

# **ANEXOS**

## Anexo I

### Consentimiento informado



**Universidad Autónoma Juan Misael Saracho**  
**Facultad de Humanidades**  
**Carrera de Psicología**

#### Consentimiento informado para participantes de investigación

La presente investigación es conducida por Peter Jochen Hoegen de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho. La meta de este estudio es determinar la reducción de estrés y el incremento en la salud mental y del mindfulness en el personal del área de la salud en la ciudad de Tarija; a partir de un programa de entrenamiento en mindfulness.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista (completar una encuesta o lo que fuere, según el caso). Lo que conversemos durante estas sesiones quedará registrado de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito, fuera de los determinados en esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, anónimas.

Le agradecemos por su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación conducida por Peter Jochen Hoegen.

Asimismo, reconozco que la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito, fuera de los establecidos en este estudio, sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y retirarme del mismo cuando así lo decida; sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

-----  
Nombre del participante

Firma del participante

Fecha

(en letras de impresas)

## Anexo II

### Cuestionario de datos sociodemográficos

**Nombre y apellido:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Sexo:** Masculino  Femenino

**Estado Civil:** Soltero/a  casado/a  viudo/a  Concubinato

**Cargo:**

- Psicólogo/a
- Médico
- Psiquiatra
- Enfermera/o
- Administrativo
- Practicante

**Vivienda:** Solo  Con la familia  Convivo con otras personas

**Enfermedades:** \_\_\_\_\_

**Consumo de tabaco:** Si  No  A veces

**Consumo de alcohol:** Si  No  A veces

**Consumo de medicamentos:** Si  No  A veces

**Ejercicio físico regular:** Si  No  A veces

**Ejercicio de meditación:** Si  No  A veces

**Estado de salud en general:**

Excelente  Buena  Regular  Mala

### Anexo III

#### *Cuestionario de 5 Factores del Mindfulness*

#### *FFMQ-20 Inventario de Mindfulness Five Facet Mindfulness Questionnaire*

1	2	3	4	5
Rara vez	Pocas veces es mi caso	A veces es mi caso	Muchas veces es mi caso	Con mucha frecuencia

Elija en cada ítem la alternativa que mejor refleje el grado en que está de acuerdo con cada uno de los enunciados que se indican a continuación:

1. Cuando hago algo me distraigo fácilmente 1 2 3 4 5
2. Es difícil que preste atención a lo que hago porque sueño despierto. 1 2 3 4 5
3. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos. 1 2 3 4 5
4. Me distraigo fácilmente 1 2 3 4 5
5. Creo que algunos de mis pensamientos son malos y que no debería pensar así. 1 2 3 4 5
6. Presto atención a las sensaciones que produce el sol en la cara. 1 2 3 4 5
7. Tengo problemas para pensar en las palabras que expresan correctamente cómo me siento 1 2 3 4 5
8. Me es difícil permanecer centrado/a en lo que está sucediendo en el presente. 1 2 3 4 5
9. Cuando tengo pensamientos perturbadores, soy capaz de darme cuenta del pensamiento sin que me atrape. 1 2 3 4 5
10. Presto atención a sonidos como el de los carros que pasan 1 2 3 4 5
11. En situaciones difíciles, puedo parar sin reaccionar inmediatamente 1 2 3 4 5
12. Cuando tengo sensaciones en el cuerpo es difícil para mí describirlas. 1 2 3 4 5
13. Cuando tengo pensamientos perturbadores, me calmo en poco tiempo. 1 2 3 4 5
14. Me digo a mí mismo/a que no debería pensar como pienso. 1 2 3 4 5
15. Percibo el aroma de las cosas. 1 2 3 4 5
16. Creo que algunas de mis emociones son inadecuadas y que no debería sentir las. 1 2 3 4 5
17. Percibo elementos visuales en la naturaleza como colores, formas, texturas, patrones de luces y sombras. 1 2 3 4 5
18. Estoy acostumbrado a poner mis experiencias en palabras. 1 2 3 4 5
19. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, me juzgo como bueno o malo, dependiendo del contenido. 1 2 3 4 5
20. Puedo describir detalladamente como me siento. 1 2 3 4 5

## Anexo IV

### GHQ – 12 - Cuestionario de Salud General de Goldberg

*A continuación, se le plantean una serie de preguntas acerca de cómo ha estado de salud en las últimas semanas. Coloque una cruz a la izquierda de la respuesta que mejor se ajuste a su experiencia.*

**1. ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?**

- 0. Mejor que lo habitual.
- 1. Igual que lo habitual.
- 2. Menos que lo habitual.
- 3. Mucho menos que lo habitual.

**2. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho el sueño?**

- 0. No, en absoluto.
- 1. Igual que lo habitual.
- 2. Más que lo habitual.
- 3. Mucho más que lo habitual.

**3. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?**

- 0. Más que lo habitual.
- 1. Igual que lo habitual.
- 2. Menos que lo habitual.
- 3. Mucho menos que lo habitual.

**4. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?**

- 0. Más capaz que lo habitual.
- 1. Igual que lo habitual.
- 2. Menos capaz que lo habitual.
- 3. Mucho menos capaz que lo habitual.

**5. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?**

- 0. No, en absoluto.
- 1. Igual que lo habitual.
- 2. Más que lo habitual.
- 3. Mucho más que lo habitual.

**6. ¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades?**

- 0. No, en absoluto.
- 1. Igual que lo habitual.
- 2. Más que lo habitual.
- 3. Mucho más que lo habitual.

**7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?**

- 0. Más que lo habitual.
- 1. Igual que lo habitual.

- \_\_\_ 2. Menos que lo habitual.
- \_\_\_ 3. Mucho menos que lo habitual.

**8. ¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?**

- \_\_\_ 0. Más capaz que lo habitual.
- \_\_\_ 1. Igual que lo habitual.
- \_\_\_ 2. Menos capaz que lo habitual.
- \_\_\_ 3. Mucho menos capaz que lo habitual.

**9. ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido/a?**

- \_\_\_ 0. No, en absoluto.
- \_\_\_ 1. No más que lo habitual.
- \_\_\_ 2. Más que lo habitual.
- \_\_\_ 3. Mucho más que lo habitual.

**10. ¿Ha perdido confianza en sí mismo/a?**

- \_\_\_ 0. No, en absoluto.
- \_\_\_ 1. No más que lo habitual.
- \_\_\_ 2. Más que lo habitual.
- \_\_\_ 3. Mucho más que lo habitual.

**11. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?**

- \_\_\_ 0. No, en absoluto.
- \_\_\_ 1. No más que lo habitual.
- \_\_\_ 2. Más que lo habitual.
- \_\_\_ 3. Mucho más que lo habitual.

**12. ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?**

- \_\_\_ 0. Más feliz que lo habitual.
- \_\_\_ 1. Igual que lo habitual.
- \_\_\_ 2. Menos feliz que lo habitual.
- \_\_\_ 3. Mucho menos feliz que lo habitual.

## Anexo V

### *Escala de estrés percibido PSQ - Escala de estrés percibido de Levenstein*

Nº	Ítems	1 – 2 últimos años				Último mes			
		A	B	C	D	A	B	C	D
1	Se siente descansado								
2	Siente que recaen sobre Usted excesivas tareas								
3	Está enfadado o irritable								
4	Tiene demasiadas cosas que hacer								
5	Se siente solo o aislado								
6	Se encuentra ante situaciones conflictivas								
7	Siente que haciendo cosas que realmente desea								
8	Se siente cansado								
9	Teme que no va poder alcanzar sus objetivos								
10	Se siente tranquilo								
11	Tiene demasiadas decisiones que tomar								
12	Se siente frustrado								
13	Se siente lleno de energía								
14	Se siente tenso								
15	Sus problemas parecen amontonarse								
16	Tiene la sensación de ir demasiado deprisa								
17	Se siente seguro y protegido								
18	Tiene muchas preocupaciones								
19	Esta bajo presión de otras personas								
20	Se siente desalentado								
21	Se divierte								
22	Tiene miedo del futuro								
23	Siente que hace las cosas porque tiene que hacerlas no porque quiere hacerlas								
24	Se siente criticado o juzgado								
25	Se siente alegre								
26	Se siente mentalmente exhausto								
27	Tiene dificultad para relajarse								
28	Se siente cargado de responsabilidades								
29	Tiene bastante tiempo para sí mismo.								
30	Se siente bajo presión de fechas (plazos)								

**A:** Casi Nunca **B:** Algunas veces **C:** A menudo **D:** Casi siempre

## Anexo VI

### *Escala de estrés percibido – Cohen*

<b>Durante el último mes</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>De vez en cuando</b>	<b>A menudo</b>	<b>Muy a menudo</b>
¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes de su vida?	0	1	2	3	4
¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad de manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
¿Con qué frecuencia ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido han estado fuera de control?	0	1	2	3	4
¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4



