

Clínica de Reducción de Estrés
Reducción de Estrés Basada en Atención Plena (REBAP)
Guía Curricular Complementaria al libro
Vivir con Plenitud las Crisis, por Jon Kabat-Zinn
Edición Editorial Kairós 2016

Programas de formación dirigidos por Fernando A. de Torrijos
www.rebapinternacional.com

Visión General

Este currículo REBAP de 9 sesiones en 8 semanas está basado en un entrenamiento sistemático e intensivo de meditación en atención plena y en hatha yoga de atención plena. El currículo, desarrollado en la Clínica de Reducción de Estrés a lo largo de tres décadas, está designado para enseñar a los participantes en el programa como integrar y aplicar atención plena en su vida diaria y en el rango de problemas que surgen de condiciones médicas y psicológicas y estrés de la vida.

Contenido en el contexto de la Medicina Integrativa y Mente-Cuerpo, el currículum REBAP se concentra en el cultivo experiencial de ambas prácticas de atención plena, “formal” e “informal” como fundamentos para el cultivo de conductas de salud positivas y resiliencia emocional y psicológica que puede ser empleada eficazmente a lo largo de la vida adulta. La aproximación sostiene el aprendizaje, fortalecimiento e integración de una serie de habilidades auto-regulatorias basadas en atención plena para el desarrollo y refinamiento de recursos internos inherentes. Un primer objetivo es cultivar modos de aprender y ser que puedan ser utilizados más allá de la finalización del programa.

Clase Uno

Visión General: Esta sesión de 3 horas incluye una revisión de la intervención y el establecimiento de un contrato de aprendizaje con el paciente/participante. Los pilares teóricos de la Medicina Mente Cuerpo y también se establece la aplicación de habilidades auto-regulatorias que están relacionadas con el diagnóstico individual del paciente. El paciente es introducido a través de la experiencia de comer con atención plena, respirar con atención plena y la práctica en casa del “escáner corporal” usando la primera guía grabada (exploración guiada del cuerpo) como un modo de aprender a estar familiarizado con la conciencia de atención plena del cuerpo.

Tema: Desde nuestro punto de vista, hay más cosas buenas en ti que malas, no importa los problemas a los que te enfrentas. Los problemas y las dificultades son trabajables. La conciencia de la atención plena, definida como prestar atención, a propósito, en el momento presente, sin juzgar, es fundamental en este trabajo porque el momento presente es el único momento que uno tiene para percibir, aprender, crecer o cambiar.

Típica Secuencia de Clase:

- Bienvenida y breve introducción al programa por el instructor.
- Meditación de apertura: prestando atención a los pensamientos, emociones y sensaciones en el momento presente.
- Respuesta de la clase a la meditación de apertura.
- Revisión de las guías de participación: confidencialidad, auto-cuidado, comunicación con el instructor, no dar consejos, etc.
- Reflexión Individual Interna Guiada: Qué te ha traído aquí?Cuál es tu intención? Qué quieres realmente? (Opción: pequeño grupo o díada compartiendo la reflexión guiada)
- Vuelta de Grupo: Dar una vuelta por la habitación y dar a la gente la oportunidad para presentarse, por lo que están aquí, y sus expectativas con el programa. El instructor puede hacer comentarios instructivos, observaciones y aceptar sugerencias momento a momento en respuesta a los individuos.
- Yoga: introducción a la Postura de la Montaña y otras posturas.
- Ejercicio de comer la Pasa: introducción a la meditación en atención plena. Debate de la experiencia. Concentración en la observación sensorial directa – qué se puede ver, sentir, oler, saborear, escuchar. El instructor está atento a las observaciones que dan lugar a deducciones, opiniones y teorías obtenidas de la experiencia directa. Observando y después comiendo lentamente la pasa, con guía por parte del instructor, parando para las observaciones de los participantes. A continuación se come una segunda pasa en silencio.

- Respiración abdominal: conecta la conciencia momento a momento del ejercicio de comer con la experiencia de respirar en el mismo sentido. Presentar varias posturas cómodas para estar: postura del cadáver, postura de astronauta, sentarse cómodos en la silla si es necesario. Concentrarse en la sensación del abdomen subiendo y bajando con la inspiración y la espiración, “saborear” con atención plena la respiración del mismo modo que el grupo saboreó la pasa. Observar sin juzgar la propia respiración momento a momento; y volver la atención a la respiración y al momento presente cuando se distraiga.

- De la atención plena de la respiración, pasar a un “escáner corporal” guiado con la gente todavía en el suelo o sentadas en una posición cómoda.

-Terminar con el debate sobre las experiencias de la gente con el “escáner corporal” y asignar práctica diaria en casa. Dar instrucciones para el uso de las grabaciones de 45 minutos de “escáner corporal” para la práctica en casa de 1 semana de duración. Prestar atención. (Nota: la atención puede usarse como otra forma de atención plena durante las 9 sesiones).

Práctica Diaria para Casa:

- Escuchar grabación del escáner corporal, una vez al día , 6 veces esta semana
- Manual de Trabajos para Casa: ejercicio de los 9 puntos
- Comer al menos una vez con atención plena
- (Asignación opcional – leer “Río arriba/Río abajo” de Donald Ardell)

Clase Dos

Visión General: Esta sesión de 2.5 horas incluye un entrenamiento experiencial en atención plena de una hora y desarrollo de habilidades, una hora de diálogo y reflexión sobre el rol de la percepción y el condicionamiento en la valoración y la evaluación del estrés. El papel crucial de la auto-responsabilidad en el desarrollo positivo de cambios a corto y largo plazo en la salud y promoción de la salud. La práctica para casa se asigna con énfasis en la práctica diaria del “escáner corporal” durante la segunda semana, además de la introducción de breves períodos de meditación sentada y la aplicación e integración de la atención plena en la vida diaria del participante.

