



# Mindfulness

Reducción de Stress y  
Entrenamiento Mental

**AL SER PLENAMENTE CONSCIENTES DE LO QUE ESTAMOS HACIENDO,  
APRENDEMOS A MANTENER NUESTRA CITA CON LA VIDA.**

**Thich Nhat Hanh**



*Naiara Mandaluniz*



# ¿Qué es Mindfulness?

La palabra "**Mindfulness**"  
ha sido traducida al  
español como

**Atención Plena**  
**Presencia Mental**





# SIGNIFICA

- prestar atención de manera **conciente**
- a la **experiencia** del momento **presente**
- con **interés**,
- con **curiosidad**
- y
- aceptación**.



**PRÁCTICA 1. ¿AQUÍ Y AHORA?**



# Las 5 Epidemias de nuestro Modelo Mental Actual

ANSIEDAD

=

ESTRESS

**AMBICIÓN /  
NUNCA ES SUFICIENTE**

INSOMNIO

DEPRESIÓN

IRRITABILIDAD



## LA VANGUARDIA

### Meditación para potenciar el cerebro

Durante mucho tiempo la meditación se *ha asociado* a los yoguis y a los hippies, a posturas raras y palabras tipo oommm, pero la ciencia demuestra que meditar cambia la estructura y la función de nuestro cerebro.

## DIARIO SUR

### Meditar para sanar

Cada vez hay más evidencias científicas de que la meditación ejerce efectos positivos sobre factores de riesgo y síntomas de enfermedades físicas y mentales. Los centros sanitarios ya incorporan estos métodos para mejorar la evolución clínica de sus pacientes y su calidad de vida.

## DIARIO DICEN

### Mindfulness, el aquí y ahora en el proceso de curación.

Hospital La Paz, ejemplo de formación a profesionales sanitarios.

## EL MUNDO. NEUROCIENCIA

### Técnicas para reducir el estrés y mejorar el bienestar

Meditación para calmar la mente  
Inspirado en la tradición budista, 'mindfulness' gana adeptos por sus beneficios en la salud

## ELPERIÓDICO.COM

### Unos 300 especialistas participan hasta el sábado en el I Congreso Internacional sobre Mindfulness

Además, se contará con la intervención de dos expertos de referencia en el ámbito de la investigación clínica del mindfulness y la evaluación de su eficacia, que son el profesor de la Facultad de Psicología de la Universidad Jaume I de Castellón, Ausias Cebolla; y el facultativo del Hospital Sant Pau de Barcelona, Joaquim Soler.

Otros enfoques interesantes se aportarán en torno a la aplicación del mindfulness al tratamiento de enfermedades, como la Esclerosis Múltiple sobre la que aportará su experiencia la experta del Hospital de la Paz, Beatriz Rodríguez.



