mal en mí?
- 15.- Quisiera estar lejos de aquí, en otro sitio.
- 16.- No consigo poner en orden mis cosas.
- 17.- Me odio.
- 18.- Soy un inútil, no valgo para nada.
- 19.- ¡Cuánto me gustaría poder desaparecer!
- 20.- ¿Cuál es mi problema?, ¿qué me pasa?
- 21.- Soy un perdedor.
- 22.- Mi vida es un desastre.
- 23.- Soy un fracasado.
- 24.- Nunca lo conseguiré.
- 25.- Me siento impotente y desamparado.
- 26.- No consigo cambiar con facilidad.
- 27.- Tiene que haber algo en mí que no funciona bien.
- 28.- Mi futuro es un desierto.
- 29.- Ya no vale la pena.
- 30.- No consigo acabar nada de lo que empiezo.

Quando estamos deprimidos, asumimos que ese tipo de pensamientos son la verdad cuando, de hecho, son meros síntomas de la depresión, como la fiebre lo es de la gripe. Cobrar consciencia, gracias al Mindfulness, de que esos pensamientos son meros portavoces de la depresión, nos permite dar un paso atrás, contemplar las cosas con más perspectiva y decidir si nos las tomamos o no en serio. Quizás, de hecho, podamos aprender sencillamente a darnos cuenta de su presencia, reconocerlos y dejarlos estar.

5.- LOS PENSAMIENTOS NO SON HECHOS.

“Debemos invitarnos a enfocarnos directamente en el **sentimiento que da origen al pensamiento**. En lugar de quedarnos atrapados en los pensamientos, debemos explorar lo que ocurre cuando nos preguntamos ¿qué es lo que siento ahora, en este momento concreto? Y, cuando lo hacemos, podemos descubrir más sentimientos que los que al comienzo veíamos”.

“El entrenamiento en Mindfulness nos invita a ver los pensamientos como partes de una totalidad. Y, por más que ignoremos de dónde proceden, ahora deben ser reconocidos y afrontados con una actitud de amable aceptación”.

“Los sentimientos dan origen a los pensamientos. Lo que pensamos se halla determinado por el estado de ánimo que tenemos mientras estamos pensando”.

“Cuando los pensamientos amenazan con desbordarnos, el espacio de respiración es siempre el primer paso”.

Nuestros pensamientos influyen muy poderosamente en lo que sentimos y hacemos y, con frecuencia, se ven desencadenados y alimentados automáticamente. Cobrando consciencia, una y otra vez, de los pensamientos e imágenes que atraviesan nuestra mente, y dejando que pasen mientras llevamos de nuevo nuestra atención a la

respiración y el momento presente, nos permiten distanciarnos parcialmente de ellos y adquirir cierta perspectiva. Esto nos ayuda a descubrir la existencia de formas alternativas de pensar en las situaciones, y liberarnos de la tiranía de las antiguas pautas mentales que irrumpen súbitamente en nuestra mente. Y lo que es más importante, podemos llegar a entender desde lo más profundo que los pensamientos no son más que acontecimientos mentales, es decir, que los pensamientos no son hechos y que nosotros no somos nuestros pensamientos.

Los pensamientos y las imágenes nos proporcionan indicios de lo que sucede en las profundidades de nuestra mente y nos permiten atraparlos y contemplarlos desde muchas perspectivas diferentes. Así es como podemos familiarizarnos con nuestra lista de pautas habituales automáticas y disfuncionales de pensamientos y cobrar consciencia (y cambiar) con más facilidad los procesos que pueden arrastrarnos y sumirnos en una espiral descendente.

Es muy importante ser conscientes de los pensamientos que bloquean o sabotean nuestra práctica, como: “esto no tiene ningún sentido”, “¿para qué molestarme si, a fin de cuentas, no funcionará?”. Estas pautas pesimistas y desesperanzadas de pensamientos constituyen uno de los rasgos más distintivos de los estados de ánimo depresivos, y también uno de los principales factores que nos impiden llevar a cabo las acciones que nos permitirían superarlos. Es muy importante reconocer estos pensamientos como “pensamientos negativos” y no abandonar automáticamente los esfuerzos para emplear los medios hábiles que nos permitan cambiar el modo en que nos sentimos.

6.- CÓMO PUEDES VER LOS PENSAMIENTOS DE UN MODO DIFERENTE.

1.- Ver como aparecen y desaparecen, sin sentirse obligado a seguirlos.

2.- Ver si es posible advertir los sentimientos que han dado lugar a los pensamientos, es decir, el contexto en el que tus pensamientos son sino un eslabón más en una cadena de acontecimientos.

3.- Considerar que los pensamientos no son hechos, sino meros acontecimientos mentales. Aunque puede ser cierto que este acontecimiento suele ir acompañado de su correspondiente sentimiento y que resulta tentador pensar en él como si fuese verdadero, te corresponde a ti determinar su grado de veracidad y el tipo de relación que quieres establecer con él.

4.- Toma nota de tus pensamientos. Esto te permite considerarlos de manera menos emocional y, en consecuencia, menos abrumadora. Además, el lapso entre tener el pensamiento y escribirlo te concede también un tiempo para poder responder de manera diferente.

5.- Como parte de tu práctica meditativa sedente, puede ser útil, en el caso de pensamientos especialmente difíciles, volver a observarlos deliberadamente con un estado mental abierto y equilibrado. Deja que sea tu mente sabia la que ofrezca su perspectiva, quizás nombrando el sentimiento del que se deriva y manteniendo, como mejor puedas, una sensación de interés y curiosidad: “ah, aquí está otra vez la tristeza”. Esta es la voz de la depresión o la ansiedad, “aquí está esa dura y crítica voz familiar”. La curiosidad y el interés amable es la actitud clave con que debes acercarte a tus pensamientos.

7.- LA PREVENCIÓN DE LA RECAÍDA: SISTEMA DE ALARMA TEMPRANA.

¿Cuáles son los signos de advertencia de que la depresión o la ansiedad está tratando de asumir de nuevo el control volviéndote, por ejemplo, más irritable, reduciendo tu vida social (hasta no querer ver a nadie), cambiando tus hábitos de sueño, modificando tus hábitos alimenticios, aumentando tu fatiga, renunciando al ejercicio, no queriendo afrontar tus obligaciones....?