Tema: Percepción y respuesta creativa: el modo en el que ves las cosas (o no las ves) determinará en gran medida como responderás a ellas. Esto se relaciona en cómo la gente ve su participación en el programa; como ven su dolor, su enfermedad; el estrés y presiones de sus vidas; el nivel de compromiso que traen al programa y a la disciplina personal que requiere. Ser consciente de la reactividad al estrés y la recuperación a estresores agudos y el principio de que “no son los estresores per se, si no como los manejas” lo que influencia los efectos en la salud a corto y largo plazo en tu mente y tu cuerpo.

Secuencia Típica de Clase:

- Escáner corporal guiado

-Yoga de pie

-Pasar lista.

-Discusión del Grupo Grande: Comentar la experiencia del “escáner corporal” de esta sesión así como la práctica en casa, con atención particular de como se fue de exitoso a la hora de dedicar tiempo para ello; problemas y obstáculos encontrados, somnolencia, aburrimiento; como se trabajaron o no; experiencias y lo que los participantes aprenden de sí mismos, si es que aprenden algo.

(Opción: díada o grupos pequeños para comentar las experiencias del escáner corporal)

- Establecer la universalidad de la mente distraída y la noción de trabajarla con aceptación y refocalización repetida de la atención; el salir de la meditación es tan importante como el permanecer en el objeto de atención; percibir a dónde va la mente y qué hay en la propia mente; enfatizar la importancia de renunciar a reprimir y suprimir pensamientos o sentimientos o forzar las cosas para que sean de determinada manera. El mejor modo de ir a algún sitio es no intentar ir a cualquier sitio... dejar ir. Un nuevo modo de aprender. El cuerpo tiene su propio lenguaje y su propia inteligencia. No conceptual.

- Comentar la comida con atención plena y/o la experiencia de su relación con la comida esta semana.

- Examinar la experiencia de trabajar con los 9 puntos y el tema de expandir el campo de conciencia a la resolución de problemas y el reconocimiento de patrones emocionales, conductuales y cognitivos que surgen cuando se trabaja con problemas y dificultades. La rompedora experiencia “aha!”. (Conectar este punto con la práctica del escáner corporal).

- (Opción: la lámina de ilusión óptica mujer vieja/joven u otras ayudas para investigar diferentes modos de ver o no ver. Si el artículo “río arriba/río abajo” fue asignado, reflejo en el tema de intervención temprana y autocuidado.)

- Presentar la meditación sentada con conciencia sobre la respiración como objeto primario de atención. Hacer una meditación corta guiada.
- Comentar: meditación con atención en la respiración
- Explicar prácticas para la casa.
- Terminar con una meditación corta con atención en la respiración.

Tareas para casa:

- Escuchar la grabación del escáner corporal una vez al día, 6 veces por semana
- Meditación sentada con especial atención en la respiración: 10-15 minutos al día.
- Manual de Prácticas para Casa: rellenar el Calendario de Eventos Agradables de la semana – uno por día.
- Atención plena en actividades rutinarias: lavarse los dientes, lavar los platos, ducharse, sacar la basura, comprar, leer a los niños, comer.

Clase Tres

Visión General: En esta sesión de 2.5 horas, los participantes practican un par de distintas aunque relacionadas prácticas formales de atención plena – hatha yoga acostados en atención plena (terminando con un breve escáner corporal), meditación sentada y meditación caminando opcional – durante un mínimo de 90 minutos. Este período de práctica formal extendida es seguido por preguntas sobre la exploración de la experiencia de los participantes en clase y en las tareas para casa. Temas habituales son los problemas y los “darse cuenta” habidos en la práctica formal y la integración de la atención plena en el día a día.

Tema: Hay placer y potencia en estar presente. Prestando atención e investigando el modo en el que las cosas son en el cuerpo y la mente en el momento presente a través de la práctica del yoga y la meditación.

Yoga como una práctica de atención plena. Énfasis en la sutileza y el no-juzgar, curiosidad, respeto por los actuales límites físicos, no luchar, especialmente en la enseñanza del yoga.

Notando la tendencia de la mente a etiquetar como agradable o desagradable, el modo en el que evitamos lo que es desagradable y agarramos lo que percibimos como agradable, y el papel del condicionamiento. Preguntarnos por nuestra relación con nuestras propias narrativas e ideas fijas y opiniones sobre la naturaleza de la realidad experienciada de un modo personal.

Reconocer que podemos tener momentos placenteros a pesar de estar en una crisis o con dolor, y momentos desagradables en situaciones que podrían ser percibidas normalmente como placenteras. (Nota: este tema continúa en la Clase 4).

Típica Secuencia de Clase:

- Meditación sentada con conciencia sobre la respiración. Guía específica relacionada con el establecimiento de una posición sentada estable, correcta y equilibrada.

- Pasar lista.

- Debate grupal sobre: meditación sentada, escáner corporal y atención plena en actividades rutinarias.

Comentar la importancia de estar totalmente presentes durante la experiencia de compartir entre todos la directa experiencia del asentamiento y profundización en las diferentes prácticas

- '- Opcional: introducir la meditación andando.