## Anexo VII

### Cuestionario pre y post tratamiento

*Por favor, lea cada una de las siguientes frases y rodee con un círculo cualquiera de los números del cero a diez, que mejor indique en qué medida siente que la afirmación aplica a usted. La escala de valoración es como sigue: 0= menor intensidad y 10 = mayor intensidad.*

#### **En qué grado experimenta estrés durante su trabajo**

---

Antes del taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Durante el taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Después del taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### **En qué grado experimenta estrés en su vida general**

---

Antes del taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Durante el taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Después del taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### **En qué grado experimenta despreocupación**

---

Antes del taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Durante el taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Después del taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### **En qué grado experimenta relajación**

---

Antes del taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Durante el taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Después del taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### **Como califica su salud en general**

---

Antes del taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Durante el taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Después del taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### **Como califica su capacidad de concentración**

---

Antes del taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Durante el taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Después del taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

#### **Como califica su capacidad de afrontar el estrés**

---

Antes del taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Durante el taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Después del taller : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valore el impacto y la importancia de la intervención en su vida

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**En qué área ha experimentado cambios positivos durante la intervención**

- En el trabajo
- En la familia
- En el estudio
- En mi vida personal en general
- En la comunicación interpersonal con los demás
- En mi salud física

**¿Qué cambio personal destaca usted, durante o después de la intervención?**

**Anexo VIII**

*Prueba T de Student para muestras emparejadas*

*Cuestionario de cinco factores del mindfulness (FFMQ- 20)*

<b>Prueba T de student</b>									
<b>Prueba de muestras emparejadas</b>									
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
FFMQ	PRETEST POSTEST	-16,66667	9,81032	2,83200	-22,89985	-10,43349	-5,885	11	,001

*Prueba T de Student para muestras emparejadas*

*Cuestionario de estrés percibido (PSQ -30)*

<b>Prueba de muestras emparejadas</b>									
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
PSQ 0-1	PRE - POST	,12000	,10804	,03119	,05135	,18865	3,848	11	,003

*Prueba T de Student para muestras emparejadas*

*Cuestionario de salud general – (GHQ-12)*

<b>Prueba T de student</b>									
<b>Prueba de muestras emparejadas</b>									
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
GHQ-12	PRE – POST	2,33333	1,96946	,56854	1,08200	3,58467	4,104	11	,002

*Prueba T de Student de muestras emparejadas*

*Frecuencia cardíaca*

<b>Prueba de muestras emparejadas</b>									
		Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior				Superior
FR_pre - FR_post		6,27750	3,26872	,94360	4,20065	8,35435	6,653	11	,001

## **Anexo IX**

### **Prácticas basadas en el mindfulness durante las sesiones**

#### **Recordatorio de la actitud de la práctica:**

Recordemos los principios que el Mindfulness nos propone, como la aceptación, como la aceptación del momento presente, que puede abarcar todo a nivel interior, como a nivel exterior. ¿Puedo aceptar la presencia de mis emociones, sensaciones o pensamientos en este momento? ¿Puedo aceptar el simple hecho de estar aquí, en este espacio con estas personas, con esta práctica? Recordemos el principio de no-juzgar. ¿Puedo experimentar este instante sin juzgar lo que está pasando, sin clasificarlo, etiquetarlo como bueno o malo, como algo beneficioso para mí o desagradable para mí? ¿Y cómo se siente experimentar todas las cualidades de este momento sin juzgarlo? Recordando la actitud de la mente de principiante. ¿Puedo mantener una actitud de apertura ante el momento y reconocer la unicidad del mismo? ¿Puedo dejar mis ideas preconcebidas? Recordando también el principio de dejar ir, aplicándolo cuando experimento apego hacia ciertas ideas, pensamientos o sensaciones. Manteniendo cerca la paciencia sin esperar resultados, practicando la actitud del no esfuerzo. Ningún cambio que realizar, nada que conseguir.

#### **La conciencia del momento presente:**

¿Ahora puedo tomar conciencia de los sonidos, que me rodean, distantes y cercanos? ¿Puedo abrir mi atención ante todos estos estímulos auditivos sin discriminar entre preferencia por uno o por otro? Sin clasificar, juzgar o valorar entre este y ese sonido y si es adecuado o inadecuado para esta sesión. Y si mi mente divaga y etiqueta los sonidos, ¿puedo tomar conciencia de ello, no juzgar mi actividad mental y dejarlo ir, y nuevamente dirigirme al mismo acto de escuchar en vez de pensar sobre lo escuchado? ¿Puedo percibir sensaciones físicas en este momento, sensaciones en algún lugar en mi cuerpo? ¿Puedo permitirlos? ¿Puedo experimentarlos sin la necesidad de darles una etiqueta mental? ¿Hay alguna emoción que atraviesa mi cuerpo? O en el caso de que no siento nada, ¿cómo se siente no sentir nada y no clasificarlo? ¿Puedo tomar conciencia de mis pensamientos? ¿Puedo percibir mis pensamientos como tales, pensamientos? ¿Puedo observarlos sin asignarles una importancia, que no tienen y verlos como meras ideas?

¿Puedo tomar conciencia de mi respiración, y como mueve mi cuerpo? ¿Mi respiración es corta o profunda? ¿Lenta o rápida? ¿Libre u oprimida?

### **La atención plena de la respiración:**

Ahora dirige tu atención a tu respiración. Observa el flujo del aire como entra y sale por tu nariz. Nada que controlar y ningún control que ejercer. Permite que la respiración venga por su propio ritmo, como las olas del mar. El cuerpo respira, y tu estas consciente de esto. No hay ninguna forma correcta o incorrecta de respirar. La forma como tu cuerpo respira es justo la forma que necesita en este momento. Ahora, concéntrate en un punto concreto de tus fosas nasales donde más intensamente puedes sentir la entrada y salida del aire. Colócate allí como un guardia que protege una puerta, por la cual ninguna persona puede entrar o salir sin ser registrado por el guardia. Estas consciente de cada inhalación y de cada exhalación. Manteniendo contacto con la sensación física. Permite que lo demás desaparezca y haz de esa sensación la prioridad de este momento. Si gustas puedes utilizar la siguiente técnica para mantener tu mente focalizada sobre la respiración: Durante el proceso de la inhalación, pensando “inhalo” y contando las inhalaciones desde “1” y durante las exhalaciones pensando “exhalo” y contando las exhalaciones desde “1”. ¿Puedes llegar a diez sin distraerte? ¿Hasta dónde puedes llegar sin distraerte? Los pensamientos suelen aparecer para distraerte y buscan llamar tu atención. Esto es normal. Simplemente date cuenta cuando la mente haya divagado pensando sobre otra cosa y vuelve con paciencia y cordialidad hacia ti mismo a la respiración. Si te distraes mucho, no juzgues o evalúes si lo estás haciendo bien o mal. Solo serían más pensamientos. Sencillamente vuelves a tu respiración.

### **El escáner corporal:**

Ahora desde este estado de mayor serenidad sitúa tu conciencia en la coronilla de tu cabeza. Con ningún otro propósito de sentir la coronilla de tu cabeza. ¿Cómo se siente tener una coronilla de la cabeza? Entrando con tu atención por tu cuero cabelludo. Siendo receptivo a todas las sensaciones que surgen. Pasando ahora a sentir tu frente. Sintiendo la frente. Esa esponja arrugada y pesada en tu cara, con sus pliegues como el desierto. Pasa a sentir tus orejas y el respectivo calor o frío en ellas. ¿Puedes sentir la circulación sanguínea? ¿Puedes sentir el aire alrededor de tus orejas? Llegando a sentir tus cejas. Sintiendo su presencia en tu cara.

Pasando a sentir tus labios. El labio inferior, el labio superior y en contacto entre los dos. Sintiendo la mandíbula, tus dientes y tu lengua.

“Bajando por tu cuello y sintiendo el cuello. Desde adentro. Desde afuera. Sintiendo la presencia de la tráquea en tu cuello. Situando tu atención ahora encima de tus hombros. El hombro derecho. El hombro izquierdo. Nada que hacer, nada que cambiar. Solamente percibiendo las sensaciones dentro de tus hombros. Una zona usualmente con mucha tensión, que queda desapercibido en la vida cotidiana. Si tus hombros se sienten pesado, no hay ningún problema con esto. Solamente descansando tu conciencia en ellos y percibiendo lo que sea que estas sintiendo. Si tus hombros se empiezan a aflojar por el mero hecho de prestarles atención, puedes disfrutarlo.

Permaneciendo con atención encima de tus hombros y entrando cada vez más profundo. Capa por capa. Bajando con tu atención desde tus hombros por el brazo izquierdo. Pasando por el codo y llegando a tu antebrazo para fluir con tu atención hacia tu mano izquierda. Sintiendo los dedos de tu mano. ¿Puedes sentir el dedo pequeño? ¿Puedes sentir la pulsación de sangre en tus dedos? Sitúa tu atención en brazo derecho, antebrazo derecho. Atraviésalo pasando por tu codo y llega a sentir tu mano derecha. Permaneciendo por un momento con las sensaciones de tu mano derecha. ¿Que estoy sintiendo, percibiendo, viviendo? Pasa con tu atención por tu espalda desde arriba hacia abajo. Sienta tus pechos, el solar plexos, la boca del estómago y baja con tu atención hacia el abdomen.