Establece un sistema de alarma temprano. Es útil incluir (si te resulta cómodo) a algunas personas con las que compartas tu vida, para que te ayuden a reconocer y responder a estas señales, en lugar de reaccionar simplemente a ellas. El objetivo es investigar los pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y pautas de conducta que indican que tu estado de ánimo está empezando a decaer.

¿Cuáles son los desencadenantes de tu depresión o ansiedad?

Los desencadenantes pueden ser externos (cosas que te suceden) o internos (como pensamientos, sentimientos, recuerdos, preocupaciones).

Presta atención a los pequeños o grandes factores desencadenantes. Hay veces en las que algo, en apariencia trivial, puede sumirnos en una espiral descendente.

¿Qué tipo de pensamientos pasan por tu mente la primera vez que sientes que tu estado de ánimo decae?, ¿qué emociones afloran?, ¿qué sucede en tu cuerpo (sensaciones corporales)?, ¿qué es entonces lo que haces, o qué te gustaría hacer?, ¿hay algunos viejos hábitos de pensamiento o de conducta que pueden mantenerte involuntariamente atrapado en la depresión (como por ejemplo la rumiación o, en lugar de aceptar y explorar los pensamientos y sentimientos dolorosos, tratar de suprimirlos alejándote o luchando contra ellos)?

8.- DAR UN PASO ATRÁS DEL PENSAMIENTO.

Es mucha la liberación que uno experimenta cuando advierte que sus pensamientos son meros pensamientos y no, por tanto, “la realidad”. En el mismo momento en que creas, por ejemplo, que hoy tienes que hacer determinadas cosas, y sin darte cuenta de que no es más que un pensamiento, lo tratas como si fuese “la verdad”, habrás creado la realidad de que hoy tienes que hacer todas esas cosas.

Si, mientras estás meditando, aflora algún pensamiento sobre la cantidad de cosas que hoy tienes que hacer, conviene que le prestes la debida atención para verlo como un mero pensamiento porque, en caso contrario, acabarás levantándote y haciendo cosas sin darte cuenta de ello y sin consciencia de haber interrumpido la meditación siguiendo las dictaduras de una idea que se te pasó por la mente.

Si, en el momento en que aparece un pensamiento de ese tipo, eres capaz, por el contrario, de dar un paso atrás y verlo con claridad, podrás establecer un orden de importancia y tomar decisiones sensatas sobre lo que realmente tienes que hacer. De ese modo sabrás, a lo largo del día, cuándo ha llegado el momento de dejar de hacer cosas. El simple hecho de reconocer tus pensamientos como meros pensamientos puede liberarte de la realidad distorsionada que suelen crear y proporcionarte una visión más clara, así como también una mayor sensación de control de tu vida.

Ésta liberación de la tiranía de la mente pensante se deriva directamente de la misma práctica de la meditación. Cuando cada día dedicamos un tiempo a no hacer nada, sino a observar el flujo de la respiración y la actividad de nuestra mente y de nuestro cuerpo, sin quedarnos atrapados en dicha actividad, estamos cultivando, al mismo tiempo, la calma y la atención plena. En la medida en que nuestra mente se

estabiliza y libera del contenido del pensamiento, consolidamos la capacidad de concentrarnos y permanecer en calma. Y si, cada vez que aflora un pensamiento, lo reconocemos como tal, tomamos nota de su contenido, determinamos su fortaleza y la exactitud de su contenido y, dejándolo estar, restablecemos luego el contacto con la respiración y el cuerpo, estaremos consolidando el Mindfulness. Así es como llegamos a conocernos mejor y a aceptarnos más, pero no como nos gustaría ser, sino como realmente somos.

9.- EL TREN DE LAS ASOCIACIONES.

El nivel pensante de la mente impregna toda nuestra vida porque es mucho el tiempo, que de modo consciente o inconsciente, pasamos ahí. Pero la meditación es un proceso diferente que no implica el pensamiento discursivo ni la reflexión. Y, como meditar no es pensar, el proceso continuo de la observación silenciosa posibilita la emergencia de nuevas formas de comprensión.

No necesitamos luchar contra los pensamientos ni juzgarlos porque, una vez que somos conscientes de su aparición, podemos decidir simplemente no seguirlos.

Cuando nos perdemos en los pensamientos acabamos identificándonos con ellos. El pensamiento barre entonces nuestra mente y, durante un periodo muy breve, podemos vernos arrastrados muy lejos. De ese modo nos subimos, sin darnos cuenta siquiera de ello, e ignorando su destino, al tren de las asociaciones. En cualquier punto del trayecto, sin embargo, podemos despertar y darnos cuenta de que el pensamiento nos ha llevado muy lejos. Y, cuando finalmente bajamos del tren, quizás nos hallemos en un entorno muy distinto al que teníamos cuando nos subimos a él.

Tómate ahora unos momentos para observar directamente los pensamientos que aparecen en tu mente. Cierra los ojos e imagínate sentado en la butaca de un cine contemplando una pantalla en blanco. Espera a que aparezcan los pensamientos. Como no haces nada más que esperar su aparición, te das cuenta de que ellos apenas asoman. ¿Cuáles son exactamente?, ¿qué les ocurre? Los pensamientos son, en este sentido, como un espectáculo de magia que, si nos perdemos en él, nos parece real, pero se desvanece apenas lo examinamos.

¿Pero qué pasa con los pensamientos más poderosos que nos afectan? Estamos observando, observando, observando y, de golpe, aparece un pensamiento y nos perdemos en él. ¿De qué pensamiento se trata?, ¿cuáles son los estados mentales o tipos de pensamiento que nos atrapan una y otra vez, de modo que simplemente olvidamos que son meros fenómenos vacíos y pasajeros?

Es sorprendente constatar el poder que, sin darnos cuenta de ello, otorgamos a pensamientos que no han sido invitados. Haz esto, di aquello, recuerda, planifica, obsesiónate, juzga. Tienen una cierta capacidad de arrastrarnos.... ¡y a menudo lo consiguen!