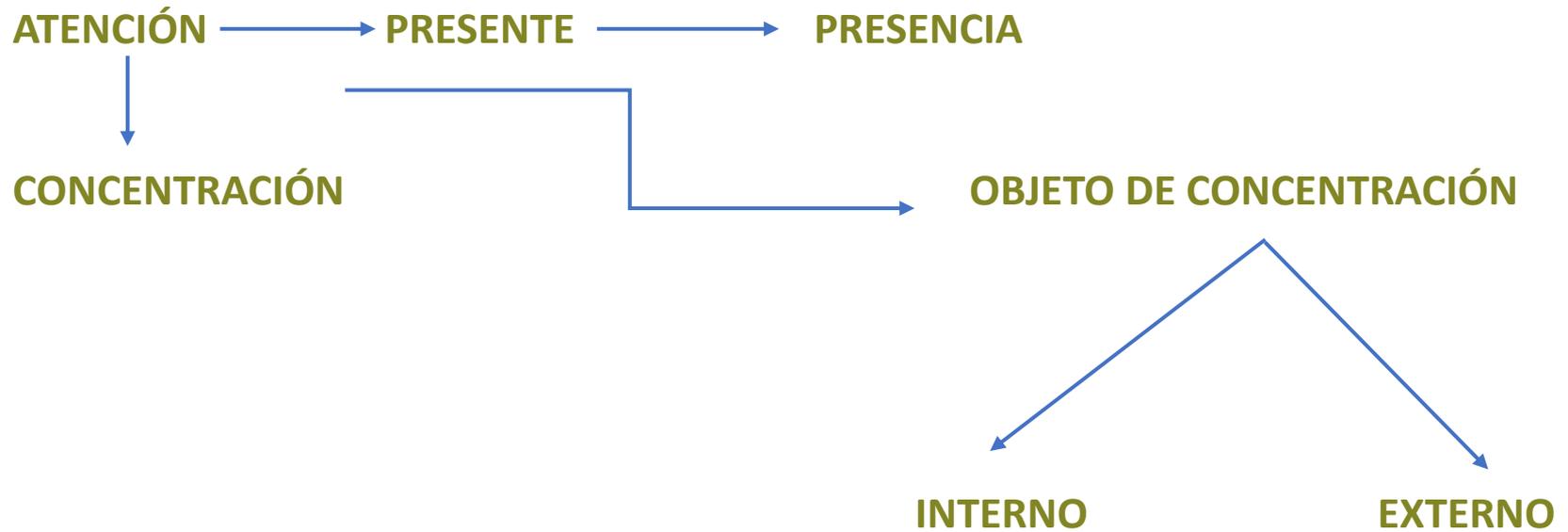


## ENTRENAMIENTO MENTAL

1. Darme cuenta de todas las distracciones, **AQUÍ Y AHORA**.
2. Catalogar todas estas distracciones en, **PENSAMIENTOS, EMOCIONES, SENSACIONES**.
3. Darme cuenta de que **SON REPETITIVAS**.
4. Decidir qué quiero hacer con las **DISTRACCIONES**.