- Yoga en atención plena, yendo lentamente a lo largo de una secuencia de posturas de la grabación de yoga en el suelo, con comentarios intercalados si se requieren. El énfasis se pone en la atención plena y en la aproximación a los actuales propios límites con suavidad. Se invita a los participantes a evitar cualquier postura que sientan que les pueda causar daño o un retroceso, o a experimentar con cuidado y precaución cuando no estén seguros. Se presta especial atención a gente con problemas crónicos de espalda, cuello y dolor crónico en general. La guía verbal es explícita y precisa (p. ej. En el suelo: "...cuando espiras, levantas la rodilla derecha hasta el pecho y abrazas tus espinillas con tus brazos...") así que la gente sabe lo que tiene que hacer sin tener que mirar al profesor . que también hace las posturas mientras da instrucciones. El profesor puede moverse por la sala e instruir a la gente de modo individual si es necesario. Pedir permiso a los estudiantes para ajustar las posturas por el contacto físico.

- Discusión de Grupo sobre la experiencia de practicar las posturas de yoga.

- Opcional: antes de una discusión formal de grupo con los participantes acerca del Calendario de Eventos Placenteros considerar el dirigir una reflexión guiada que plantee a los participantes un evento agradable,

centrándose en las sensaciones físicas, emociones y pensamientos tal y como surgen como recuerdo y también como surgen en el momento presente.

- Ir sobre el Calendario de Eventos Agradables, estando particularmente atentos en explorar lo normal de vivir un momento como agradable. Especial énfasis en la conexión mente-cuerpo, patrones, lo que las personas observaron/aprendieron sobre sí mismas. Preguntándonos juntos si hubo algún momento agradable vivido durante el escáner corporal en la semana pasada. Investigando ¿qué cualidades en todos estos momentos agradables o eventos fueron causa de etiquetarlos como agradables? ¿Qué cualidades tienen esos distintos momentos agradables en común?

- Asignar tareas para casa, alternando el yoga con el escáner corporal. Enfatizar la importancia de ir al suelo y trabajar con atención plena con el cuerpo cada día, o al menos por unos minutos.

- Terminar la clase con una meditación sentada breve con especial atención en la respiración, expandiendo poco a poco la atención al resto del cuerpo.

Asignación de las Tareas para Casa:

- Alternar las grabaciones escáner corporal con la del yoga en el suelo, alternando una un día, la otra al día siguiente, 6 días por semana.
- Meditación sentada con atención en la respiración – 10 – 15 minutos por día.
- Manual de Práctica en Casa: Calendar de Eventos Desagradables para la semana, una entrada por día.

=====

Clase Cuatro

Visión General: Durante esta sesión de 2.5 horas, los participantes se sumergen en una combinación de tres grandes prácticas formales de atención plena que también se han practicado en casa durante las tres semanas precedentes – el escáner corporal, hatha yoga en atención plena y la meditación sentada. La instrucción enfatiza el desarrollo de la concentración y de la expansión sistemática del campo de la conciencia.

Tema: Como el condicionamiento y la percepción moldean nuestra experiencia. Practicando la atención plena, cultivamos la curiosidad y apertura al gran rango de experiencia y a través de este proceso cultivamos una capacidad atencional más flexible. Aprendemos nuevas formas de relacionarnos con los momentos y eventos de estrés, sean internos o externos. La exploración de la atención plena como un medio de reducir los efectos

negativos de la reactividad al estrés así como el desarrollo de mejores formas de responder positivamente y proactivamente a situaciones y experiencias estresantes. Las bases fisiológicas y psicológicas de la reactividad al estrés son revisadas y su discusión en profundidad se dirige al uso de la atención plena como un medio para trabajar con ello, reduciendo y recuperándose más rápidamente de experiencias y situaciones estresantes. La práctica diaria se orienta a reconocer y experimentar los patrones reactivos y esto se asigna como tareas para casa.

Típica Secuencia de Clase:

- Yoga de pie.
 - Meditación sentada con atención a la respiración, sensaciones corporales y a todo el cuerpo. Énfasis particular en trabajar con sensaciones físicas dolorosas.
 - Tomar lista.
 - Debate de grupo explorando la meditación sentada de apertura en esta sesión. Preguntar sobre la experiencia de trabajar con sensaciones físicas, la práctica diaria sentada y el yoga. Instrucciones precisas sobre yoga si se necesitan. Invitar a explorar sobre la relación entre practicar yoga y el escáner corporal. Conectar con la experiencia vital diaria.
 - Opcional: antes del debate de grupo con los participantes sobre el Calendario de Eventos Desagradables, considerar el dirigir una corta reflexión guiada que invita a los participantes a seleccionar un evento desagradable, centrándose en las sensaciones físicas, emociones y pensamientos tal y como surgen como recuerdo, y tal y como surgen en el momento presente.

 - Revisar el Calendario de Eventos Desagradables, siendo particularmente atento en explorar la familiaridad de los momentos desagradables. Particular énfasis en las conexiones mente-cuerpo, patrones, lo que la gente observó/aprendió sobre sí mismos. Preguntándose juntos si hubo algún momento desagradable vivido durante cualquiera de las prácticas para casa formales o informales en la semana pasada. Investigando cualquier atributo común en todos estos momentos desagradables o eventos que fueron la causa de haber sido etiquetados como agradables o desagradables. ¿Qué cualidades tienen en común estos distintos momentos o eventos desagradables?
- (nota: si los eventos agradables no se investigaron en la clase tres, ambos eventos agradables y desagradables deben ser explorados en esta sesión).
- Debate en grupo: continuar explorando sensaciones físicas, emociones, pensamientos asociados con eventos desagradables. Conectar con la experiencia de estrés – ¿Cómo lo vivimos física, cognitiva y afectivamente?