De los pensamientos se derivan las acciones, y estas generan todo tipo de consecuencias. ¿En qué pensamientos nos apoyamos? Nuestra gran tarea consiste en verlos claramente, para poder decidir cuáles llevar a la práctica y cuáles, simplemente, dejarlos estar.

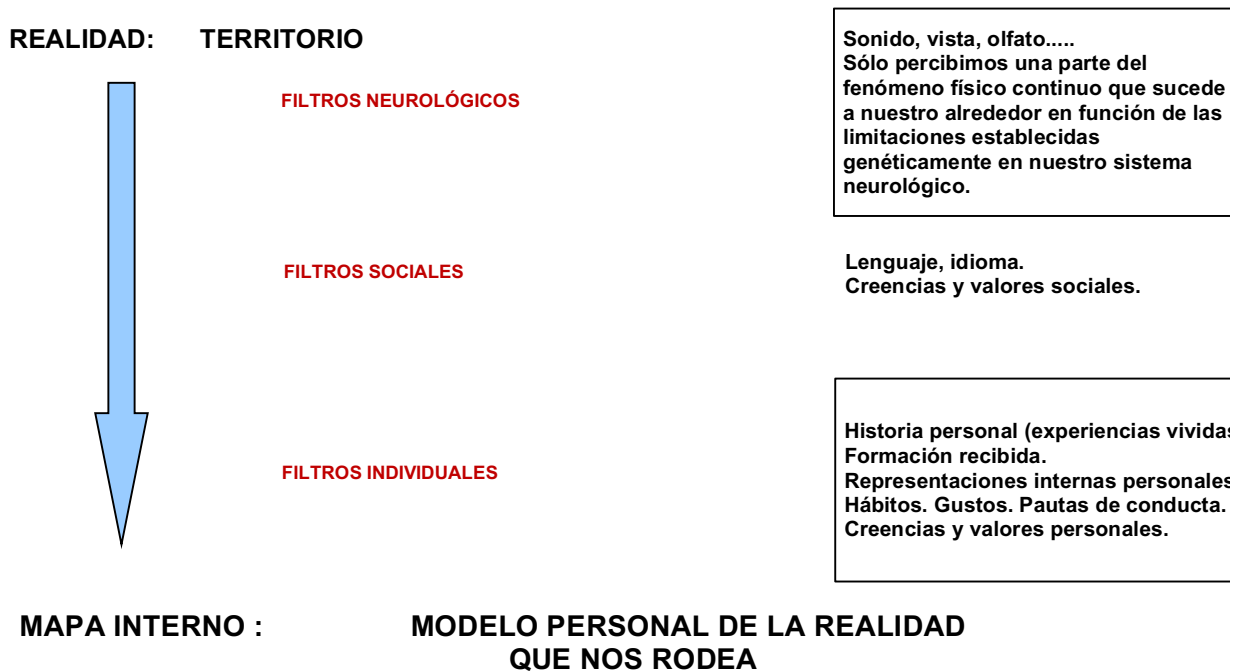
10.- PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL).

Es una doctrina que trata sobre la estructura a nivel neurológico de la comunicación. Tiene una serie de **presuposiciones**:

- Todo comportamiento es potencialmente comunicación.
- Mente y cuerpo son parte del mismo sistema cibernético.
- Las personas tienen todos los recursos que necesitan para realizar cambios.
- Las personas se orientan por sus mapas internos, su modelo del mundo, no por el mundo en sí mismo. Cada persona tiene su propio mapa de la realidad. Previsiblemente estos mapas serán diferentes. No existe un mapa mejor que otro, pues todos son simplificaciones del territorio.
- Un determinado mapa se puede mejorar si se amplían las opciones que contiene y se flexibiliza su funcionamiento.
- El mapa no es el territorio, es una simplificación del mismo.
- Las personas toman la mejor opción que consideran disponible para ellas.
- Todo comportamiento es generado por una intención positiva.
- El significado de la comunicación es la respuesta que provoca, no la intención del comunicador.
- La resistencia es un mensaje sobre el comunicador.
- Si lo que estás haciendo no funciona, haz algo diferente.
- No hay fracaso, sólo retroalimentación.
- La variable más flexible tiene más posibilidades de liderar el sistema.
- Todo lo que un ser humano puede hacer, puede ser modelado.

Recibimos en nuestro cerebro cantidades enormes de información. La mayoría se pierde, y lo que emerge de la conciencia o consciencia es una mínima parte de la realidad. Lo que vemos se forma en la corteza cerebral, en los centros perceptivos. Cada observador con su mente (reactiva o cuántica) recibe lo que necesita conocer, lo que es capaz de ver. Luego, se almacena aquello que nos emociona. Cada persona de la realidad hace su mapa interno con los filtros neurológicos, sociales e individuales que poseemos.

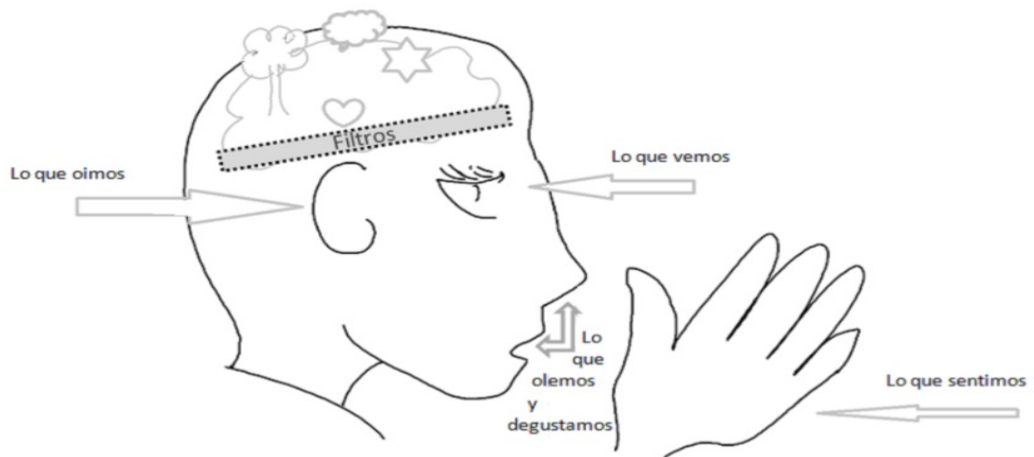
FILTROS DE LA PERCEPCIÓN



Se llama realidad de **primer orden** a la evidencia sensorial (“el lápiz es rojo”), de **segundo orden** a la interpretación personal (“el lápiz es bonito”) y de **tercer orden** a cómo me siento con la interpretación personal (“me gusta el lápiz”).