Perciba la silla en la cual estas sentado y como tus glúteos descansan en ella. Pasa por tus muslos. El muslo derecho. El muslo izquierdo. Atraviesa tus rodillas y fluya con tu conciencia por tus piernas. La pierna derecha. La pierna izquierda. Hasta que llegas a tus pies. Sintiendo el talón de ambos pies. El puente del pie y finalmente tus dedos. ¿Puedes sentir tu dedo pequeño? ¿Puedes sentir todos tus dedos a la vez? Sienta el zapato que llevas y como tus pies descansan encima del suelo.

Ahora deja que tu atención se mueve como un movimiento fluido desde abajo hacia arriba y desde arriba hacia abajo. Como si estarías duchándote con tu propia atención. ¿Puedes sentir tu cuerpo como un todo? ¿Puedes sentir varias partes de tu cuerpo al mismo tiempo? Disfruta los últimos momentos del silencio y de la quietud interior. Y cuando abres tus ojos, ábrelas de una

manera más consciente. Mientras vuelves a ver lo que te rodea nuevamente mantén contacto con tu cuerpo y con tu respiración.

### **La práctica de la benevolencia:**

Siéntate cómodamente, y deja que la atención llegue cada vez más a la respiración. Gira, gentilmente hacia adentro, comienza a dirigirte, hacia tí mismo. Empieza a verte a tí mismo como una madre que mira a su único hijo. Ten piedad de ti. Silenciosamente en el corazón, te dices: "Que esté libre del sufrimiento". "Que esté en paz". "Que esté feliz" Simplemente siente la respiración, respirando en el espacio del corazón mientras nos relacionamos con nosotros mismos con amabilidad y cuidado. Permite que el corazón, en silencio, susurre palabras de misericordia que sanan, que abren. "Que pueda estar libre de sufrimiento." "Que pueda estar en paz". Permítete ser curado. Susurrándote a ti mismo, envía deseos para tu propio bienestar: "Que pueda estar libre de sufrimiento. Que pueda estar en paz". Repite, suavemente con cada inhalación, "Que pueda estar libre de sufrimiento". Con la siguiente exhalación, "Que esté en paz". Repite estas palabras lenta y suavemente con cada inhalación, con cada exhalación. No como una oración, sino como la extensión de un cuidado amoroso hacia ti mismo.

Nota todo lo que limita este amor, esta misericordia, esta voluntad de estar completo, de ser sanado. "Que pueda estar libre de sufrimiento." "Que pueda estar en paz". "Que pueda estar feliz" Permita que la respiración sigue de forma natural. Quizás al principio te parece algo mecánico, pero continúa con suavidad y paciencia. Deja que el corazón reciba la mente con una nueva ternura y piedad. "Que pueda estar libre de sufrimiento." "Que pueda estar en paz". Cada respiración intensifica la calidez de relacionarte contigo mismo con esa bondad amorosa y compasión. Con cada exhalación se profundiza en paz.

Envía bienestar a tu mente y cuerpo, abrázate con estas suaves palabras de sanación. Ahora, recuerda suavemente a alguien por quien tengas un sentimiento de calidez y bondad. Quizás un ser querido, un familiar, un maestro o un amigo. Imagina a este ser querido en tu corazón. Con cada inhalación, le susurras: \_Que estés libre de sufrimiento. Que estés en paz. Que estés feliz. Con cada respiración visualiza a ese ser querido en tu corazón, Que estés libre del sufrimiento. Con cada exhalación llenándolos con tu amorosa bondad, Que estés en paz. Continúa respirando y deseando paz, felicidad y bienestar para otras personas y extiende este círculo de la bondad amorosa hacia más personas.



## **La atención abierta**

Estás abierto a todo lo que surge como tus pensamientos y emociones, pero te mantienes solamente como un testigo. Lo que aparece delante de ti, puedes nombrarlo brevemente y a continuación lo sueltas. Por ejemplo, aburrimiento, pensamiento sobre pasado, pensamiento sobre futuro, etc. Intenta reconocer todo lo que aparece con distancia, ecuanimidad y reconoce que está ahí. Después lo dejas pasar. Todo lo que percibes lo acoges. No te identifiques y no juzgues. Como las nubes en el cielo aparecen y desaparecen, deja que los pensamientos aparezcan y desaparezcan en tu mente. No hay necesidad de identificarse con ellos. Ni sujetarte de ellos.

## **Atención plena de los pensamientos:**

A continuación escucha a la voz el pensador que habla dentro de tu cabeza. Presta especialmente atención a estas antiguas cintas que posiblemente giran durante semanas, meses o años en tu cabeza. Al observar el pensador, escucha atentamente a esa voz y meramente sé testigo de ella. Escucha imparcialmente. No juzgues, no valores, no rechaces. Si juzgarías uno de estos pensamientos solo sería otro pensamiento. No te identifiques con la corriente de los pensamientos. No te tomes demasiado en serio. Si gustas puedes sonreír. A medida que tú te vuelves más y más consciente de tus pensamientos, la corriente cesará. El pensamiento disminuirá ya que dejarás de identificarte con él. Mientras los pensamientos disminuyen podrás presenciar brechas en el torrente mental, en el cual no habrá momentos de no-pensar. Al inicio estas brechas serán breves, pero con el tiempo se extenderán. La quietud empezará a extenderse dentro de ti y sentirás paz.

## **Benevolencia y Tonglen:**

Comenzamos la práctica asumiendo el sufrimiento de una persona que sabemos que está sufriendo y a la que deseamos ayudar. Por ejemplo, si sabes de un niño que está siendo lastimado, inhalas el deseo de quitarle todo el dolor y el miedo a ese niño. Luego, mientras exhalas, envías al niño felicidad, alegría o cualquier cosa que alivie su dolor. Este es el núcleo de la práctica: inhalar el dolor de los demás para que puedan estar bien y tener más espacio para relajarse y abrirse, y exhalar, enviándoles relajación o lo que sientas que les traerá alivio y felicidad. Sin embargo, a menudo no podemos hacer esta práctica porque nos enfrentamos cara

a cara con nuestro propio miedo, nuestra propia resistencia, ira o cualquiera que sea nuestro dolor personal, nuestro estancamiento personal en ese momento.

En ese momento, puede cambiar el enfoque y comenzar a hacer tonglen por lo que siente y por millones de personas como usted que en ese mismo momento sienten exactamente el mismo estancamiento y miseria. Tal vez seas capaz de nombrar tu dolor. Lo reconoce claramente como terror, repugnancia, ira o deseo de venganza. Entonces respiras por todas las personas que están atrapadas con esa misma emoción y envías alivio o lo que sea que abre el espacio para ti y todos esos innumerables otros. Tal vez no puedas nombrar lo que sientes. Pero puedes sentirlo: una opresión en el estómago, una oscuridad pesada o lo que sea. Simplemente contacte lo que está sintiendo e inhale, tómelo, para todos nosotros y envíe alivio a todos nosotros.

La gente suele decir que esta práctica va en contra de la forma en que normalmente nos mantenemos unidos. A decir verdad, esta práctica va en contra de querer las cosas en nuestros propios términos, de querer que funcione para nosotros sin importar lo que les pase a los demás. La práctica disuelve la armadura de autoprotección que tanto nos hemos esforzado en crear a nuestro alrededor. En lenguaje budista se diría que disuelve la fijación y el apego del ego.

Tonglen invierte la lógica habitual de evitar el sufrimiento para buscar el placer y, en el proceso, nos liberamos de una prisión muy antigua de egoísmo. Empezamos a sentir amor, tanto por nosotros mismos cuanto por los demás; asimismo, por cuidarnos y cuidar a los demás. Despierta nuestra compasión y también nos introduce a una visión mucho más amplia de la realidad. Nos introduce en la amplitud ilimitada que los budistas llaman shunyata. Al hacer la práctica, comenzamos a conectarnos con la dimensión abierta de nuestro ser. Al principio experimentamos esto como si las cosas no fueran tan importantes o tan sólidas como parecían antes.