Preguntar a los participantes para nombrar estresores – ¿qué es especialmente estresante para tí y qué estás descubriendo sobre eso a través de la práctica de la atención plena? Explorar en clase: ¿Qué es estrés? ¿Cómo influye la mente, el cuerpo, la salud y los patrones de comportamiento? Relación con expectativas, no salir las cosas como uno quiere (¿cuál es mi modo, de todos modos... lo sabría si ocurre así y... cuánto puede durar?). Definiciones de estrés y estresores (ver, por ejemplo, desarrollo de teorías y estudios sobre estrés de Cannon, Seyle, Holmes y Rahe, Lazarus, McEwen).

Asignar tareas para casa.

Concluir la clase con meditación sentada.

Asignación de tareas para casa:

- Alternar las grabaciones de escáner corporal con el yoga en el suelo, cualquier otro día ≥ 6 días a la semana.
- Meditación sentada 20 minutos por día con atención a la respiración, otras sensaciones físicas y conciencia de todo el cuerpo.
- Ser consciente de las reacciones al estrés y comportamientos durante la semana, sin tratar de cambiarlos.
- Conciencia de sentirse estancado, bloqueado, parado, aturdido y desconectado del momento cuando ocurra esta semana.
- Revisar la información sobre el estrés en el manual de prácticas o en el otro material distribuido.

=====

Clase Cinco

Visión General: Esta sesión de 2.5 horas marca el punto medio en el curso. Enfatiza la capacidad de los participantes para adaptarse más rápidamente y efectivamente a los retos y estresores de la vida diaria. La práctica experiencial de atención plena continúa con el énfasis en cómo se desarrolla un problema, una emoción y estrategias de afrontamiento centradas en el significado. (Ver Lazarus y Folkman, y Folkman). Un elemento central de la sesión se orienta alrededor de la capacidad del paciente para recuperarse más rápidamente de episodios de estrés cuando estos tienen lugar. Las estrategias se continúan desarrollando con énfasis en la creciente capacidad para atender de un modo más preciso a una variedad de percepciones físicas y mentales y

para emplear esta conciencia como un modo de intervenir e interrumpir explícitamente en comportamientos habituales previamente condicionados, eligiendo respuestas más efectivas. Se asigna práctica diaria en atención plena, con énfasis en la observación y la aplicación de la conciencia en atención plena en la vida diaria.

Tema uno: Ser consciente de estar estancado en la propia vida, destacando los patrones condicionados para escapar de la dificultad (p. ej. Lucha y huye . reactividad al estrés/automaticidad/atención nula). La investigación de los modos en los que a menudo la gente afrontan mediante la huida o la negación – nombrando el lado oscuro de nuestros patrones de afrontamiento condicionados: dependencia de sustancias, aturdimiento y supresión de sentimientos, suicidio. Aceptando que estos métodos de afrontamiento hayan sido protectores y hayan apoyado la supervivencia, y que son ahora contraevolutivos y limitantes, si no destructivos.

Tema dos: Conectar la atención plena con la percepción/evaluación en el momento crítico (el momento de contacto consciente), y con el surgimiento de sensaciones físicas reactivas, emociones, cogniciones y comportamientos. Énfasis en la atención a la capacidad de responder en vez de reaccionar a las situaciones estresantes. Explorar el efecto de la reactividad emocional en la salud y la enfermedad. Aprender a reconocer el amplio rango de emociones y cuando sea oportuno, expresarlas con claridad y respeto hacia otros y uno mismo.

Secuencia Típica de Clase:

- Yoga de pie

- Meditación sentada con atención en la respiración, cuerpo, sonidos, emociones, pensamientos, como “eventos” en la conciencia, distinguiendo el evento del contenido, y después conciencia sin objeto/abierta a la presencia. La tranquilidad como elemento importante.

- Del movimiento meditativo a la reflexión guiada: Estamos a la mitad del programa. ¿Cómo ha ido? Parar y tomar un respiro: ¿Qué estoy aprendiendo? ¿Qué se ha revelado en mi vida? ¿Cómo estoy en este programa en términos de compromiso con las clases semanales y con la práctica diaria? ¿Estoy dispuesto a seguir comprometido con la segunda parte del curso? Tener en cuenta que el crecimiento es no-lineal. Dejar ir las expectativas hacia la segunda mitad basadas en la experiencia de la primera parte del curso. Invitación a practicar y tomar cada momento como un nuevo comienzo: una oportunidad fresca para sentirse totalmente comprometido, totalmente vivo.