Existen **tres canales sensoriales** que registran la información: visual, auditivo y kinestésico (o cinestésico). Cada persona usa más un canal sensorial que otro para representar la realidad. Puedes completar esta información con el material de apoyo del Taller 3: <https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-terapia-emocional-básica/taller-3/>

1. Entrada y registro de la información



	Visuales		Auditivos		Cinestésicos	
Forma de hablar	Rápida Voz con tono agudo	↑	Claro y preciso.	↔	Lenta y con pausas Tono bajo y profundo	↓
Respiración	Poco profunda Parte superior del pecho y	↑	Parte central del pecho. Movimiento rítmico.	↔	Profunda y pausada Parte inferior del estómago	↓
Gestos	Movimiento con las manos a la altura de la cara, utilizando mucho el espacio Mira hacia arriba Cuello estirado Pecho hacia fuera. Pasos rápidos y fuertes al caminar	↑	Brazos cruzados o a la altura pecho, posición teléfono (DI). Gestos de las manos a la altura del pecho y cortos Cabeza ladeada ligeramente hacia un lado.	↔	Cabeza gacha y salida ligeramente hacia delante. Camina de forma lenta Brazos doblados y relajados	↓

El impacto de la comunicación es mayor con el lenguaje no verbal, especialmente con el cuerpo, y con la voz. Lo que menos impacta en la comunicación es la palabra.

La información que pasa por nuestra mente es enorme, por eso para procesar la información eliminamos, generalizamos y distorsionamos contenidos. El **metamodelo** es un instrumento muy potente que a base de preguntas deshace o clarifica esas ambigüedades semánticas y la persona puede reorganizar su percepción. Las preguntas tienen un efecto terapéutico o de cambio.

Algunos ejemplos de **Eliminación** al procesar la información (la persona elimina contenido):

- ELIMINACIÓN SIMPLE
“Estoy preocupado” . Deberíamos preguntar: ¿preocupado en relación a qué?
- ELIMINACIÓN COMPARATIVA
“El nuevo detergente lava mejor”. Deberíamos preguntar: ¿mejor que qué?
- FALTA DE INDICE DE REFERENCIA
“No me entienden”. Deberíamos preguntar: ¿quiénes no te entienden?
- VERBO INESPECIFICO
“Me comunico con mi hijo”. Deberíamos preguntar: ¿de qué modo específicamente?

Ejercicios prácticos de Eliminación. Completa tú los siguientes al ejemplo:

- ELIMINACIÓN SIMPLE
“Estoy preocupado”. Deberíamos preguntar: ¿preocupado **en relación a qué?**
“A mí ella no me gusta”
“Soy incapaz”
“Soy un desastre”
“Estoy animada”
“La gente se cansa”
“Tengo suficiente”
- ELIMINACIÓN COMPARATIVA
“El nuevo detergente lava mejor” ¿mejor **que qué?**
“Es mejor quedarse”
“Esto podría ser peor”
“Este producto es de más calidad”
“Es una persona muy difícil”
“Estoy más preparado”
“Ahora mi equilibrio es mejor”

● FALTA DE ÍNDICE DE REFERENCIA

- “No me entienden”, ¿quiénes no te entienden?
- “Las personas sencillamente no aprenden”
- “Esto es fácil de aprender”
- “Las personas del departamento de ventas no me gustan”
- “La gente me asusta”
- “Debería hacer alguna cosa”
- “Ellos me rechazarán”
- “Ellos no me escuchan”

● VERBO INESPECÍFICO

- “Me comunico con mi hijo” ¿de qué modo específicamente?
- “Ella me convenció”
- “Mi jefe me ayuda”
- “Él me ha herido”
- “Mi hermano está asustado”
- “Esto me encanta”
- “Ella me ha hecho daño”
- “Él no me quiere”

Algunos ejemplos de **Generalización** (la persona generaliza) al procesar la información:

● CUANTIFICADORES UNIVERSALES

Son expresiones que incluyen: “todo” “todos” “siempre” “nada” “nadie” “nunca”

Por ejemplo: “los hombres son un desastre”. ¿Cómo se aplica el metamodelo?:

- 1.- Preguntar a la persona que lo dice: ¿todos los hombres?
- 2.- Exagerar: ¿estás queriendo decir que CADA UNO de los hombres que has conocido en toda la vida entera han sido un desastre TOTAL Y COMPLETAMENTE?
- 3.- Buscar un contra-ejemplo: ¿encontraste alguno que no fuese un desastre? Normalmente con esta pregunta la persona suele encontrar uno o varios hombres que no eran un desastre.
- 4.- Especificar: ¿qué hombre específicamente es un desastre?

*Ejercicios prácticos de Generalización con cuantificador universal.
Completa tú los siguientes.*

“Los inviernos me ponen melancólico”

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-

“Los lunes me cansan”

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-

- OPERADOR MODAL DE NECESIDAD

Son expresiones que incluyen: “tengo que” “debo” “exigido por” “necesito”

Con estas preguntas puedo recibir información sobre consecuencias previstas:

¿Qué pasaría si no lo hicieras?

¿Qué te obliga o quién te obliga?