## Anexo X

### Comentarios durante la sesión

#### Comentarios sesión 2

Sesión	2
Actividad	Atención plena corporal
Sujeto	Retroalimentación
1	Al inicio no pude concentrarme. Estaba tan exhausta y me dormí en algún momento. Durante la sesión sentí tranquilidad y Paz.
2	Me conecté desde el inicio. Se aumentó el dolor que tuve en la cabeza. Mis manos se volvieron pesados. El dolor en mi cabeza desapareció y se desplazó a los hombros, posteriormente también desapareció allí. Fue una conexión plena con mi cuerpo. Sentí Paz y tranquilidad.
3	Era como si hubiera estado sola aquí. Solo tú y yo. Percibí la tensión en mis hombros. Cuando abrí mis ojos, sentí una mayor intensidad visual en la percepción.
4	¡Lo necesitaba! Mi mente era tan acelerada antes de llegar. Llegué a sentir una pesadez única en mi cuerpo. El sonido de los cuencos tibetanos entró en mi cuerpo y eliminó el dolor muscular.
5	Me siento más relajada. Casi me duermo. Sentí una gran resistencia a aceptar el momento presente. Ahora estoy bastante relajada.
6	Me conecté con mi misma. Sentí la herida que tengo en la espalda. Dolor. Los sonidos hacían vibrar mi cuerpo y el dolor se calmó.
7	Tuve muchos pensamientos. Me fui al pasado. Me dormí. Tuve un sueño. Me sentí tan tensa en el cuerpo. Había oscuridad y después vi una luz. Posteriormente Paz.
8	Me costó concentrarme. Me vino dolor. Después encontré y sentí mi respiración y me relajé. Sentí que me elevé encima de mi cuerpo. Estoy mucho más relajada.
9	Tuve muchos pensamientos. Me distraían. Después sentí mi respiración. Casi me duermo por un breve momento. Fue muy relajante.
10	Me sentí entregado a la sesión. Me relajé mucho. Sentí todo el cuerpo. Fue la primera vez que sentí mis manos de esa forma. La relajación se hizo cada vez más profundo durante la sesión y finalmente me dormí.
11	De verdad que tuve un día duro. Me relajé bastante durante la sesión. Ahora estoy tranquilo.
12	Cerré los ojos, y me vi en la orilla del mar. Cada vez que escuché los sonidos me concentraba más. Me desconecté de absolutamente todo. Salí de mi cuerpo.

Fuente: Elaboración propia (2022)

### Comentarios sesión 3

Sesión	3
Actividad	La práctica de la benevolencia
Sujeto	Retroalimentación
1	Estuve muy preocupada antes de llegar. Nuevamente me dormí. Tuve un sueño, vi dos cisnes blancos. Estaba en un lugar donde siempre he querido estar. (Sonríe) Vi una luz. Fue hermoso.
2	Al inicio tuve dolor en el cuello. Después ya no. Se fue el dolor. Y pude concentrarme. Me súper relajé desde el inicio. Me dormí. Vi mis hijos ante mis ojos. Sentí mucha gratitud y tranquilidad.
3	Hoy estaba con mucha carga en mis hombros. Tres veces mi mente se quedó totalmente en blanco. Vi muchas personas durante la sesión de la benevolencia. Sentí el abrazo de una persona muy importante por la cual estaba preocupada (llora). Fue muy agradable y también sentí un cambio fisiológico en mi cuerpo.
4	Pude concentrarme bien. Sentí mi respiración y he podido ver las personas que son importantes en mi vida.
5	Me siento adormecida, ...pero también relajada. Todos mis músculos se ablandaron. Pude concentrarme bien al inicio. Parece que me dormí.
6	Estuve con dolor de espalda. Me relajó mucho. Escuché el reloj, tic tac. Siento una alegría, vi mi familia y sentí esa emoción de estar con mi familia. Los sonidos me relajaron bastante. Me puse alerta y tranquila a la vez.
7	¡Me siento bien! Escuche todos los sonidos alrededor. Pensé en mi familia y me sentí muy bien.
8	Me relajé. De hecho, me dormí. Sentí mucha paz al visualizar mi familia. Ví alguien que ya murió.
9	Me siento muy relajada. Muy muy relajada. Percibí mis pensamientos. ¡Ay Dios!, también me dormí.
10	Estaba inquieto al venir aquí. Conecté con mi respiración. Pude tranquilizarme y relajarme. Igualmente pude visualizar mi familia.
11	Conecté con mi respiración. Mi respiración estaba en armonía. Pude ver 3 personas a la vez.
12	Apenas pude concentrarme. Me quedé pensando. Escuché los cuencos, pensé en el campo, quería estar allí, sentir el viento, ver los caballos. Sentir la brisa del viento. Me gustó.

## Comentarios sesión 4

Sesión	4
Actividad	Atención abierta I
Sujeto	Retroalimentación
1	Me relajé tanto que me dormí. Tuve un sueño. Me siento tranquila y relajada.
2	Fue una relajación profunda. Mis ojos estaban pesados. Sentí mis pensamientos distintos, como más lejanos y distantes. Había ciertos contenidos que en otras ocasiones me hubieran angustiados y preocupado, pero hoy no. Los sentí neutral.
3	Estaba relajada, tranquila y calmada. Sentí mucho frío alrededor y me distraía. Durante la sesión pude ver los pensamientos pasar como nubes. Ahora siento tranquilidad.
4	¡Pude desconectarme de todo! Vacíé mi mente por completo. Fue relajante. Había pensamientos, pero se disminuían cada vez. Mi cuerpo estaba pesado y se ha ido aliviando de todo. Es como si me hubiera aliviado.
5	Estoy empezando con un resfrío. La nariz está congestionada. Me costó armonizar con la respiración. Me costó muchísimo concentrarme, pero al final lo logré.  Después ya no tuve pensamientos. Todo era vacío. Ahora estoy con mucho sueño.
6	Estaba muy estresada. Escuché los sonidos alrededor. Los sonidos de los cuencos tibetanos me absorbían por completo y ya no escuché los demás. Antes tuve dolor de cabeza, pero durante la sesión se me fue. Cuando inhalaba, sentí todo mi cuerpo, mis pies, mis manos. Pude soltar mucha tensión.
7	No pensé en nada. Habían muchas asociaciones, de pensamientos que pude ver. Sentí mi propia respiración. Todo se puso oscuro, después vi luces que se acercaban y alejaban cada vez.
8	De verdad que tuve muchos pensamientos. Me sentí muy agitada cuando llegué. Me concentré. Ahora estoy tranquila.
9	Fue una semana, estresante y frustrante para mí. Tuve mucho sueño. Me relajé. Mis pensamientos venían y venían. Etiqueté mis pensamientos y pude soltarlos. Ahora estoy relajada.
10	Pude ver con mayor claridad a mis pensamientos. Los etiqueté. Me ayudó mucho concentrarme y volver a la respiración. Ahora me siento tranquilo.
11	Estuve ansioso al inicio. Durante el transcurso de la sesión sentí la sangre, el oxígeno y el oxígeno en la sangre. Pude concentrarme bastante. Ahora estoy muy relajado.
12	Me dolió el cuello al inicio. Vi muchos colores. Vi mi bebé. Había muchos pensamientos. Vi imágenes de todo. Sentí los pájaros afuera. Estaba flotando en el aire.

---

**Fuente:** Elaboración propia (2022)

## Comentarios sesión 5

Sesión	5
Actividad	Atención plena de los pensamientos I
Sujeto	Retroalimentación
1	Sentí mucha pesadez de nuevo en mi cuerpo. Estaba tensa. Estaba asustada. Había demasiados pensamientos.
2	Tuve más problemas al concentrarme. No Pude identificar los pensamientos, eran demasiados. Estoy totalmente relajada. Antes era preocupada.
3	Me concentré mucho. De repente todo estaba oscuro. Pero me sentí seguro en la oscuridad. Observé los pensamientos. Eran muchísimos. Pude verlas de una forma distinta. Los sonidos del cuenco me trajeron de vuelta al presente cada vez que me identifiqué con los pensamientos. El sonido de hecho me atraía y me empujaba fuera. Antes me dolía la espalda, ahora ya no. Sentí Paz.
4	Fue la primera vez para mí, experimentar esto. Vi los pensamientos pasar. Intenté no identificarme con ellos. Fue interesante pero difícil.
5	Pude ver los pensamientos, como pensamientos. Fue algo chistoso incluso. A veces seguía etiquetando los pensamientos, y después los solté.
6	Me relajé y calmé rápidamente. Escuché a los sonidos alrededor, distantes y cercanos. Observé los pensamientos en el fondo sobre mis expectativas de este momento y de la práctica. Después pensé sobre mi vida y ya perdí el hilo.
7	Tuve que reírme constantemente. (experimentó un ataque de risa durante la sesión por cinco minutos). Vi los pensamientos como burbujas y después me vi a mí misma en una burbuja. Nunca vi los pensamientos así. Ahora me siento tranquila y relajada.
8	Pude concentrarme bien. Conecté con mi respiración. Percibí mis pensamientos. Me perdí en ellos. Pero estoy bien ahora.
9	Sentí que el sonido penetraba mi cuerpo y mi cuerpo resonaba con ello. Etiquetar los pensamientos me funciona para dejar de pensar demasiado en ellos. Me siento relajada.
10	Me costó mucho. Fue la 1 vez que sentí y experimenté mis pensamientos así. Vi mis pensamientos con claridad. Estoy mucho mas relajado.
11	Sentí una gran energía en mi cuerpo. Es una energía nueva que no conocía. Había muchos pensamientos. Deje de pensar en los negativos. Los dejé fluir.
12	Tuve dolor de cabeza, después este dolor se pasó al cuello. Los pensamientos iban y venían, iban y venían, me identifiqué con ellos. Ahora me siento relajada.