- Evaluaciones a mitad de camino, completar en díadas para discutir su experiencia con el programa hasta ahora.
- Asistencia.
- Preguntar acerca de las experiencias durante la práctica de la meditación y del yoga en casa, así como la nueva meditación introducida al principio de la clase.
- Explorar las observaciones de reaccionar a los eventos estresantes durante la semana. Notar las patrones conductuales habituales, pensamientos y emociones asociadas con el sentimiento de sentirse estancado en estas reacciones condicionadas. Incluir los patrones que surgen durante la práctica de la meditación.
- Plantear la posibilidad de responder con conciencia en estos momentos, más que reaccionar automáticamente. En la distinción entre reaccionar y responder, enfatizar que en muchas situaciones, reaccionar es adecuado. No es el estrés sino cómo lo manejas lo que marca los efectos en la mente y el cuerpo (con limitaciones).
- Opción: Revisar los diagramas de responder y reaccionar de Vivir las Crisis con Plenitud. Mencionar las teorías y estudios sobre resistencia al estrés, afrontamiento, resiliencia (ver, por ejemplo Kobasa, Antonovsky, Schwartz y Shapiro). Lo mejor es explorar esto a través del diálogo y la reflexión más que presentarlo como una lectura didáctica.
- Comentar las prácticas en casa – Enfatizar que la nueva grabación de la Meditación Sentada tiene más silencio para permitir a los participantes practicarla más en profundidad por sí mismos entre las instrucciones guiadas.
- Meditación sentada.

Práctica para casa:

- Nueva grabación de Meditación Sentada. Alternar con el Escáner Corporal o el Yoga en el suelo.
- Rellenar el Calendario de Dificultad Comunicacional.
- Traer conciencia a los momentos de reaccionar y explorar las opciones para responder con mayor atención plena, espacio y creatividad, en la práctica formal y en el día a día. Recordar que la respiración es un ancla, un modo de aumentar la conciencia a las tendencias reactivas, para calmarse y hacer elecciones más conscientes.

=====

Clase Seis

Visión General: En esta sesión de 2.5 horas, el entrenamiento experiencial en REBAP continúa, con énfasis en la creciente capacidad para afrontar el estrés más efectivamente. El debate se orienta alrededor del desarrollo continuado de las “estrategias de afrontamiento transformacionales”, actitudes y conductas que mejoran la característica psicológica conocida como “dureza al estrés” o resiliencia. La teoría está directamente relacionada con los métodos del REBAP y las habilidades practicadas, situándonos en las experiencias de la vida actual de los participantes. El énfasis continúa en la ampliación de los recursos internos de los participantes para desarrollar actitudes y conductas promotoras de salud y la aplicación práctica de tales competencias dadas las situaciones particulares de cada vida particular y estado de salud. Las prácticas diarias de atención plena son asignadas de nuevo como deberes con énfasis en la observación y aplicación de estas habilidades en la vida diaria. Los participantes se comprometen a una exploración profunda del estrés tal y como se presenta en el ámbito de las comunicaciones. El foco en esta sesión de construcción de estrategias es entorno a la aplicación de habilidades REBAP previamente aprendidas y métodos en el área de las comunicaciones.

Algunos estilos comunicacionales son examinados tanto didáctica como experiencialmente, y se desarrollan estrategias para una comunicación interpersonal más efectiva y creativa.

Tema: Comunicaciones estresantes; conociendo tus sentimientos; expresando tus sentimientos de un modo preciso; desarrollando una mayor conciencia de los patrones comunicacionales interpersonales; y barreras para hacerlo. Atención plena interpersonal: mantenerse consciente y equilibrado en las relaciones, especialmente bajo condiciones de estrés agudo o crónico, las fuertes expectativas de otros, hábitos pasados de supresión o expresión emocional y la presentación de uno mismo en el día a día. Basado en las habilidades que hemos ido desarrollando a lo largo de todo el programa, enfatizando el cultivo de la capacidad de ser más flexible y para recuperarse más rápido durante situaciones interpersonales dificultosas.

Secuencia Típica de Clase:

- Yoga de pie
- Meditación sentada con menos instrucciones: atención en la respiración, cuerpo, sonidos, pensamientos y emociones, conciencia sin objeto/abierto a la presencia.
- Asistencia.

- Opcional: devolver evaluaciones de mitad de curso con comentarios. Posibilidad de usar frases anónimas de las evaluaciones de los participantes para identificar y compartir las experiencias y aprendizajes de este grupo particular.
- Comentar la práctica en casa, especialmente las experiencias con las grabaciones de la meditación sentada. ¿Qué notaste a cerca de responder más creativamente en la vida y en la meditación? ¿Hubo respuestas nuevas? ¿Qué te sorprendió?
- Comentar la inminente sesión de todo el día. Explicar las intenciones que sustentan esta sesión y describir en detalle la estructura y el formato del día, incluyendo opciones sobre auto-cuidado y disponibilidad del profesor. Comentar como trabajar con largos períodos de silencio y práctica. Proporcionar sugerencias para preparar el día, incluyendo lo que llevar: comida, ropa cómoda, colchoneta o manta.
- Opcional: reflexión guiada – tomar una situación del Calendario de Comunicaciones Dificultosas. Examinar patrones relacionales habituales y como son vividos en cuerpo y mente y como se manifiestan como comportamiento.
- Opcional: Comentar en grupos pequeños o díadas.
- Discusión de grupo sobre la dificultad en las comunicaciones.

Hay una serie de ejercicios que pueden usarse para explorar este tema. Representar un patrón relacional tiende a hacerlo más disponible para la conciencia. El diálogo y las cuestiones durante estos ejercicios permite una mayor conciencia de patrones habituales y comportamientos, no solo en la comunicación interpersonal real, si no en la propia vida interna. Es esencial detenerse y reflexionar juntos sobre estas experiencias y notar como los patrones relacionales son externalizaciones de estados internos de la mente y el cuerpo. Los participantes establecen conexiones entre su experiencia en el momento presente de presenciar y/o participar en estos ejercicios y los patrones cognitivos, emocionales y conductuales personales a los que se han vuelto familiares durante el curso. Estos ejercicios también proporcionan la oportunidad a los participantes para experimentar con nuevos comportamientos y modos de comprometerse interpersonalmente.