El objetivo de estas preguntas es que la persona reflexione sobre la necesidad “impuesta por alguien o por uno mismo”

Ejercicios prácticos de Generalización con operador modal de necesidad. Completa tú los siguientes:

“Tengo que ir a visitar a mi padre”

“Necesito apoyarme en alguien más fuerte”

“Tengo que hacer la comida a las 14 horas en punto”

“Tengo que hacer ejercicio 5 veces por semana”

Algunos ejemplos de **Distorsiones** al procesar la información (la persona relaciona palabras según su criterio y significado):

- CAUSA-EFECTO: la persona asocia dos significados con una causa y un efecto concreto. Tendríamos que separar los dos elementos y hacer que la persona tome consciencia de que sólo ella es responsable de la relación que se establece entre los dos hechos.

Utilizamos las frases: ¿Cómo.....? , ¿cómo ocurre específicamente?, ¿contra ejemplo.....?

Ejemplo: “El tono de su voz me pone nervioso”.

¿Cómo el tono de su voz puede ponerte nervioso?

¿Cómo ocurre específicamente?

¿Alguna vez su tono no te ha puesto nervioso?, ¿alguna vez te has puesto nervioso por otro motivo?

Ejercicios prácticos de Distorsiones causa-efecto. Completa tú los siguiente:

“La lluvia me pone triste”

“El otoño me pone melancólico”

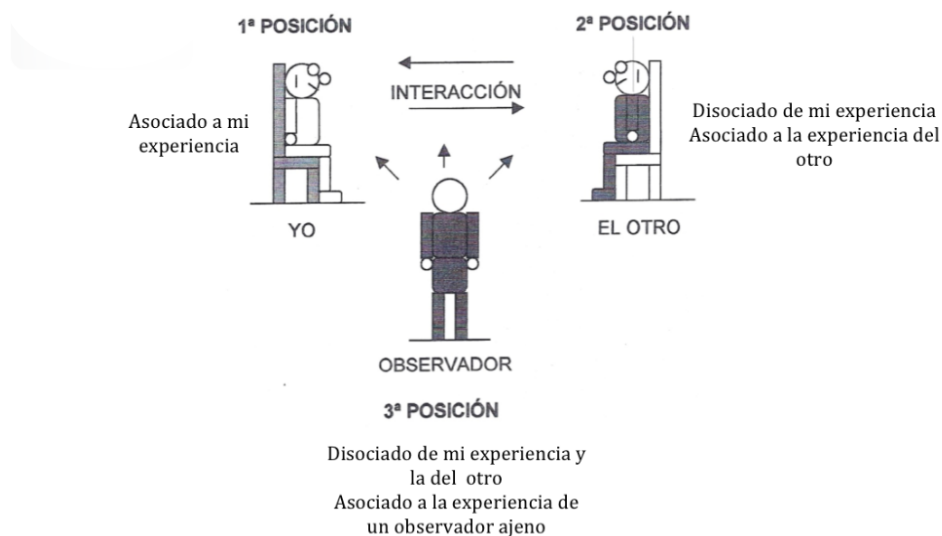
“Me miran, me siento querido”

“Hace viento, tendré jaqueca”

Hay tres **posiciones perceptivas** en la comunicación interpersonal: primera posición (asociado a mi experiencia), segunda posición (disociado de mi experiencia, asociado a la experiencia del otro), y tercera posición (el observador, asociado a la experiencia de un observador ajeno). Frente a la vida en general, o en cualquier situación en particular, las personas podemos adoptar un punto de vista (o una posición perceptiva) variable.

Entender la posición de los demás y ver la postura propia desde una nueva perspectiva te permitirá obtener resultados más adecuados en la comunicación con los demás.

POSICIONES PERCEPTIVAS EN LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL



11.- DOBLE CUÁNTICO.

El doble cuántico es nuestro “yo” en otra dimensión, un cuerpo “energético” que se comunica con el cuerpo “físico”. Vivimos en el tiempo real en nuestro cuerpo físico y en el tiempo cuántico en nuestro “yo cuántico”.

El doble cuántico es un estado de creación continua desde la consciencia plena. Podemos *escoger la mejor opción para nuestro beneficio y de nuestro planeta.*

Entre el yo consciente y el yo cuántico se da un intercambio de información que nos permite anticipar el presente a través del futuro (en física se llama “hiperincursión”). Podemos comunicarnos con nuestro doble cuántico por aperturas imperceptibles entre los dos tiempos, justo antes de conciliar el sueño o en meditación.

Es importante tener la total confianza en que tu doble cuántico te va a resolver el problema de la mejor manera posible: *Despreocupación y confianza, y además estar atento a las sincronicidades* o señales en las siguientes horas de la petición.

Las sincronicidades son conexiones entre los acontecimientos interiores y exteriores de un modo que no se puede explicar pero que tiene cierto sentido para la persona que lo observa. Son coincidencias en el espacio, tiempo y circunstancias, de algo que deseamos y resuena con nosotros. Suelen ser “inesperados” pero “en el momento exacto”. Debemos estar receptivos y atentos.

Para hacer peticiones al doble cuántico es importante usar la CREATIVIDAD junto con la INTENCIÓN Y SENTIR la petición. Podemos hacer una petición *genérica* (“doble cuántico, concédeme la mejor opción para mí y para el planeta, de forma fácil, y dame

luz y visión para ver las señales y sincronizaciones, gracias”) o *planificada* (título concreto, proporcionado, que sólo depende de mí; fecha deseada para conseguir el objetivo; estado y valores que conseguiré; y recursos y acciones que voy a poner en práctica).

12.- MINIMEDITACIÓN DE 3 MINUTOS.

PRIMER PASO. SER CONSCIENTE.

Toma consciencia del modo en que las cosas son en este momento adoptando de forma deliberada una postura erguida y digna, independientemente de que estés sentado o de pie. Cierra, en la medida de lo posible, los ojos. Luego dirige tu atención a tu experiencia interna y, reconociéndola, pregúntate: ¿cuál es mi experiencia ahora mismo? Puedes identificar lo que aparezca: sentimiento de ira, pensamiento de autocrítica.....

¿Qué pensamientos atraviesan tu mente ahora? Reconoce, del mejor modo que puedas, los pensamientos como acontecimientos mentales, quizás formulándolos verbalmente.

¿Qué sentimientos adviertes? Dirígete a cualquier sensación de malestar o sentimiento desagradable y reconócelo.

