

Sesiones eeMindful - Mindfulness. Consciencia y amabilidad

Nivel 1. Sesión 00 - Introducción

Las sesiones meditativas **eeMindful** se dirigen a todas aquellas personas que quieran consolidar la práctica del Mindfulness, enfocada en la amabilidad afectuosa y en la compasión.

Se trata de llevar la práctica a nuestro día a día para que la actitud Mindful impregne todos los momentos de nuestras vidas.

Estas sesiones son para ti ... si tu intención es:

- Reducir el estrés
- Aumentar nuestra perspectiva
- Mejorar nuestro rendimiento académico
- Realizar cambios neurológicos, protegiéndolo de posibles enfermedades mentales
- Regular la gestión emocional
- Mejorar la atención en nuestra actividad diaria
- Facilitar procesos de cambios de hábito
- Facilitar procesos de recuperación corporal
- Mejorarnos como personas
- Disminuir la sensación de soledad de las personas mayores
- Reducir el riesgo de depresión
- Ayudar a perder peso de manera eficaz y sostenida
- Ayudar a dormir mejor

El proceso del Mindfulness incluye 6 procesos neuropsicológicos que nos van a permitir llegar a un estado de autoconsciencia:

1. **Intención y motivación**, a través de la **búsqueda de la atención plena**,
2. **Extinción y reconsolidación**, a través del **cambio de actitudes y comportamientos**,
3. **Desapego y descentramiento**, reduciendo los niveles del Ego,
4. **Regulación de la atención**, con **apertura del foco**,
5. **Comportamiento prosocial**, mejorando la **empatía hacia los demás**, y
6. **Regulación de las emociones**, reduciendo el sufrimiento que se provoca.

La práctica continuada de meditación produce, entre otros, los siguientes efectos:

- **A nivel físico:** Se mejora el sistema inmunitario y se reduce la producción de cortisol, al reducir los niveles de estrés. Produce vitalidad a la vez que un estado relajado,
- **A nivel mental:** Nos permite captar por un lado la realidad, a la vez que vemos como la mente la deforma. Mejora la concentración y proporciona una calma interior. Aumenta la claridad, proporcionando una visión más amplia de las experiencias vitales.
- **A nivel emocional:** Fortalece la empatía y ayuda a restablecer el equilibrio emocional. Favorece estados de ánimo positivos. Mejora nuestras habilidades psicológicas para hacer frente a los impactos emocionales tanto internos como externos.
- **A nivel relacional:** Facilita el conocimiento de uno mismo a través de la comprensión de la propia experiencia. Fomenta una actitud de respeto y amor hacia uno mismo y hacia los demás. Favorece la interrelación al mejorar la empatía.

Para ello, te propongo como **Meditación Formal** una práctica corta:

- En la “**Practica de bienvenida**” vamos a experimentar la sensación de la meditación, a modo de introducción, para ser practicada sin dificultad en estos momentos iniciales en los que a través de la meditación vamos a vivir experiencias reveladoras.

Como **Meditación Informal** te propongo únicamente tomar conciencia de lo que estamos sintiendo mientras estamos leyendo este texto. Os proponemos los siguientes pasos:

1. Realizar un par de respiraciones profundas, abriéndonos a las sensaciones físicas y emocionales que sentimos en ese momento, permitiéndonos estar así, sin más.
2. Cerramos los ojos, observando las sensaciones que nos llegan en ese momento, la temperatura corporal, los olores que notamos, ...
3. Abrimos los ojos y miramos a nuestro alrededor observando los elementos que nos rodean, la luz que nos envuelve, ...
4. Y ahora volvemos a cerrar los ojos observando cómo nos encontramos en ese momento: ¿ha habido cambios?, ¿hemos observado distracciones mientras observábamos las sensaciones?

Podemos utilizar cualquier actividad cotidiana para realizar esta Meditación Informal y darnos un espacio de atención plena.