**PRÁCTICA 2. AQUÍ Y AHORA?  
CONECTO CON LAS DISTRACCIONES**

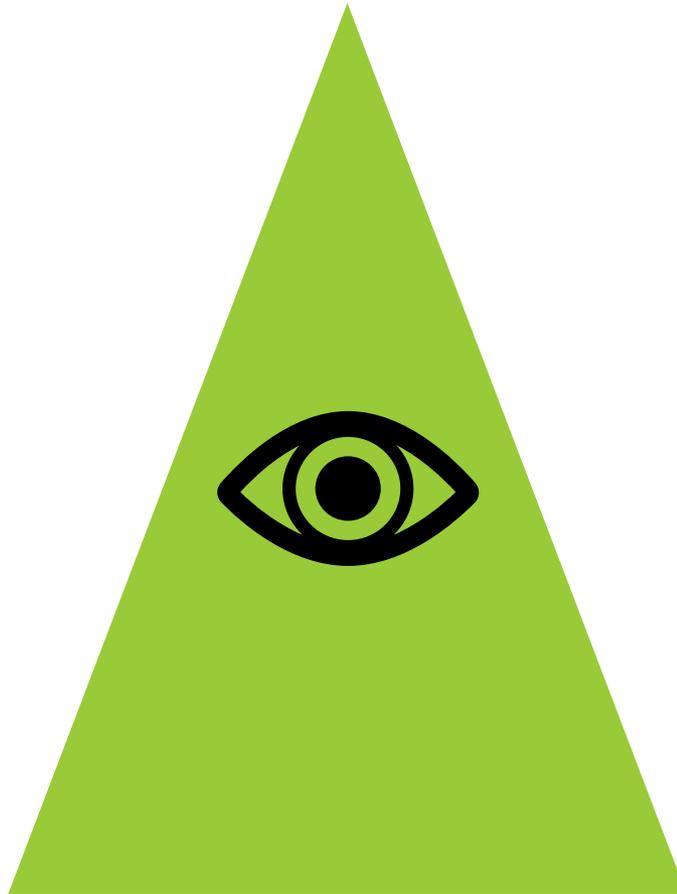
# AQUÍ Y AHORA - ANCLAJE



# TRIÁNGULO DE ATENCIÓN

## **PENSAMIENTOS**

Guía / Instrucciones



## **SENSACIONES**

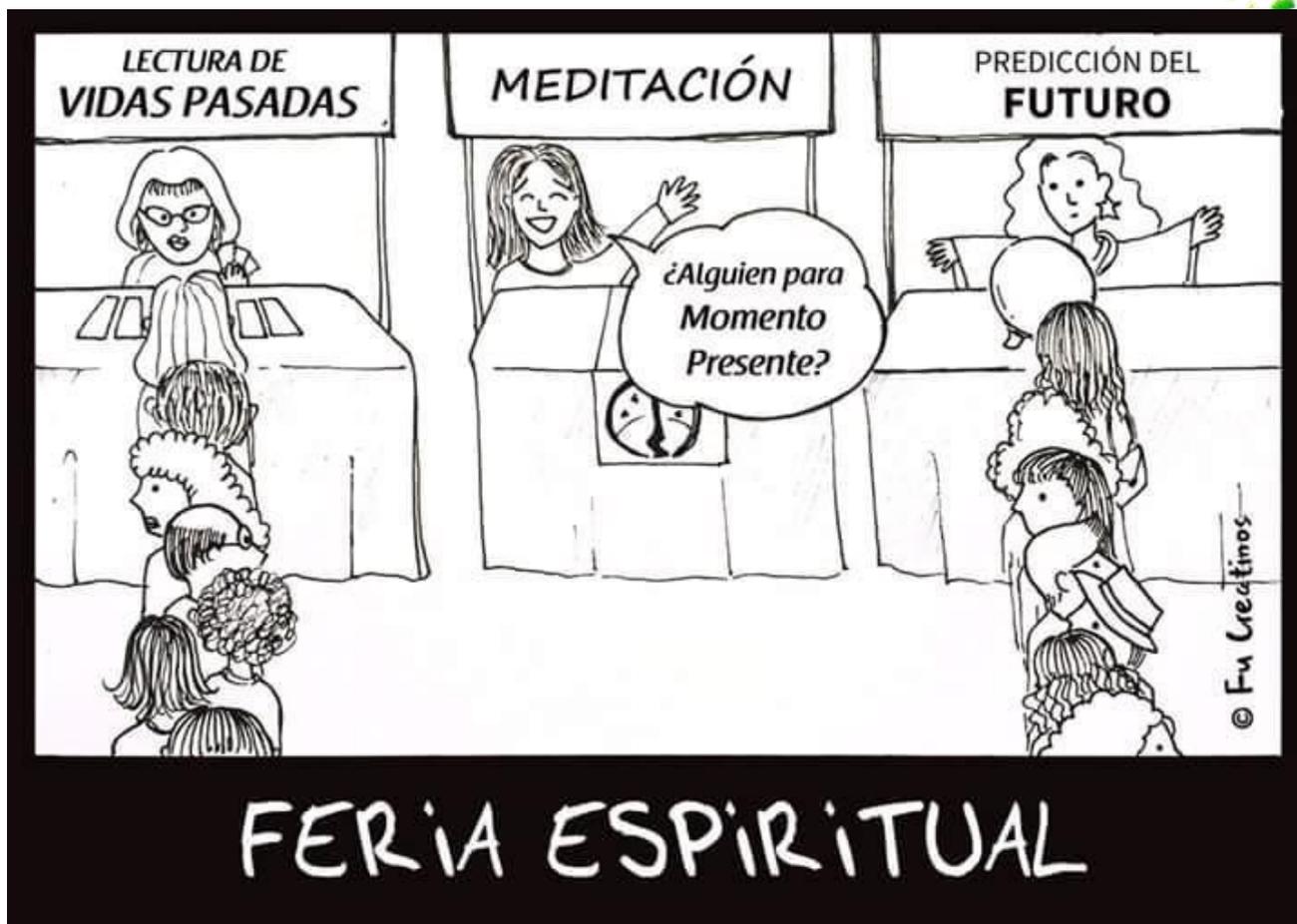
Coche de Caballos  
El vehículo /Cuerpo

## **EMOCIONES**

Energía que nos dispone a  
la Acción. Gasolina.