¿Qué sensaciones corporales experimentas? Observa rápidamente el cuerpo con la intención de detectar cualquier sensación de tensión y reconócela.

SEGUNDO PASO. RECOGIMIENTO.

Dirige luego tu atención a las sensaciones físicas de la respiración. Atiende a la sensación de la respiración en el abdomen....siente las sensaciones procedentes de la pared abdominal expandiéndose al inspirar.... y contrayéndose al espirar. Sigue el camino de entrada y salida del aire empleando la respiración para anclarte en el presente.

TERCER PASO. EXPANSIÓN.

Expande el campo de tu consciencia en torno a tu respiración e incluye una sensación del cuerpo como totalidad, de tu postura y de tu expresión facial.

Si adviertes alguna sensación de malestar, tensión o resistencia, dirige hacia ella tu atención al inspirar. Luego espira desde esas sensaciones, aflojando y abriendo al espirar.

Dirige, como mejor puedas, esta consciencia expandida al siguiente momento de tu vida cotidiana.

13.- MEDITACIÓN SEDENTE: FUNDAMENTOS.

Se recomienda adoptar una postura erguida y digna, con la cabeza, el cuello y la espalda verticalmente alineados a modo de correlato físico de las actitudes internas de confianza, paciencia, atención despierta y aceptación de uno mismo que estamos cultivando.

Se puede practicar sentado en una silla o en el suelo. Elige, en el primero de los casos, una silla que tenga el respaldo recto y te permita apoyar los pies en el suelo. Siéntate, en la medida de lo posible, sin apoyarte en el respaldo, para que sea la columna

la que te sustente. Flexiona el cuello levemente buscando el suelo como a unos tres metros de distancia.

Si decides sentarte en el suelo, hazlo sobre un cojín grueso y firme (o sobre una manta doblada) que deje tus nalgas a una distancia entre 5 y 15 centímetros del suelo. Procura, independientemente del modo en que decidas sentarte, que las caderas queden algo más elevadas que las rodillas.

PRÁCTICAS RECOMENDADAS DEL MÓDULO 3

1.- PRÁCTICAS DE TERAPIA EMOCIONAL.

- **¿Cuál es tu canal sensorial principal?** Puedes visualizar el material de apoyo del Taller 3:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-despertar-a-la-consciencia/taller-3/>

- **Practica la PNL:** eliminación, generalización, distorsión. Revisa expresiones que uses de forma habitual y aplica el metamodelo.

- **Practica el Doble Cuántico.** Aprovecha el momento de conciliar el sueño, o estando en meditación, para hacer la petición simplificada y o la planificada.

2.- PRÁCTICA FORMAL MINDFULNESS.

Audio en página web del Taller 3:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-despertar-a-la-consciencia/taller-3/>

- **Mindfulness y relacionarse con los pensamientos como acontecimientos mentales.**

- Mínimo realizar 5 días en semana la práctica.

-Anotar cada día en la hoja de registro formal: sensaciones (agradable, desagradable, neutra), pensamientos, sentimientos. ¿Qué forma adoptan tus pensamientos? Palabras o sonidos, imágenes, significados. ¿Están camuflados por sentimientos? Considerar los pensamientos como una de las partes de un todo, centrarnos directamente en el sentimiento que origina el pensamiento en vez de enredarnos en estos pensamientos. ¿Cuál es tu actitud hacia los pensamientos?, ¿te sientes impaciente, irritado, ansioso?, ¿los aceptas con interés? La benevolencia hacia tus pensamientos significa permitir que los pensamientos se queden ahí, acogiéndolos con una consciencia amistosa e interesada. Anota cualquier patrón de pensamientos recurrentes y el efecto que ocasiona en ti. Empieza a privarlos de su poder de afectarte y controlarte. Anota diez pensamientos más inútiles de tu mente.

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

3.- PRÁCTICA INFORMAL MINDFULNESS.

- Mindfulness y atención a la respiración 10 minutos .

- Mindfulness y la Minimeditación. Audio en Taller 3:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-despertar-a-la-consciencia/taller-3/>

- **Atención a actividades rutinarias:** elegir una actividad rutinaria, marcar cada día la práctica de esta actividad. Haz el esfuerzo de prestar atención, instante tras instante a esta actividad cada vez que la realices, igual que con el ejercicio de la pasa. Son muchas las actividades que puedes elegir: cepillarse los dientes, ducharse, secarse, vestirse, comer, conducir, hacer las compras, sacar la basura. Concéntrate simplemente en saber lo que estás haciendo tal y como lo estás haciendo.

- **Sistema de Alarma Temprana:** ¿Qué es lo que desencadena la dificultad emocional en ti?, ¿qué tipo de pensamientos pasan por tu cabeza cuando empiezas a sentirme mal?, ¿qué otras emociones percibes?, ¿qué reacciones corporales observas?, ¿qué haces?, ¿qué antiguos hábitos de pensamiento o de conducta te mantienen sin darte cuenta atrapado en el estado de ánimo doloroso?, ¿qué te impidió en el pasado percibir los signos y las señales de advertencia y prestarles atención?, ¿cómo puedes incluir a los amigos y los miembros de tu familia en tu sistema de alarma temprana?

Escribe a continuación tu patrón de recaída: cinco signos de alarma temprana:

4.- PRÁCTICA FAMILIAR DE MINDFULNESS.

1.- EJERCICIO DE ATENCIÓN PLENA LOS CINCO PORQUÉS.

El método se practica en pareja en donde una persona formula una pregunta que la otra responde. Luego quién ha preguntado reformula en forma de pregunta, después de haberla escuchado atentamente, la respuesta de su interlocutor. No se trata de esbozar teoría alguna ni de ofrecer el menor consejo. El objetivo es que la persona a quién se formula la pregunta descubra por sí sola la respuesta.

FORMULA UNA PREGUNTA QUE SIRVA DE PUNTO DE PARTIDA

¿Por qué quieres practicar Mindfulness con niños?

Respuesta:

Porque quiero que sufran menos.

Primer porqué:

¿Y por qué quieres que sufran menos?

Respuesta:

Porque los niños sufren ahora mucho.

Segundo porqué:

¿Y por qué sufren tanto ahora los niños?