---

Fuente: Elaboración propia (2022)

## Comentarios sesión 6

Sesión	6
Actividad	Atención plena corporal
Sujeto	Retroalimentación
1	Fue tan relajante. Sentí todo mi cuerpo. Estaba a punto de dormir.
2	Pude concentrarme desde el inicio. Sentí mi cabeza, mis hombros, el cuello, las piernas. Sentí la tensión inicial en el cuello y los hombros, se disminuyó bastante durante la sesión.
3	Vine cansada. Me relajé bastante. Escuché todos los sonidos que nos rodean. De repente vi personas extrañas. Sentí mi cuerpo de una manera mucho más intensa. Fue agradable. Ahora estoy relajada.
4	Estaba en las nubes. Me sentí como flotando por el salón. Ahora estoy tan relajada. (expresión muy entusiasmada y alegre)
5	Al inicio tuve dolor de estómago y contracciones. Pude concentrarme en mi cuerpo. Me permití sentir las sensaciones como el dolor que estaba allí y después desapareció el dolor de estómago. Sentí mucha energía y estaba en armonía. Llegó un punto de relajación absoluta. Experimenté calma y Paz.
6	No pude concentrarme tanto. Había muchos pensamientos. Pero aun así me relajé pasando por mi cuerpo. Estaba bien la sesión.
7	No pude sentir mucho. Mis piernas y brazos estaban pesados. No podía moverlos. Estaban como anestesiadas.
8	Vine cansada y exhausta. Hacía frío alrededor. Conecté con mi respiración y mediante esta con mi cuerpo. Pude experimentar todo mi cuerpo. Sentí mi cuerpo por dentro. Percibí mi acidez en el estómago. Ahora se ha neutralizado y desaparecido. Me siento mucho mejor en el estómago.
9	Fue una sesión algo no tan concentrada para mí. Estaba distraída porque estaba esperando una llamada. Hay visita en mi casa. Sin embargo, me ha servido para relajarme este rato. Pero mis pensamientos permanecían y pude sentir el celular en mi pantalón vibrando.
10	Sentí mucho calor. Tuve una concentración total. Me desconecté de mis pensamientos. Me siento muy muy calmado. Me siento feliz de hecho y seguro. Ya sé que hacer desde ahora para afrontar mis problemas. Ya tengo mi herramienta para afrontar. De verdad que palabras no alcanzan a describirlo. (Sonríe y sus ojos se humedecen).
11	Sentí mucho agrado de solo respirar. Pude reflexionar bastante, ordenar mis pensamientos (sonríe) Ahora hay un cambio en mis pensamientos, un cambio en la dirección de mis pensamientos. Pienso mucho más positivo.

12

Entré con dolor de cabeza y algo de tensión en los hombros. Es la carga que llegué todo el día. Me di cuenta y al conectar con mi respiración y mi cuerpo se ha aliviado por completo. Fue muy relajante la sesión.

---

**Fuente:** Elaboración propia (2022)



## Comentarios sesión 7

Sesión	7
Actividad	Practica de la benevolencia y Tonglen
Sujeto	Retroalimentación
1	Estaba estresada. Me dormí.
2	Por 1º vez no me sentí cómoda al inicio de la sesión. Conecté con la respiración. Me relajé bastante. Vi a mis 3 hijos y a mi mismo. El mantra abrió mi corazón. Ahora me critico menos.
3	Fueron días muy estresantes. Sentí mucho peso en mi cuerpo. Muchísima tensión. Durante la práctica sentí paz, y sentí esa calidez humana. Fue intenso.
4	Sentí toda la tensión. No pude concentrarme. Me sentí tensa. Todo se puso negro. Mi actividad mental se disminuía poco a poco. Ahora estoy mas tranquila.
5	Estoy muy relajada en este instante. Me gustó mucho pensar en mi misma y dedicar la sesión a mí. Pude respirar bien, sentí mi cuerpo y mi corazón. Siento que está cambiando la relación que tengo conmigo mismo
6	Fue una práctica muy intensiva. Sentí como se abrió mi corazón. Pude ver a las otras personas. Fue muy agradable. Sentí bienestar y paz mental.
7	No pude concentrarme. Había muchas distracciones. Después pude concentrarme mejor y vi a mis hijos y sentí el cariño que tengo hacia ellos. Fue muy agradable y relajante y casi me duermo.
8	Pude concentrarme muy bien. Vi a cuatro fallecidos. Sentí esa paz, al dejarlo ir. Fue tan lindo. Sentí un dolor en el corazón, esto me dio miedo, pero me calmé cuando mencionabas que es posible sentir dolor en el corazón durante la práctica; entonces me tranquilicé y pude permitirlo. El dolor fluyó. Ahora me siento relajada y más liviana. Como si me hubiera aliviado de un peso.
9	Fue una experiencia nueva. Vi a mi hijo y a mi hija. Sentí que quería que estén bien, protegidos, felices, sin sufrimiento. Sentí una fuerte conexión.
10	Llegué con estrés y malestar aquí a la sesión, porque no fue un buen día para mí. Después conecté tanto con mi atención, la respiración y la práctica. Fue la sesión más intensa y relajante para mi hasta ahora. Me siento mucho más liviano.
11	Entré con mucha alteración de energía en esta sesión. De repente, vi a mi madre. Es tiempo de que debo reconciliarme con ella.
12	No pude concentrarme al inicio. Después me relajé tanto que me dormí. No pude escuchar nada.

## Comentarios sesión 8

Sesión	8
Actividad	Atención abierta II
Sujeto	Retroalimentación
1	Fue difícil mantener el hilo. Escuché todos los sonidos afuera. La calamina suelta. Los albañiles, los pájaros.
2	Fue una sesión interesante, poder ver el flujo de la atención. Percibí mis pensamientos, las sensaciones en el cuerpo y los sonidos afuera.
3	Me ha costado al inicio. Estaba sentado, sentí un dolor de cabeza. El dolor pasó. No pude evitar los pensamientos. Pasó mucha información. Antes estaba estresada. Ahora me siento relajada. Pisé tierra.
4	Vi un montón de pensamientos. Los sentí de forma distinta. Les puse una etiqueta y volví al momento presente.
5	Estaba cansada cuando llegué. Se me puso la mente en blanco. Fue lindo no pensar en nada. Ahora me siento tranquila.
6	Se siente un espacio alrededor de los pensamientos. Como si mi atención se hace mas liviana. Fue muy interesante ver los pensamientos y no reaccionar ante ellos.
7	No pude concentrarme. Sentí la pesadez en mi cuerpo. Estaba super cansada. Casi me duermo.
8	Me hizo sentir bien. Sentí que me elevara del asiento y hubiera caído en agua, en un lago. Sentí las molestias en mi garganta y sentí hasta mis pulmones. Conecté fuertemente con mi respiración.
9	Me relajé bastante. Tuve muchos pensamientos. Los etiqueté y volví a respirar. Sentí mi mejilla, mis pies, mis manos de manera intensa. Me es cada vez más fácil respirar.
10	Estaba cansado al llegar. Tuve muchos pensamientos. Identifique los pensamientos. Me siento más relajado ahora. Me concentré en todo. Mis manos estaban calientes. Me siento suelto y distendido.
11	Me costó al inicio. Puse atención. El tema de concentración ha mejorado a nivel de conciencia. Una gran parte de mi atención estaba en mí. Me relajé bastante con la respiración. Estaba reestresado antes.
12	Fue relajante. Pude conectarme con la respiración, pero había muchos sonidos que me distraían de la sesión. Ahora estoy tranquila.