Nota: la intención detrás del compromiso de cualquiera de los siguientes (u otros) ejercicios de comunicación es el cultivo de la atención. La forma del ejercicio es menos importante que la esencia de su intención.

Algunas de las opciones para los ejercicios de comunicación pueden incluir, aunque no se limitan a:

- “Ejercicios de empujar” basados en Aikido, haciendo rol-play del contacto inicial (absorbiendo el golpe); evitando el conflicto/ponerse a un lado/pasivo-agresivo; siendo sumiso; agresivo, envueltos en

una lucha igual; y asertivo/combinando/”entrando”, mantenerse conectado y con contacto de ojo y muñeca, pero fuera del camino de la agresión. Demostrar con un voluntario (escoger con cuidado, confiando en tu intención). Importancia de centrarse en el momento, tomando una postura firme, no salir corriendo pero tampoco sin tener que estar con total control; la importancia de apartarse del camino, de contactar (mano a la muñeca), de girar, de reconocer el punto de vista de la otra persona; mostrando el propio punto de vista; mantenerse en el proceso sin saber a dónde va o estando con control total; manteniendo atención plena, apertura, manteniéndose centrado y ubicado.

- Rol-play verbal de Aikido – similar a lo anterior, pero hecho con diálogo con un voluntario.
- Experienciando y explorando patrones de comunicación mediante la representación física y expresando diferentes patrones y opciones (p. ej. pasivo, agresivo, asertivo, etc.), hacer que la clase tome posturas, posibilidad de interactuar en parejas, pequeños grupos o la clase entera.
- Exploración de supuestos: Guiados por el instructor, los participantes se miran unos a otros en silencio, y se les permite que adviertan diferencias entre observar y asumir o interpretar/lectura de pensamiento. Esto puede continuarse con un diálogo estructurado ente los participantes.
- Ejercicio de charla y escucha: en díadas, se les da a los participantes un tema basado en el contenido y las discusiones de clase. Uno habla, otro escucha, después se intercambian papeles.

- Asignar tareas para casa.

- Meditación sentada.

Asignación de Tareas para Casa:

- Alternar las grabaciones de la Meditación Sentada con el Escáner Corporal y/o las grabaciones del Yoga de pie o en el suelo.

=====

Clase de Todo el Día

Visión General: La naturaleza intensiva de esta sesión de 7.5 horas es de hecho ayudar a los participantes a establecer de un modo firme y efectivo en el uso de las habilidades REBAP a través de múltiples situaciones en sus vidas, mientras que se preparan simultáneamente para utilizar estos métodos más allá del fin del programa.

Tema: Cultivar un sentido de presencia momento a momento y estar abierto a cualquier experiencia, evaluada como placentera o displacentera o neutral, como una oportunidad de practicar atención plena.

Secuencia Típica de Clase:

Opciones de la sesión de la mañana:

- Meditación sentada breve en silencio.
- Bienvenida, introducción del profesor, notas guía para el día, que incluyen estar en silencio, no contacto ocular, auto-cuidado, disponibilidad de los profesores, etc.
- Meditación sentada: foco en la conciencia de la respiración.
- Yoga guiado, con la opción de terminar con un breve escáner corporal.
- Meditación caminando lento: con introducción guía.
- Meditación sentada: menos guía, más silencio.
- Meditación caminando lento: menos guía.
- Meditación del Lago o de la Montaña – Estas imágenes son usadas para ayudar a la gente a comprender la práctica en un nivel más profundo, para no sacar del momento presente a otro sitio o tiempo. Hay metáforas usadas para conectar aspectos de la práctica con la estabilidad, la flexibilidad y fuerza.
- Charla corta – una oportunidad para motivar e inspirar, con la opción de contar una fábula o recitar un poema o destacar alguno de los elementos nucleares del currículum.
- Tomar lista.
- Instrucciones para el comer.
- Comida en silencio

Opciones de la clase de la tarde:

- Ejercicio de caminar rápido/lento, con instrucciones específicas y bien pautadas por el profesor. Incluir instrucciones repetidas para advertir, en el movimiento y en la quietud, varias experiencias mente-cuerpo. Destacar la opción de responder a las necesidades como aparecen, y la posibilidad de moverse dentro y fuera

del ejercicio. (Nota: si la gente escoge sentarse durante parte o todo el ejercicio, la guía del profesor incluirá sugerencias para la participación activa advirtiendo las experiencias mente-cuerpo mientras están sentados).

Comenzar con el caminar despacio, moverse gradualmente hacia la manera normal de caminar de la persona, pausa... invitar a la gente a atender en la pausa al cuerpo, pensamientos y emociones... comenzar a caminar con un ritmo cómodo, aumentando la velocidad, con instrucciones para aumentar la tensión del cuerpo (p. ej, apretando puños y mandíbula) y moviéndose hacia objetivos específicos (imaginados)... continuar incrementando ritmo, cambiando dirección, parando... atentos a la experiencia entera... comenzar a caminar otra vez a un ritmo normal con instrucciones para permanecer presente y abierto... aumentando el ritmo, relajando manos y mandíbula, mientras que se continúa caminando rápido, cambiando direcciones, parando... el profesor pide a los participantes que reflexionen sobre la experiencia cuerpo-mente que está ocurriendo y que noten si hay diferencias entre las primeras etapas del caminar. El profesor da instrucciones para caminar muy lentamente hacia atrás con los ojos cerrados, manteniendo los brazos y las manos en los lados, llegando a tocar suavemente o otros antes de cambiar de dirección, entonces parar... el profesor pide a los participantes para que reflexionen sobre su experiencia mente-cuerpo... el profesor da instrucciones para orientarse al centro de la sala, y continúa con la invitación de caminar lentamente hacia atrás, llegando a tocar a otros y manteniendo ese contacto mientras se mueven hacia el centro de la sala. (Nota: según el interés, proporcionar instrucciones para establecer contacto o no hacerlo).