Respuesta:

Porque la vida es muy dura.

Tercer porqué:

¿Y por qué la vida es dura?

Respuesta:

Porque se ha desmoronado el fundamento ético de nuestra sociedad.

Cuarto porqué:

¿Y por qué se ha desmoronado el funcionamiento ético de nuestra sociedad?

Respuesta:

Porque las personas están asustadas y sólo se preocupan por sí mismas.

Quinto porqué:

¿y por qué están las personas asustadas?

Respuesta:

Porque no ven la imagen global y no se dan cuenta de la interconexión que todo lo une.

La intención de este ejercicio es **que los niños aprendan a escuchar atentamente y ejerciten esa habilidad**. No es para hablar de problemas emocionales que existan, sino que se realizan preguntas sencillas para ellos como: ¿Por qué te gustan los animales?, ¿por qué te gusta el chocolate? Y poco importa que las respuestas sean absurdas, porque en tal caso también los niños pueden escuchar atentamente, y formular cuándo llega el momento, una pregunta adecuada.

2.-HOLA.

En este ejercicio podemos ver las dificultades de muchos niños en mirar a los ojos de otra persona.

Puedes por ejemplo, establecer contacto ocular con tu hijo o tu hija y decir buenos días mirándolos a los ojos y decir: “Tus ojos parecen azules”. Y a modo de respuesta puede contestar: “buenos días mamá. Tus ojos son marrones”.

Cuando hay más de dos personas nos sentamos en un círculo y el saludo va de una persona a otra hasta que todo el mundo ha participado. Conviene señalar la diferencia existente entre las expresiones “tus ojos parecen azules” y “tus ojos son azules”. Yo formulo un saludo para reforzar el objetivo de observar más que de analizar. Es habitual que las personas estén en desacuerdo sobre el color de los ojos. Diciendo “hola Ana, tus ojos parecen verdes”, en lugar de “hola Ana, tus ojos son verdes”, el comentario del niño no subraya tanto el objeto observado como el proceso de observación. Este es un punto tan sutil como valioso cuando el niño aprende la diferencia entre describir lo que ve y extraer una conclusión.

Algunos niños son vergonzosos y se tapan durante este juego los ojos. Independientemente de ello, alienta al niño que está diciendo hola a que describa lo que ve. El comentario en este caso sería: “Hola parece que tienes los ojos tapados”, por ejemplo, al niño que tiene los ojos tapados suele desarticular su ansiedad llevándolo a reírse y destapar los ojos. Los niños pequeños también llegan a descripciones muy extravagantes de sus amigos, como decir que los ojos evidentemente marrones de un amigo parecen azules. Este es un buen momento para recordar a los presentes que el objetivo del juego consiste en percibir y decir en voz alta lo que te parecen los ojos de la otra persona. También cabe esperar respuestas tontas pero esta es también una buena ocasión si las cosas se salen de madre, para recordar a los niños pequeños que, aunque las respuestas tontas suelen ser divertidas, este no es momento para ello y alentarles a seguir otro camino.

Este juego enseña al niño a ser consciente del momento presente, al tiempo que alienta la confianza, el respeto y el trabajo en equipo. Resulta muy interesante llevar a cabo este ejercicio de manera continuada. Al comienzo de la práctica, los niños se sienten un tanto cohibidos. Hay muchas risitas nerviosas y también hay quienes afirman tener dificultades en establecer contacto visual. Y también es muy habitual que la reacción que tienen las primeras veces que entablan contacto visual les distraiga tanto que no podamos completar el círculo. Cuando llevan un tiempo practicando, sin embargo, se giran, se miran y mantienen contacto visual sin experimentar, en la mayoría de los casos, vergüenza alguna. Y también se sienten muy confiados, permaneciendo muy centrados en el momento presente y escuchando realmente a los demás.

3.- QUÉ TENGO EN LA ESPALDA.

Los niños cierran los ojos y colocan las manos en la espalda. Luego, depositamos en cada una de las manos pequeños objetos (gomas de borrar, piedras, patitos o pequeños dinosaurios de goma, dados, cosas resbaladizas, cosas rugosas, etc.). Luego les pedimos que describan ¿cómo sienten el objeto?, ¿qué aspecto tiene?, ¿si es duro o blando y qué forma tiene? Después de que cada uno haya descrito su objeto, preguntamos si alguien puede adivinar de qué se trata y luego le invitamos a mostrar el objeto al grupo. Luego pasamos al siguiente niño del círculo hasta que todos hayan tenido oportunidad de describir qué es lo que sostienen en sus manos. Resulta muy divertido describir cosas, escuchar las descripciones de sus compañeros y adivinar de qué se trata.

4.- LO QUE ESTÁ DENTRO DE LA CAJA.

Toma una caja vacía de cereales y pon algo divertido en su interior como por ejemplo piezas de mecano, de lego, un coche de juguete... Luego coloca la caja en el centro del círculo de niños en una mesa en torno a la cual están tus propios hijos y pídeles que adivinen lo que, además del cereal, hay dentro de la caja. Después de que todo el mundo haya respondido, pregúntales cómo se sienten al no saber lo que hay en la caja. ¿Qué les gustaría saber?, ¿han vivido situaciones en las que pasaba algo que ignoraban de qué se trataba?, ¿cómo se sentían?, ¿qué pasa cuando uno siente curiosidad y ganas de descubrir algo? Siéntate con los niños y presta atención al modo en que se sienten cuando no saben algo. Pregúntales cómo se siente su cuerpo cuando ignoran lo que va a ocurrir a continuación. ¿Se sienten cómodos?, ¿incómodos?, ¿excitados? Pregúntales si se sienten como si tuvieran mariposas en el estómago. ¿Sienten acaso flotando en la habitación la energía y la emoción de desconocer lo que hay en la caja? En caso afirmativo, siéntate y respira, ahora ya puedes mirar lo que hay dentro de la caja.

5.- EL JUEGO DE LA BANDEJA.