---

**Fuente:** Elaboración propia (2022)

## Comentarios sesión 9

Sesión	9
Actividad	Atención plena de los pensamientos
Sujeto	Retroalimentación
1	Estaba pensando mucho. Vi mi hijo. Me relajé. Sentí mi cuerpo muy pesado dos veces, me caí en un lugar oscuro. Los cuencos me molestaban y me asustaban. Me costó volver de mi mente a la realidad.
2	Fue consciente de que no podía estar consciente. Vi una multiplicidad de pensamientos y cogniciones girando alrededor de mí. Experimenté una agudización de sensaciones como dolor. Estuve en contacto con el dolor. Cara a cara. Me dio taquicardia en este instante, pero sin ansiedad. Era pura sensación. Emocionalmente estaba muy equilibrada y tranquila. Tuve una despersonalización y sentí y vi todo sin que me afectará. Fue la primera vez en mi vida que, de esta forma e intensidad, pude vivir emociones, pensamientos y sensaciones sin involucrarme.
3	Fue difícil desidentificarme de los pensamientos. Había tantos pensamientos.
4	Sentí mucho peso en mi respiración al inicio. Vi destellos de pensamientos. De repente, sentí una frescura en mi percepción. Ahora estoy tranquila y centrada.
5	Mi cuerpo se durmió, pero mi conciencia estaba aquí con ustedes totalmente lúcida. Me fue fácil respirar. Sentí todo, escuché todas las instrucciones mientras que mi cuerpo y respiración estaban en estado de sueño.
6	Me conecté con mi respiración. Fue una relajación fuerte.  Después fue raro. A ratos observaba los pensamientos, a ratos yo era el pensamiento. Es difícil no perderse en ellos.
7	Dejé fluir la atención y observé los pensamientos. Me surgieron muchas imágenes. Vi a distintas personas desconocidas. Después vi a Jesús.
8	Tenía muchos pensamientos. Ya puedo etiquetar mis pensamientos, me genera distancia ante los pensamientos. Sentí la tensión en mi espalda. Me relajé.
9	Mi cuerpo se puso tenso, justo en el momento en el cual dijiste que percibamos las tensiones. No pude soltarlo y me quedé tensa. Sigo tensa.
10	Al inicio sentí lo tensa que estaba mi cara. Me siento bien. Muy relajado. Pude ver los pensamientos y retirar mi atención de ellos. Observé al observador. Se reinició mi mente. Es como reiniciar mi mente. Me siento tan fresco ahora.
11	Fue una experiencia muy positiva. El ejercicio me ayudó a ver los pensamientos incoherentes sobre mí mismo y al verlos de una manera mucho más clara pude decidir dejarlos atrás. Siento que desarrollé mi atención hasta aquí.
12	Estaba muy tranquila. Surgieron muchos pensamientos. Pasé por un laberinto. Los sonidos de los cuencos tibetanos me ayudaron volver al presente cada vez que los escuché

---

me centraba y anclaba nuevamente en el aquí y ahora. Tuve algunas visiones e imágenes que pasaban por la mente. Sentí que estaba en otro lugar. Vi la aurora boreal con estos colores místicos y fluorescentes.

---

**Fuente:** Elaboración propia (2022)

## Comentarios sesión 10

Sesión	10
Actividad	Cierre
Sujeto	Retroalimentación
1	Para mí, ha sido la primera vez, tener un espacio terapéutico y un espacio propio para mí. (llora intensamente) Todo el día solo es hacer y hacer. Y nunca tengo un momento para mí. Esto ha sido la primera vez desde muchísimos años que tengo tiempo para mí y que puedo relajarme. Liberación del dolor. Me gustaría seguir con el taller. No puede ser que termine aquí.
2	Para mí este taller ha sido el inicio de un nuevo descubrimiento. Es el inicio de una nueva autoaceptación de mí misma. Observar al pensador y las críticas de una manera distanciada. Me critico mucho menos. Es el inicio de una nueva forma de autoaceptación hacia mí misma.
3	Para mí el taller ha sido una brecha en la vida cotidiana que me permitía respirar fuera del estrés laboral. De verdad ha sido “el respiro”. Fue bastante relajante para mí y los días que practicábamos no tuve tensión en los hombros y pude dormir mejor.
4	Fue una des aceleración de la vida diaria. Poder concentrarme en el aquí y ahora. Fue muy efectivo para reducir el estrés. Me ayudó a disminuir el dolor. Pude analizar muchos aspectos de mi vida.
5	Fue un espacio para relajarme y para reducir mi estrés. Ha mejorado mi calidad de sueño. Durante el tiempo me di cuenta que el cambio era más que solo una relajación física. A través de este curso pude realizar cambios que antes no hacía. Fue como ver las cosas de una manera más clara.
6	Para mí fue un espacio que me permitió reducir mi estrés. Yo necesitaba este espacio. Llegó en un momento en el cual estaba muy ajetreada, estresada y con muchos cambios importantes. Fue un impacto positivo en mi rutina laboral. Concentrar y desarrollar mi atención me ayudó a concretar y planificar mejor mis planes. Mi vida cambió en el sentido de que reconozco que debo tomarme tiempo para mí mismo.
7	Muy agradecido por el taller. Me ayudó mucho manejar mis emociones como el enojo. Me pude relajar y desestresar de todo. Los ejercicios me han ayudado mucho a reducir mi dolor de cabeza y sentirme mejor.
8	Para mí, ha sido una oportunidad de volver a recordar los efectos de la meditación, reconocer que mi salud y bienestar esta primero y retomar mi práctica de la meditación todos los días. Experimenté nuevas formas de práctica y desapareció por completo el malestar físico que llevaba hasta.
9	Ha sido realmente un espacio para mí misma. Me ha ayudado a conectarme conmigo misma. Relajarme, no juzgarme. He desbloqueado algo sobre mi

- respiración, una creencia y un pensamiento que mi respiración sería mala. También aprendí a aceptar los pensamientos y dejar que las cosas fluyan.
- 10 Me ha ayudado mucho. Fue un momento para reducir mi estrés y mejorar mi seguridad y mi concentración. Se disminuyó el dolor y la tensión que cargaba.
- Fue una relajación física y al volverme consciente de mis pensamientos fue una reeducación mental para mí.
- 11 Fue una experiencia muy buena para que me permitió incrementar mi autoestima y dejar atrás mis pensamientos incoherentes y autodestructivos.
- Desarrollé una nueva técnica, gracias a este taller, que utilizo ahora para mí, la llamo “autoconvencimiento”.
- 12 Fue un encuentro muy positivo. Estaba buscando un espacio para relajarme. Aprendí hacer frente al estrés y ha sido un espacio de relajación para mí. Ha impactado en mi estado de alerta y mi concentración.

**Fuente:** Elaboración propia (2022)

## Anexo XI

### *Vista global de la Intervención basada en el Mindfulness*

Sesión	Actividad	Fecha	Horario
1	Publicación de la invitación, pretest y entrevista	05 al 10/08/2022	
2	El escáner corporal I	10/08/2022	09:00 -10:30
3	La práctica de la benevolencia	13/08/2022	19:00 -21:30
4	La práctica de la atención abierta I	17/08/2022	09:00 -10:30
5	Distanciamiento cognitivo I	20/08/2022	19:00 -21:30
6	El escáner corporal II	24/08/2022	09:00 -10:30
7	La práctica de la benevolencia y Tonglen	27/08/2022	19:00 -21:30
8	La práctica de la atención abierta II	03/09/2022	09:00 -10:30
9	Distanciamiento cognitivo II	07/09/2022	19:00 -21:30
10	Sesión cierre: Conclusiones, mantenimiento de la práctica después del taller	10/09/2022	09:00 -11:00
11	Postest y entrevista	12 al 16/09/2022	
12	Publicación de resultados en INTRAID	Diciembre	

**Fuente:** Elaboración propia (2022)

## Anexo XII

### *Estructura básica de las sesiones*

<b>Estructura de la intervención basada en mindfulness</b>	<b>Tiempo aproximado</b>
1. Actitud, espíritu y valores del mindfulness	5 min.
2. Atención plena del momento presente: Los sonidos, las sensaciones, los pensamientos, el cuerpo	5 min.
3. Atención plena de la respiración	10 min.
4. <i>Elemento central de la sesión que se trabaja</i>	30 min
5. Retroalimentación y discusión	15 min.
6. Explicación de la práctica continua	10 min.
<b>Total: 70 a 80 min.</b>	

**Fuente:** Elaboración propia (2022)



## Anexo XIII

### Afiche de invitación oficial para el Taller de autocuidado



**INTRAID**

INVITACIÓN

TALLER INTERNO  
DE  
AUTOCAUIDADO

MÉTODO MINDFULNESS

**Taller práctico**  
Duración: 4 Semanas  
Frecuencia 2 x semana  
Lugar: INTRAID  
Inicio Agosto

Gratuito para empleados  
del INTRAID  
Coordinación:  
Lic. Marcela Quiroga  
PeterJ. Hoegen  
71191398

Fuente: Elaboración propia (2022)

## Anexo XIV

### Matriz de datos

#### Matriz de datos- mindfulness general, estrés percibido general, salud mental

Sujeto	FFMQ-20				PSQ				GHQ-12			
	Puntaje		Nivel		Puntaje		Nivel		Puntaje		Nivel	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	63	85	B	M	,81	,69	A	M	6	4	S	A
2	68	82	M	A	,88	,66	M	M	2	1	A	A
3	60	90	B	A	,94	,75	A	M	7	1	P	A
4	67	86	M	A	,84	,55	A	B	3	0	A	A
5	84	83	A	M	,75	,70	M	M	3	0	A	A
6	65	81	M	B	,51	,55	B	B	1	1	A	A
7	59	63	B	A	,81	,88	A	A	3	2	A	A
8	72	88	M	M	,72	,65	M	M	1	0	A	A
9	60	82	B	M	,75	,60	M	B	6	0	S	A
10	51	82	B	M	,72	,64	M	M	2	1	A	A
11	54	75	B	M	,77	,54	M	B	3	0	A	A
12	71	77	M	M	,77	,62	M	B	1	0	A	A