- La meditación de la bondad o amor incondicional: guía empleando el mínimo lenguaje, énfasis en el espacio, terminando en silencio. (Esta meditación se usa para ayudar a la gente a reconocer cualidades de bondad, amistad, calidez y compasión, hacia uno mismo y otros, que están ya presentes y es posible cultivarlas, pero puede que no estén disponibles para la conciencia. Se tiene cuidado para reconocer y afirmar cualquier resistencia a la posibilidad de que estas cualidades existan en uno o se deseen para otros).

- Ejercicio de finalización opcional: Sentadas cortas alternadas con caminatas cortas, sentando en cualquier sitio que se pueda cuando el cambio ocurra.

- O, meditación visual seguida de caminar con atención plena, posiblemente fuera, parando y advirtiendo cualquier cosa. El profesor toca la campana para traer de vuelta a los participantes a la sala y guía una contemplación de lo que se ha visto, seguida de una meditación en conciencia abierta.

- Disolviendo el silencio en parejas, después en grupos de 4, comentando que se ha aprendido y experimentado durante el día y como los participantes trabajaron con las dificultades.

- Discusión y diálogo de grupo – Enfatizar de que el día no pretendía ser agradable o desagradable. Preguntarse cómo uno trabaja con lo que sea que aparece. Invitar a los participantes que tuvieron dificultades para hablar sobre ellos y sentirse apoyados.

-Meditación sentados.

- Opcional: ceremonia de clausura, que puede incluir: cogerse de las manos, ponerse en círculo, mirar alrededor, establecer contacto ocular, conectar con el sentimiento de totalidad y sentirse incluido en el contexto del grupo grande, encontrar una palabra para describir la experiencia del día o del momento.

- Despedida.

Clase Siete

Visión General: En esta sesión de 2.5 horas, el entrenamiento experiencial en MBSR continúa. La clase de todo el día se comenta y se revisa. Puede haber continuación del debate sobre comunicación iniciado en la clase 6. Se les pide a los participantes que ejerciten mayor libertad personal en la elección de prácticas formales de atención plena hechas en casa durante la semana entre esta sesión y la final. Énfasis en mantener 45 minutos de práctica diaria, sin las instrucciones grabadas. Se incita a los participantes para crear su propia mezcla de varias prácticas. (por ejemplo, 20 minutos de sentada, 15 minutos de yoga, 10 minutos de escáner corporal). La intención es mantener más allá la disciplina y flexibilidad de una práctica diaria en atención plena animando a la gente a volverse más en consonancia con las cambiantes condiciones de sus vidas.

Tema: Integrar la práctica de la atención plena de un modo total y personal en el día a día. Se les pide a los participantes que reflexionen a propósito sobre sus elecciones de estilo de vida que son adaptativas y cuidadoras de sí mismos y las que son desadaptativas y autolimitantes.

Típica secuencia de clase:

Las opciones incluyen uno o dos de los ejercicios siguientes:

- 1) Ejercicio de cambiar los sitios: Después de que los participantes toman asiento en la habitación, invitarlos a que cierren los ojos y perciban cómo se sienten sentados del modo en el que lo están. Pedirles que:
 - Presten atención a lo que es familiar, si es un sitio que escogen a menudo, o qué es diferente si es un sitio nuevo.
 - Percibir sensaciones físicas, pensamientos, y/o emociones que pueden estar presentes cuando se sientan en el sitio de siempre o en uno nuevo.

Entonces invitarlos a abrir los ojos, y notar cómo es la sala desde esta perspectiva. ¿Es la misma sala? ¿Por qué se sentaron donde se sentaron cuando entraron? Explorar la sala por un sitio en el que nunca se sentaron o en el que nunca se sentarían. Pedir a los participantes que se muevan a un sitio, en silencio, y que cierren sus ojos y perciban cómo se sienten en ese nuevo sitio, con una nueva perspectiva, quizás sentados cerca de gente nueva. Pedirles que consideren si tienden en su vida diaria a permanecer en el mismo sitio o a explorar otros sitios, asegurándose de destacar que estos son patrones simples, y que un patrón no es mejor que otro. ¿Podemos sentirnos en casa dondequiera que estemos? Mencionar la conciencia de opciones de ponerse uno en una sala, la idea de encontrar el propio sitio en la meditación (tener un sitio, sin importar donde estés). Invitar a ser consciente al apego al sitio. ¿Dónde estoy en mi vida – en este momento? ¿A dónde voy? No lo se...

Este cambio de sitios puede ser repetido de nuevo o incluso un par de veces más. Finalmente, invita a los participantes a encontrar un sitio y que se establezcan en una postura para la meditación sentada, escogiendo conscientemente para volver a “sus” sitios familiares o para explorar el estar en un sitio diferente.

- 2) Ejercicio de opciones de yoga: cada participante hace un recorrido del cuerpo de pie e identifica un área que necesita atención. Individualmente y en grupo, explorar las posturas de yoga que abordan ese área del cuerpo, o las posturas favoritas de yoga aprendidas en el programa. Cada participante, con ayuda del profesor si es necesario, enseña su postura escogida. Se destaca el uso del yoga en la experiencia normal diaria, como una actividad especial o rara.

- Meditación sentada: conciencia sin objeto, empleando la respiración como ancla si uno se pierde.
- Tomar lista.
- Debatir la práctica en casa y el retiro de todo el día: reacciones y respuestas a ello, cosas que gustaron y que no gustaron. Qué viste, que aprendiste sobre ti mismo. Recoger respuestas de diferentes aspectos del día, y como uno se sintió después. Conectar la discusión con la experiencia de hacer meditación esta semana, formal e informal (en la vida diaria). Énfasis en la importancia de hacer la práctica uno solo. Esta semana, no grabaciones para la práctica diaria. Animar a la gente a hacer los mismos 45 minutos, y practicar por su cuenta. Ellos deciden el qué, cuánto, etc.
- Opción: cuestiones y observaciones sobre comunicación, proveniente de la sesión de la última semana. Si fuese necesario, existe la opción de continuar explorando la comunicación a través de los ejercicios que están relacionados con el debate de clase de esta semana.
- Comentar la cuestión de qué es lo que nos metemos, como comida o como cualquier otra experiencia sensorial, y patrones que son autodestructivos o autocuidadores.

- Asignar práctica para casa.
- Opcional: meditación de la montaña, lago o bondad.

Asignación de la práctica para casa:

- No grabaciones esta semana. Práctica formal de la meditación sentada, yoga, meditación caminando o el escáner corporal por uno mismo, cada día durante 45 minutos. (Nota: si esto es muy difícil, sugerir alternar entre las grabaciones y el auto-guiado cualquier otro día).
- Practicar informalmente cuando no estás haciendo las anteriores prácticas formales siendo lo más consciente y despierto posible durante el día.

Clase Ocho

Visión General: En esta sesión de 3.5 horas, la práctica experiencial de la atención plena continúa y se les da a los participantes amplia oportunidad para preguntar y clarificar cualquier cuestión pendiente sobre las diferentes prácticas y sus aplicaciones en el día a día. Una revisión del programa se incluye con énfasis en las estrategias diarias para mantener y profundizar en las habilidades desarrolladas durante el curso del programa. Creando un cierre satisfactorio mediante el reconocimiento del fin del programa y el comienzo del resto de tu vida.

Tema: Mantener el ritmo de lo aprendido y la disciplina desarrollada durante las 7 semanas pasadas en la práctica de la meditación, formales e informales. Revisar los apoyos para ayudar en el proceso de integrar el aprendizaje de este programa durante el tiempo: libros, grabaciones, programas de graduación, sesiones de todo el día gratuitas para todos los graduados 4 veces por año; mencionar centros de retiro.

Material de Consejos y Recuerdos en folleto con lista de lecturas y de recursos.

Secuencia Típica de Clase:

- Escáner corporal (tal y como lo hicimos en la clase 1).
- Estiramientos de yoga, guiados o por cuenta de cada uno.
- Meditación sentada, fundamentalmente en silencio.
- Opcional: uno o dos de los siguientes:

- 1) Reflexión guiada – de qué quieres estar seguro que recordarás – algo que has tocado o aprendido de ti mismo. Opción de establecer objetivos, tres a corto plazo (3 meses) y tres a largo plazo (3 años o más) que surgieron de tu experiencia directa en el programa y con la práctica de la meditación. Incluir obstáculos potenciales en la consecución de estos objetivos y tus estrategias para trabajar con ellos. Los participantes escriben cartas que incluyen estos temas y luego los sellan en sobres con su propia dirección. El instructor recoge los sobres y se los enviará en “algún momento del futuro”.
- 2) Completar los papeles post-programa. (Esto puede ser también precedido por una reflexión guiada que incorpora algunos o todas las siguientes cuestiones).

A medida que cada participante completa su carta o sus papeles se ponen en parejas por el instructor para discutir cómo ha sido el curso para ellos. Ejemplos de preguntas: (1) recuerda por qué viniste originalmente – expectativas – y por qué te quedaste; (2) ¿Qué era lo que querías/esperabas? (3) ¿Qué sacaste del programa, si es que sacaste algo? ¿Qué aprendiste? (4) ¿Qué sacrificios has hecho? ¿Cuáles fueron los costes? ¿Qué obstáculos encontraste y qué aprendiste sobre tí mismo trabajando con estos obstáculos? (5) ¿Cómo continuarás practicando cuando este programa termine?

Diálogo en grupo y debate: Debatir la experiencia de practicar sin grabaciones esta semana. Revisar el curso entero y centrarse brevemente en cuestiones salientes.

Exploración en grupo – cada participante comparte sus experiencias del curso con todo el grupo, como se sienten sobre la finalización del curso, que han aprendido, cómo conservarán el ritmo de la práctica moviéndose y creciendo.

Asistencia, práctica en casa, Consejos y Recordatorios en folletos, recursos materiales, intercambio de direcciones.

Meditación final y reconocimiento de la finalización de este grupo en particular.

Asignación de la Práctica para Casa:

- Volver a las grabaciones si así lo deseas. Mantener la práctica y hazlo a tu manera.