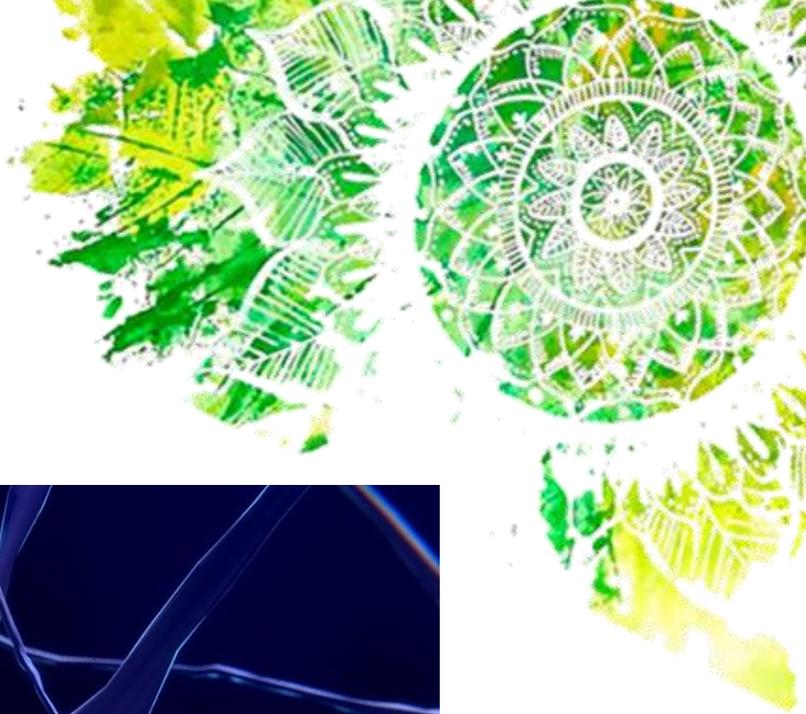
# ¿ANCLAJE EN EL PENSAMIENTO?



# ¿ANCLAJE EN LA EMOCIÓN?



# ¿ANCLAJE EN EL CUERPO FÍSICO?



## PRÁCTICA 3. MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN PIEDRAS

**Si podemos estar más conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales, momento a momento, nos daremos la posibilidad de tener más libertad y elección. No tenemos que seguir los mismos viejos hábitos mentales que en el pasado nos han causado daño.**



# PILOTO AUTOMÁTICO



- Al peinarte
- Al limpiarte los dientes
- Al comer
- Al conducir...



**CON QUÉ TE DISTRAES AL CONDUCIR?**

**STOP DISTRACCIONES POR TU SEGURIDAD**

Distraacción	Porcentaje
Con los ocupantes	77%
Preocupaciones o estrés	56%
Ante un accidente	38%
Hablan por Móvil	46%
Manipular elementos del vehículo	54%

Planifica y prepara lo que necesiten los niños antes del viaje

Deja fuera las prisas, el nerviosismo y las preocupaciones personales

Nunca apartes la vista de la carretera

Olvida el móvil mientras estás conduciendo

Las manos siempre al volante

Logos: bp, Castrol, RACE, Sana Mindfulness



# PRACTICA EL STOP

**S** = STOP, ME DETENGO... (EN INGLÉS STOP)

**T** = TOMO AIRE, RESPIRO... (TAKE A BREATH)

**O** = OBSERVO... CUERPO, PENSAMIENTOS, EMOCIONES... (OBSERVE)

**P** = PROSIGO CON LO QUE ESTABA (PROCEED)



## ALTERNANCIA DE LA ATENCIÓN:

No podemos hacer dos cosas a la Vez.

- Desgaste energético.
- Reducción de la Eficacia.

## VIVIR LA EXPERIENCIA NOS REGALA:

Posibilidad de tomar decisiones más claras

- Abandonar Patrones de la Infancia
- Abandonar los mitos de la Sociedad

**PRÁCTICA 4. MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN  
PIEDRAS. REPETICIÓN.**

# Bases para cultivar la Plena Conciencia

Vive momento a momento.

No busques sólo resultados, fíjate también en el proceso y hazlo lo mejor que puedas.

Acepta la realidad tal y como es...

No juzgues, no te juzgues.

Aprende a Soltar...

Conoce tus limites...

Cultiva la Mente abierta, interesada, de principiante.

Confía en tus capacidades, en tu sabiduría y en tus recursos

Cuídate, trátate con cariño y amor.



# Acompaña

## Naiara Mandaluniz

- Instructora de Mindfulness Self Compassion (MSC)
- Meditadora / Budista perteneciente a la Shanga de Tich Nah Han e Instituto Laico de Budismo (España)
- Máster /Experto en Intervención Psicoterapéutica a través del Método Mindfulness. (Univ. De Deusto en colaboración con el Hospital de la Paz / Hospital de Basurto.)
- Coach en Comunicación No Violenta (CNV) Instituto de Comunicación No Violenta. Madrid.
- Instructora Homologada de Yoga. Lanbide-Harrobia Ikastola.



# Eskerrik asko

**Naiara Mandaluniz**  
**ArteSana Yoga y Mindfulness**  
615 705 861  
nmandaluniz@yahoo.es





*Naiara Mandaluniz*