Toma algunos objetos domésticos de tu vida cotidiana, como una pelota de goma, bloques de construcción, una concha marina, una piedra, etc.... y colócalos, cubiertos por una tela, sobre una bandeja. Da luego a todos una hoja de papel y un lápiz y explícales que, bajo la tela, has puesto diferentes objetos y adviérteles que, hasta que no la retires, no deben mirar. Luego levanta la tela 10 segundos, contando en voz alta 1,2,3... y así hasta 10. Cúbrela todo de nuevo y pregunta cuantos objetos son capaces de recordar. Pídeles luego que abran los ojos y tomen nota de los objetos que han visto. Descubre finalmente los objetos para que los niños comprueben su lista.

6.- DIBUJA TU HABITACIÓN.

Coge ahora mismo un trozo de papel y dibuja de memoria, y sin mirar, tu habitación. Ve luego a tu habitación, echa un vistazo y rellena lo que hayas omitido. Date cuenta de lo que has dibujado de memoria y de lo que has añadido luego. Es sorprendente el número de detalles que pasamos por alto (o hasta olvidamos) de lugares que nos son muy familiares.

7.- CLASIFICAR SEMILLAS CON LOS OJOS CERRADOS.

Podemos abrir la despensa y sacar varias bolsas de legumbres. Servirá, para ello, con un puñado de judías, lentejas, garbanzos... También podemos utilizar, si la tenemos en el congelador, una bolsa de guisantes. Colocamos unas cuantas de cada tipo en un tazón, las cubrimos con una servilleta y las ponemos en la mesa junto a varias tazas o vasos vacíos. Ahora ya estamos preparados para jugar. Habitualmente clasificamos las cosas en función de su aspecto pero, en este juego, lo haremos según la sensación que nos producen.

Luego pedimos a nuestros hijos que cierren los ojos o se los cubran con una venda. Una vez cubiertos los ojos, retiramos la tela del tazón y lo colocamos frente a ellos. Ahora les ayudamos a coger una a una, las judías o guisantes congelados. Juntos, los hacemos girar entre los dedos y comentamos la forma que tienen y colocamos las judías o los guisantes en el recipiente que les corresponda, una taza o vaso para cada categoría. Como los ojos de los niños están vendados, probablemente tengamos que preguntarles de qué tipo de judía o semilla se trata para que, de este modo, puedan introducirla en el recipiente adecuado. Las redondas y frías, por ejemplo, en la taza de la izquierda. Las duras y alargadas, van en la siguiente y las más pequeñas van en la tercera taza. Después de haber clasificado todas las legumbres, preguntamos a nuestros hijos por el tipo de legumbre que, según él, hay en cada taza. Luego les quitamos la venda y hacemos las comprobaciones pertinentes. Ese es un momento idóneo para hablarles de lo mucho que confiamos en el sentido de la vista y de las muchas cosas que podemos aprender, cuando, prescindiendo de él, usamos mucho más los demás sentidos.

8.- JUEGO DEL HOLA: ¿QUÉ ES LO QUE, EN ESTE MISMO INSTANTE, ENTRA Y SALE DE TU MENTE?

En esta versión del juego del hola, nos colocamos en círculo, en torno a una mesa, nos giramos hacia nuestro vecino para establecer contacto visual con él y le decimos: hola, y luego decimos algo que estemos pensando en ese instante. Para intensificar nuestra consciencia de las veces que nos distraemos y de la frecuencia con que nuestra mente deriva hacia el pasado o el presente, pido a los niños que ubiquen lo que están pensando en una de las tres categorías siguientes: pasado, presente o futuro.

Podemos, por ejemplo, establecer contacto visual con nuestro hijo y decirle: “buenos días, ahora mismo estaba pensando en tu fiesta de cumpleaños”. Y él podría responder, “hola mamá, ahora que lo dices, yo también estaba pensando en mi cumpleaños”. El siguiente paso consiste en identificar si nuestro pensamiento está relacionado con el pasado, el presente o el futuro. En este caso, la fiesta de cumpleaños podría ubicarse tanto en el pasado como en el futuro. Podemos repetir el juego tratando de cobrar consciencia de las emociones en lugar de los pensamientos. En este caso, la señal podría ser decir: hola y decirle luego a la persona lo que, en ese mismo instante estamos pensando o sintiendo. Con un poco de imaginación podemos descubrir y traer a colación un número infinito de versiones del juego del hola que nos enseñarán lecciones muy interesantes.

9.- AUDIOS DE MINDFULNESS PARA NIÑOS.

Mindfulness y los pensamientos para niños. A partir de 8 años.

Mindfulness y el Doble Cuántico para niños. A partir de 8 años.

Audios en página web correspondiente al taller número 3:
<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-despertar-a-la-consciencia/taller-3/>

- Se recomiendan para hacer a diario (mínimo 5 días en semana) Mindfulness y los pensamientos para niños.

- Una vez en semana se practicará Mindfulness y el Doble Cuántico para niños. Antes de hacer la práctica deben los niños escribir algo que deseen conseguir que sea importante para ellos. Puede ser un objeto material que deseen tener, puede ser una actividad donde se lo pasen bien, puede ser conocer o saber cosas sobre algo que le interesen, o sentirte muy a gusto con alguien o algo especial. Es importante escribir de forma clara el objetivo que deseen conseguir, y una fecha exacta para cuando quieran que se cumpla. Se recomienda que lo que se pida sea algo razonable y que sea fácil conseguirlo, intentar que no pidan cosas difíciles o imposibles (o que no dependan de hacer un esfuerzo personal). También es importante que escriban cosas que ellos van a hacer para colaborar en conseguir el objetivo. Se recomienda que se esfuercen los niños para conseguir el objetivo que deseen.

- La práctica se realizará sentado o tumbado en el suelo o en un colchón blando (según prefiera el niño). Si se realiza sentado le recordaremos que coloque la espalda recta, separada del respaldo, con los pies tocando el suelo, las manos encima de los muslos. Siempre acompañará la práctica un adulto.

- Recordad lo importante que es compartir lo que se ha sentido después de cada meditación. Si lo prefiere el niño, además puede escribir sus sensaciones en la hoja de registro.

Hoja de Registro de Práctica Formal para niños

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal para niños

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal para niños

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS