Introduciendo…Tu mente

Máquina de crear significado, Juez y Máquina del tiempo

**Herramientas:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Fichas de poquer  |
| Sonido | Esencia |
| Papel | Notas adhesivas |
| Plumas | Poster de papel para la pared |

**Instrucciones:**

**Facilitador:**

* Estamos a punto de examinar tu mente y el papel que evolucionó para desempeñar en su vida
* Su mente no evolucionó para mantenerle feliz. Evolucionó para mantenerle con vida.
* Su mente utiliza un bucle de retroalimentación muy complicado para dar forma y elegir cada pensamiento que piensa, emoción que siente, acción que realiza y palabra que dice. Su mente es una hermosa **máquina de crear significado** con muchas partes móviles.
* Podría quedarme aquí y explicarle los conceptos de hoy, pero su mente podría divagar. En cambio, enseñaré esta lección en forma de una actividad que espero haga que los conceptos sean más atractivos, reales, utilizables y fáciles de recordar.
* Para empezar, estableceremos algunas reglas básicas.
	+ Si, en algún momento, siente la necesidad de salir de la habitación para cualquier tipo de cuidado personal que necesite, hágalo rápida y silenciosamente.
	+ En el caso de que se tome un tiempo fuera, por favor deme el signo de "pulgar hacia arriba" al salir de la habitación, para indicar que está bien. Si no das esa señal, sabré que está teniendo alguna dificultad y enviaré a alguien para que verifique si se encuentra bien, si no regresa dentro de los 8 minutos.
	+ Proporcionamos notas adhesivas para que escriba cualquier respuesta/pensamiento que le gustaría compartir con el grupo. Pondremos nuestras notas adhesivas en los carteles de papel y luego colocaremos los carteles en la pared, para que todos los consideren.
	+ Proporcionamos papel para que escriba cualquier respuesta/pensamiento que preferiría no compartir con los demás, pero que quisiera recordar por sí mismo.
	+ Involucraremos nuestros sentidos durante este ejercicio. Bajaremos y subiremos las luces; introduciremos el aroma, el sonido y la textura, así como pedirle que sea consciente de sus sensaciones internas.
	+ En algún momento de este ejercicio, se le pedirá que cierre los ojos para sintonizarse completamente con la entrada sensorial que se está considerando. Nadie le tocará mientras tengas los ojos cerrados. No entrarán personas adicionales a esta habitación durante el tiempo en que sus ojos estén cerrados.
	+ Si no se siente cómodo cerrando los ojos, no será penalizado. Yo ofrecería que, en cambio, al menos intente bajar los párpados tanto como se sienta cómodo, o simplemente mirar hacia abajo a su regazo para minimizar la entrada visual con la que tiene que lidiar en ese momento.
	+ Por favor, observe sus propias reacciones a esta lección sin juzgar.
	+ Por favor, ofrezca a sus compañeros de clase la misma cortesía.
	+ ¿Hay alguna otra regla que le gustaría agregar antes de comenzar?

**Calentamiento previo al partido.**

* Míreme bien.
* ¿Le recuerdo a alguien que haya conocido antes?
* ¿Qué pasa con lo que pensó de mí, a primera vista, en función de la información que tiene ahora? Mi aspecto, mi ropa, mi voz, mi postura, lo que sea que note.
* Adelante, júzgueme.
* ¿Cree que le caeré bien a medida que continúe conociéndome? ¿Qué tipo de persona cree que seré?
* ¿Cómo serán sus experiencias al trabajar en una formación liderada por mí?
* ¿Qué hay de cómo espera sentirte al trabajar en un programa dirigido por mí?
* ¿Soy una buena persona/seguro, una mala persona/peligro, o neutral, desconocido?
* ¿Cómo será el día de hoy para usted? desde que estoy aquí? ¿Y en las próximas semanas? ¿Seré un buen entrenador? ¿Sabré de lo que estoy hablando? ¿Al contrario?
* Tome nota de sus juicios/pensamientos/predicciones. Tome nota de las emociones que siente debido a estos juicios, pensamientos y predicciones.
* Este ejercicio está diseñado para que sea consciente de sus juicios naturales: juzga automáticamente. Esto es muy parecido a la forma en que lee automáticamente. Una vez que aprende a leer, lo hace automáticamente. No puede NO hacerlo. Una vez que aprende a juzgar, lo hace automáticamente. Tiene que trabajar DURO para no hacerlo.
* Pedirle que lo haga, invitarle a hacerlo, trae este hábito al frente de su conciencia. Le hace CONSCIENTE de que lo está haciendo, lo que le da el espacio para ser más crítico con su proceso de juicio. ¿Cuál es la evidencia de los juicios que está haciendo? Si puede verte a si mismo haciéndolo en tiempo real, ¿puede cuestionar el proceso, puede interrumpirlo y corregirlo?

 **Conciencia de la respiración**

* **Primero, tome nota de lo que tiene en mente en este momento.**
* Tómese un minuto para concentrarse simplemente en su respiración.
* Cierre los ojos, tanto como pueda, o suavice la mirada hacia abajo.
* Preste atención a su respiración. Fíjese en dónde siente su respiración (¿la siente en el pecho, en el abdomen, justo debajo de la nariz?)
* Fíjese en la profundidad de su respiración: ¿superficial, profunda, en algún punto intermedio?
* Vea si puede hacer su respiración más lenta y/o profunda cómodamente.
* A medida que inhala, puede agregar diciéndote a si mismo en silencio "Dentro" y al exhalar puede agregar diciendo "Fuera". O
* Al inhalar puede decir en silencio "paz/crecer/sanar/confiar" y al exhalar puedes decir en silencio "estrés/limpieza/miedo".

**Respiración en la caja**

* **Primero, toma nota de lo que tienes en mente en este momento.**

**Nota: La respiración en caja es como cualquier ejercicio: el objetivo es aumentar la longitud de cada lado de la caja con el tiempo. A partir de 4 es un nivel medio (moderado). Ni demasiado fácil, ni demasiado difícil, para muchos. Si eso no es cierto para usted, si tiene asma o cualquier otro problema respiratorio, sepa que puede modificar libremente el ejercicio a cualquier número que le resulte cómodo. Comenzando tan solo un conteo de 1 si eso es lo que puede manejar. Si no puedes contener la respiración hacia adentro o hacia afuera, puedes fácilmente NO hacer este ejercicio y volver a simplemente observar tu respiración como en el ejercicio anterior.**

**Cuando haga ejercicios de respiración con clientes, pregunte primero sobre cualquier problema respiratorio para que pueda elegir el ejercicio adecuado*.***

* Por favor, inhale profundamente, por la nariz, lentamente, mientras cuento hasta cuatro. ("En, dos, tres, cuatro")
* Aguante la respiración mientras cuento hasta cuatro. ("Inhala, dos, tres, cuatro)
* Ahora exhale, lenta y completamente (vacíe sus pulmones, mientras cuento hasta cuatro. ("exhala, dos, tres, cuatro")
* Mantenga sus pulmones vacíos mientras cuento hasta cuatro. ("Espera, dos, tres, cuatro")
* Repetir 4 veces.
* **Tómese 2 minutos para anotar cualquier cosa que note sobre cómo se sintió al respirar de esta manera. Escribe una cosa por nota adhesiva. Coloque las notas adhesivas en el papel de póster en el centro de la mesa.**

**Conciencia del Medio Ambiente**

* Por favor, mire a su alrededor. Busque y anote 5 cosas que puede ver.
* Preste atención a su cuerpo. Fíjese en 4 cosas que puede sentir.
* Por favor, escuche atentamente. Fíjese en 3 cosas que puede escuchar.
* Sintonice con su sentido del olfato. Fíjese en 2 cosas que puede oler.
* Sintonice con su sentido del gusto. Note 1 cosa que puede saborear.

**Enfoque en el movimiento frente a la quietud**

***Nota: Las instrucciones de este ejercicio son que se quede quieto mientras contempla las preguntas, sin embargo, si experimenta dolor o algún otro problema motor que haga que mantener la posición sea inapropiado, puede modificar el ejercicio para que esté haciendo una versión que sea posible para usted. Si simplemente se sientes incómodo haciéndolo, digamos, porque lleva una identidad de "Soy alguien que necesita estar en movimiento, inquieto", entonces intente desafiar esa suposición e intente mantener la posición. Respire concentrándose en el músculo o la parte del cuerpo que quiere moverse, y pregúntese: "¿Cuánto tiempo podré hacer esto, me pregunto?" o...". ¿Qué me hace estar tan seguro de que NO PUEDO?"***

* Tome dos fichas de póquer del centro de la mesa y colóquelas en sus muslos. Los dejará allí hasta que le pida que los quite. Por favor, haga todo lo posible por no dejarlos caer.
* Tome dos fichas de póquer adicionales de la cesta y sostenga una en cada palma, con las manos abiertas y las palmas hacia arriba. Los dejará allí hasta que le pida que los quite. Por favor, haga todo lo posible por no dejarlos caer.
* Observe cómo se sienten sus piernas, brazos, manos y espalda, mientras trata de permanecer lo más quieto posible. ¿Es esto fácil? ¿Difícil? ¿Nota alguna tensión en sus músculos? ¿Cuáles? ¿Es más fácil mantener equilibradas las fichas en las manos o las de las piernas? Ahora que no puede moverse, ¿nota un impulso más fuerte de moverse? ¿Qué pasa con la sensación conocida como picazón? ¿Nota una picazón en algún lugar ahora que no puede rascarse?
* Está bien volver a poner las fichas ahora.
* Tome algunas notas sobre esa experiencia.

**Concéntrese en su entorno interno y externo**

* Es hora de cerrar los ojos. Apaguemos las luces.
* Por favor, cierre suavemente los ojos, en la medida en que esté dispuesto/pueda. Si no está dispuesto/no puede cerrarlos en absoluto, mire hacia abajo a su regazo para minimizar las distracciones visuales.
* Primero, por favor, sintonice con su cuerpo. Me gustaría que escaneara su cuerpo, comenzando por la parte superior de su cabeza. Fíjese si nota algún (dolor, presión, malestar, picor, entumecimiento, hormigueo... ¿En su cabeza? Escanee hacia abajo: preste atención a su cuello y hombros. Ahora la espalda y las costillas. Ahora su estómago/abdomen.
* Ahora concéntrese fuera de su cuerpo. ¿Puede notar la temperatura de la habitación? ¿Sonidos a su alrededor? ¿Olores en el aire?
* De vuelta al interior. ¿Qué sensaciones es capaz de captar en las caderas, el trasero, los muslos, las pantorrillas, los pies?
* De vuelta al exterior. Fíjese en la sensación de la silla contra su cuerpo. La mesa contra sus manos/brazos. El suelo contra los pies. Empuje los pies hacia el suelo. Siente la presión.
* Tome notas de la experiencia.

**Volver a la línea de base.**

* Vamos a respirar en la caja de nuevo 2 veces. ¿Listo? Inhala 4, mantén 4, exhala 4, mantén 4.
* Gire la cabeza. En el sentido de las agujas del reloj. Ahora en el sentido contrario (Antihorario). Otra vez.
* Se encienden las luces.
* Tome nota de lo que tiene en mente en este momento.
* ¡Bienvenidos al momento!

**Informe**

o ¿Cómo se siente en este momento?

o ¿Cómo fue esta experiencia para usted?

o Coloque sus papeles en el cartel en la pared.

* En este momento, debería estar completamente conectado a tierra, en esta habitación. La atención plena consiste en prestar atención, a propósito, en este momento, a la información que le llega a través de sus sentidos (fuera de usted), su cuerpo (dentro de usted) y su mente. Mindfulness es la práctica de mantener la conciencia de esta información, sin juzgar.
* Pasamos demasiado tiempo usando nuestras mentes para viajar en el tiempo. Viajamos al pasado, poniendo nuestra atención en lo que salió mal/lo que podría haber sido/lo que debería haber sido/lo que debería o no debería haber sucedido.
* Recordamos quién nos hizo daño, cómo fallamos y qué nos ha dolido.
* Pasar tiempo aquí, revisando estos recuerdos, tiene un propósito importante: aprender de la experiencia. Necesitamos aprender qué sucedió que dolió y cómo sucedió para que podamos evitar que vuelva a suceder. -Eso es supervivencia.
* También debemos tener cuidado con el significado que asignamos a estos fracasos y heridas, evaluando a los demás y a nosotros mismos sin juzgar, para que podamos recordar una lección/regla/estrategia precisa para avanzar. *(Ejemplo de percance en la barbacoa)*
* Continuar repitiendo estos recuerdos después de aprender es... fútil. Crea sufrimiento.
* Esta es una receta para la *depresión*.
* También tendemos a viajar en el tiempo al futuro, poniendo nuestra atención en todas las cosas que *podrían* salir mal, lo que *podríamos* perder, quién *podría* lastimarnos, cómo *podríamos* fallar. Hacer esto tiene un propósito. Predecir lo que podría salir mal nos permite planificar cómo evitar ese dolor.
* Una vez que tenemos un plan, seguir visitando el futuro e imaginar que estas cosas suceden es inútil. Crea sufrimiento. Esta es una receta para la *ansiedad*.
* El hecho es que el pasado ha terminado. No podemos volver atrás y cambiarlo. Solo podemos aprender de ello y hacer ajustes en la forma en que respondemos a la vida AHORA, para que no repitamos esos puntos de dolor.
* La rumiación y la preocupación se *sienten* como acción. Sentimos que estamos haciendo algo con respecto a un problema, cuando en realidad no es así. El miedo y la ansiedad son emociones adaptativas, aunque incómodas. Nos piden que lidiemos con un estímulo o que lo evitemos. La preocupación no es ni lo uno ni lo otro. La preocupación es pensar sin hacer. —¿Y si...? "Eso significa que yo sería..." El tipo de pensamiento no hace un plan.
* El hecho es que el futuro aún no ha llegado. No podemos saltar al futuro preocupándonos por él. Solo podemos considerar nuestras opciones, cualquier amenaza (basada en la información que tenemos ahora) y hacer planes sobre cómo evitar problemas. Una vez que hacemos eso, podemos ajustar nuestros comportamientos y elecciones AHORA, en este momento, para que nuestros caminos nos lleven a mejores resultados.
* AHORA, en este momento, es todo lo que realmente tenemos. Enfocarnos completamente en el momento presente nos permite notar la información y las oportunidades disponibles ahora que, si las aprovechamos al máximo, pueden ayudarnos a alcanzar los objetivos que deseamos y evitar la repetición de errores del pasado.
* **Descanso: tiempo para levantarse, moverse, mirar los carteles de otros grupos, charlar entre sí, tomar un refrigerio y usar el baño. Nos vemos en 10 minutos.**