Fuente: Elaboración propia (2022)

Mindfulness FFMQ	Estrés percibido PSQ	Salud Mental GHQ-12
B = Bajo M = Medio A = Alto	B = Bajo M = Medio A = Alto	A = Ausencia S = Sospecha P = Presencia

Fuente: Elaboración propia (2022)

**Matriz de datos - Mindfulness Subdimensiones**

Sujeto	Observar				Describir				Actuar con Conciencia				No juzgar				No reactividad			
	Puntaje		Nivel		Puntaje		Nivel		Puntaje		Nivel		Puntaje		Nivel		Puntaje		Nivel	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	11	13	B	B	14	19	M	A	17	20	M	A	17	20	M	A	4	13	B	M
2	18	18	M	M	14	16	M	M	10	15	B	M	12	18	B	M	14	15	M	A
3	16	20	M	A	17	20	M	A	5	20	B	A	8	17	B	M	14	13	M	M
4	9	20	B	A	13	20	B	A	19	14	M	M	20	20	A	A	6	12	B	M
5	20	15	A	M	18	20	M	A	12	20	B	A	18	19	M	A	16	9	A	B
6	16	19	M	A	15	19	M	A	18	20	M	A	7	13	B	M	9	10	B	M
7	18	17	M	M	8	13	B	B	10	8	B	B	14	13	M	M	9	12	B	M
8	13	20	B	A	15	18	M	M	15	19	M	M	15	18	M	M	14	13	M	M
9	16	19	M	A	13	18	B	M	12	19	B	M	8	13	B	M	11	13	M	M
10	8	15	B	M	12	16	B	M	14	19	M	M	8	18	B	M	9	14	B	M
11	15	16	M	M	13	16	B	M	11	19	B	M	6	20	B	A	9	4	B	B
12	11	17	B	M	14	15	M	M	17	17	M	M	15	20	M	A	14	8	M	B

Fuente: Elaboración propia (2022)

FFMQ-20 Subdimensiones
B = Bajo
M = Medio
A = Alto

Fuente: Elaboración propia (2022)

*Matriz de datos-Nivel de estrés PSQ por Subdimensiones*

Sujeto	Tensión, Irritabilidad y Fatiga				Aceptación Social de los Conflictos				Energía y Diversión				Sobrecarga				Autorealización				Miedo y Ansiedad			
	Puntaje		Nivel		Puntaje		Nivel		Puntaje		Nivel		Puntaje		Nivel		Puntaje		Nivel		Puntaje		Nivel	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	29	14	A	B	20	15	A	M	10	17	B	A	12	7	M	B	7	6	M	B	7	6	A	M
2	25	17	M	M	13	15	M	M	10	15	B	M	12	9	M	M	6	5	B	B	5	4	M	M
3	35	30	A	A	20	15	A	M	11	10	M	B	16	12	A	M	12	6	A	B	7	5	A	M
4	29	10	A	B	20	10	A	B	13	20	M	A	15	8	A	B	6	6	B	B	5	2	M	B
5	22	17	M	M	15	16	M	M	12	20	M	A	13	11	A	M	9	9	A	A	6	5	M	M
6	16	11	B	B	12	11	B	B	11	15	M	M	7	5	B	B	6	6	B	B	3	2	B	B
7	25	25	M	M	17	18	A	A	14	14	M	M	14	13	A	A	7	12	M	A	7	6	A	M
8	23	16	M	B	15	12	M	B	16	15	A	M	12	10	M	M	7	8	M	A	4	2	M	B
9	27	18	M	M	16	12	M	B	10	11	B	M	10	9	M	M	10	7	A	M	5	4	M	M
10	25	14	M	B	17	15	A	M	9	14	B	M	10	11	M	M	5	5	B	B	5	4	M	M
11	33	11	A	B	13	11	M	B	12	15	M	M	11	5	M	B	7	6	M	B	7	2	A	B
12	27	16	M	B	14	12	M	B	10	16	B	A	9	8	M	B	7	6	M	B	6	3	M	B

Fuente: Elaboración propia (2022)

PSQ – Subdimensiones
B = Bajo
M = Medio
A = Alto

Fuente: Elaboración propia (2022)

*Matriz de datos Media de Frecuencia cardiaca por sujeto y por grupo*

Sujetos	Media de sujeto frecuencia cardíaca		Media grupal	
	Pretest	Postest	Pretest	Postest
1	84,87	81,12	78,41	71,95
2	74,12	67,12		
3	87,25	81,75		
4	86,66	75,83		
5	84,00	77,50		
6	62,50	59,50		
7	88,50	75,50		
8	75,00	66,50		
9	67,62	65,87		
10	78,12	72,12		
11	71,25	67,75		
12	83,20	77,20		

Fuente: Elaboración propia (2022)

## Anexo XV

### *Guía de Entrevista semiestructurada pre y postratamiento*

Pre entrevista	Post entrevista
✓ ¿Porque desea participar en la intervención?	✓ ¿Como experimentaste el taller?
✓ ¿De qué manera experimenta el estrés?	✓ ¿Ha reducido tu estrés, de qué manera el estrés ha reducido?
✓ ¿Cuáles son sus molestias físicas que experimenta?	✓ ¿Hay algunos cambios en su vida?
✓ ¿Qué esperanzas y expectativas tiene de la intervención?	✓ ¿Hay cambios en las molestias físicas que experimenta?
✓ ¿Cómo se encuentra en este momento?	✓ ¿Ha podido desarrollar algún habito o una forma de integrar esta experiencia en tu vida? ¿Práctica y cómo?
✓ ¿Su autoevaluación sobre su nivel de estrés del 1 al 10?	✓ ¿Se cumplieron sus esperanzas y expectativas tiene de la intervención?
	✓ ¿Con respecto a su salud física y mental cómo describiría como se encuentra?

**Fuente:** Elaboración propia (2022)

## **Anexo XVI**

### ***Entrevista semiestructurada***

#### ***Pre entrevista con sujeto 1***

**Peter:** ¿Por qué deseas participar en este taller?

**Sujeto 1:** Porque quería participar. Porque para mí es nuevo. Nunca en mi vida había asistido a este tipo de taller. A veces iba a buscar algún psicólogo o algún profesional por ayuda, pero cuando ví que los colegas estaban un rato sin pacientes igual querían descansar y estaban como durmiéndose en las sillas. También tenía curiosidad.

**Peter:** El taller tiene como objetivo reducir los niveles de estrés de los empleados, tú ¿cómo consideras tu nivel estrés?

**Sujeto 1:** Uuuuuh, mi estrés es.... No puedo decir qué es del 1 al 100 porque sobrepasa esta escala. 120 o más sería. Ando muy estresada.

**Peter:** ¿Dónde se produce tu estrés en el trabajo o en tu vida personal?

**Sujeto 1:** Más que todo en mi vida personal. Pero otro poco lo asocio con el trabajo. Yo sé que es una responsabilidad mía, pero sinceramente a veces uno viene bien sobrecargado con estrés con su vida personal y lo compensa más con el tema del trabajo. Se me ha enseñado, desde que he entrado a trabajar en esa institución, INTRAID, que jamás debemos mezclar los problemas personales con el trabajo. Se dice que no hay que llevar los problemas del trabajo a la casa ni de la casa al trabajo; pero a veces no es posible. A veces, el compañero de trabajo le estresa más a uno.

En el tema de pacientes, sabemos que son pacientes con problemas y ellos van a buscar ayuda. Entonces no podemos descargarlos con ellos. No está bien descargarse con un paciente.

**Peter:** ¿Tienes algunas molestias físicas?

**Sujeto 1:** Sí, sí mucho, dolor en la cabeza. En la región de la nuca en esa altura la espalda. Estas molestias sí. Igualmente estaba y estoy con mucho dolor de rodillas, de espalda y así me voy a trabajar.

**Peter:** ¿Qué esperas o cuál es tu expectativa de este taller?

**Sujeto 1:** Yo quiero aprender a relajarme y ver de qué se trata el taller. También tengo curiosidad. Necesito un cambio. Quiero algo que me ayude en el tema del estrés y en lo personal.

**Peter:** ¿Cómo se encuentra en este momento?

**Sujeto 1:** Estoy muy sensible, me siento muy saturada de todo. Yo llevo muchas cosas, yo cargo muchas cosas. Estoy muy mal, la verdad que estoy muy mal. Para cualquier cosita, ya para llorar.



## ***Post entrevista con sujeto 1***

**Peter:** ¿Cómo experimentaste el taller?

**Sujeto 1:** Después ya con lo que se ha ido dando y a esos talleres me han ido, si me han ido quitando. Decir que tenía ese estrés, qué le digo que sobrepasaba de 100%, ha ido bajando. Pero claro por eso le dije yo sinceramente, me hubiera gustado seguir continuando Por qué no es suficiente, diga en esos casos para mí. Debería haber más a menudo estos tipos de talleres para desestresarnos porque donde trabajamos, aparte de que uno tiene problemas en la vida personal, el tema laboral muchas veces sobrepasa el nivel de estrés. Yo hablo de mi persona tenía.

La verdad que ha sido para mí encontrar mis sentimientos. Me ha ayudado a ver cuál es la realidad de mi vida, la que estoy viviendo en estos momentos. Me ayudado a reducir un poco mi estrés. Encontré el silencio y dentro de este silencio pude encontrar mucha claridad sobre las cosas y reflexionar sobre muchas cosas, que vengo arrastrando como un peso, vengo arrastrando desde que era una niña. A veces, me hizo retroceder en mi infancia.

Mi infancia no ha sido buena. A veces, eso me surge el pasado y quiero olvidarme de muchas cosas malas que me han pasado de chica. Entonces, eso a veces también me persigue no me hace bien.

**Peter:** ¿De qué manera ha reducido su nivel de estrés?

Tenía esos dolores musculares de espalda. Del extremo de espalda. El dolor llegaba a tal extremo que los médicos tenían que colocarme un relajante muscular. Porque era como si mi cuerpo estuviera en un frasco bien chiquito. Me sentí así, bien apretada.

Entonces, ahora ya es menos por eso yo sé que me ayudado. El dolor de cabeza ya no es constante ya no estoy pidiendo las pastillas para relajarme. Tenía que tomar pastillas para dolor de cabeza casi todos los días. Si era un ibuprofeno por día. Y el relajante muscular dos veces por semana.

Ahora, desde que el taller ha iniciado ya no tengo esa intensidad del dolor de cabeza. Dentro de este mes solamente una vez he tomado una pastilla para aliviar el dolor de cabeza y no necesitaba ningún relajante muscular desde que hemos empezado el taller.

**Peter:** ¿Ok, el relajante muscular lo sigues necesitando?

**Sujeto 1:** No, ya no lo tomo. Hasta la **Censurado** también utilizaba relajante muscular, pero ahora ya no. Tampoco no lo he escuchado de ella.

**Peter:** ¿Es un cambio significativo para ti?

**Sujeto 1:** Es un cambio fuerte muy positivo e incluso es más porque todo este curso me ha hecho ir a un lugar donde esté, que un lugar donde puedo retirarme en paz. Cómo se puede decir, ...“un tesoro”. Digamos para mí no hay un lugar donde puedo ir para descansar.

En el taller pude ir a un lugar de calma, donde siempre quería estar antes. Quería ir siempre allí, y ahora lo hago mentalmente.

**Peter:** Ok, entonces la reducción del dolor y de las molestias físicas, y el hecho de haber encontrado un lugar dentro de ti donde puedes sentirte en paz y en calma, ¿esto ha podido generar algún cambio en tu vida?

**Sujeto 1:** Ya no estoy muy renegona. Ni en mi casa ni en el trabajo.

**Peter:** ¿Por qué?, ¿cómo te lo explicas?

**Sujeto 1:** ¡No sé! Me siento más tranquila y más relajada ahora en lo general.

Ya últimamente mis compañeras hasta lo observaron y dijeron que estoy diferente.

Estaba siendo muy, muy renegona en mi casa y eso ya ha cambiado. Pero bueno, ya ha cambiado eso no al cien por cien, pero ha cambiado. Si puedo decir que ha cambiado.

**Peter:** ¿Tus esperanzas y expectativas de participar en esa intervención se han cumplido para ti?

**Sujeto 1:** Se han cumplido en este taller, ha sido así, se ha ido dando el taller y me dije «esto es para mí».

Hubiera querido que se vuelva a retomar y que se prolonga. Lo veo que no es suficiente, que hemos recibido, porque yo recién estoy conociendo esas terapias y es la primera vez en mi vida que pude participar en algo así.

**Peter:** ¿Hubieras querido que se prolongara el taller?

**Sujeto 1:** Si, totalmente.

**Peter:** ¿Y la forma o manera misma del taller ha sido bien para ti?

**Sujeto 1:** Si, muy, muy a gusto. Solo que sea más tiempo.

Recuerdo que en agosto los sonidos me hacían saltar y asustar porque era muy estresada y me asustaba, pero ahora ya no. Ahora me gustan y diría que incluso extraño los sonidos de sus instrumentos. Me puse incómoda si mi cuerpo era como una tabla dura y rígida. Después, pasó el tiempo y me he ido amoldando.

**Peter:** ¿Has podido desarrollar algún hábito como ejemplo de la práctica?

**Sujeto 1:** Le soy sincera, como en familia los días sábado, tranquilo, saboreo la comida los sábados.

Pero de lunes a viernes, la verdad que muchas veces devoro la comida. Porque tengo que salir rajando porque a veces muchas veces llegó tarde.

¡Dios! el único día de que, si puedo estar tranquila respirar, así como se dice saborear los alimentos el olor todo eso lo hago los fines de semana con mi familia semana.

**Peter:** ¿Entonces, te ha sido difícil integrar la práctica en tu vida diaria, correcto?

**Sujeto 1:** Si.

**Peter:** Mi recomendación para ti sería que intentes mantener la práctica y los beneficios también se mantendrán. Menos dolor, menor pastillas, más calma, etc.

Para mantenerlo, de manera muy sencilla, durante 15 minutos cada mañana podrías sentarte y contar tus respiraciones, así como lo hicimos juntos en las sesiones.

**Sujeto 1:** yo lo voy a poner en práctica eso en mi jardín!

**Peter:** Ok, **Censurado** de acuerdo a lo que hemos conversado, entiendo que has descubierto en el taller algo para ti. Te has dado cuenta que, si yo te he entendido bien, hubo una reducción del dolor y molestias físicas que experimentabas, eso implica que has consumido mucho menos analgésicos. ¿Te sientes más tranquila que antes, más calmada que antes, aunque podría ser más, como indicas?

**Sujeto 1:** Hay algo que no le dije, antes llegaba al extremo e incluso pensaba huevadas ya. Y la vida ya no tenía mucho sentido para mí. Más bien, mi colega me jaló para entrar al curso.

Mas bien gracias a Dios, todo bien, mejor, al contrario, me siento agradecida con usted.

Por eso sería que se dé un poco más, no sé si habría la oportunidad de asistir a otro lugar, no sé, igual mi persona iría.

**Peter:** Igualmente agradezco tu tiempo, tu participación y te felicito por los resultados que has obtenido durante el taller.

## ***Pre entrevista con sujeto 2***

**Peter:** ¿Por qué ha querido participar en el taller?

**Sujeto 2:** A nivel personal tengo la necesidad de reducir mi propio nivel de estrés y a nivel institucional. Eso será altamente beneficioso para todas las personas que participen.

**Peter:** ¿Tú personalmente consideras que el trabajo genera estrés?

**Sujeto 2:** En mi caso en realidad tal vez no es tanto el trabajo, sino el ritmo de vida que estoy llevando este último tiempo en el que siento que me ha faltado organización y no poder distribuir adecuadamente el tiempo.

**Peter:** ¿Hay momentos donde tú tienes mayor cantidad de estrés?

**Sujeto 2:** Si, hay momentos pico de las horas antes de salir de la casa porque tengo que dejar toda la casa resuelta, después las horas de retorno, porque mi hija se queda sin cuidar.

**Peter:** ¿Cómo se expresa el estrés en el cuerpo, tienes algunas molestias fisiológicas que experimentas?

**Sujeto 2:** Estoy con un dolor en la parte de los hombros muy, muy, muy intenso.

Estoy atravesando por un cuadro de hipertensión crónica con una complicación renal, y estoy con el colesterol alto. El médico atribuye en gran parte, todo esto, al tema del estrés. Porque mi alimentación y mi dieta son muy buenas y mi genética no tiene antecedentes para apuntar a esos cuadros.

**Peter:** ¿En un nivel del uno al diez, en el cual diez representa la mayor intensidad y uno casi nada, ¿dónde te sitúas?

La mayor parte de los días, con respecto a mi nivel de estrés, me pondría un nueve.

**Peter:** ¿Cuál sería tu esperanza o expectativa de este taller?

**Sujeto 2:** Quisiera aprender a relajarme y que eso no sea aplicable en mí solo por el tiempo que dure el taller; sino que pueda hacerlo parte de mí vida.

**Peter:** ¿Cómo percibes el clima organizacional?

**Sujeto 2:** Creo que se han conformado varios subgrupos y esto ha dado lugar a mayor dispersión y separación.

Entiendo que hay varios colegas que no tienen ningún espacio para poder expresar cómo se sienten y piensan.

**Peter:** ¿Cómo te encuentras en este momento?

**Sujeto 2:** Con alto estrés, mucha carga laboral y dolor.

**Peter:** Muchísimas gracias.

**Sujeto 2:** Gracias a ti, Peter.

## *Post entrevista con sujeto 2*

**Peter:** ¿Cómo experimentaste la intervención?

**Sujeto 2:** Bueno, inicialmente con la expectativa de poder relajarme. Que era una necesidad que sentía. Desde las primeras prácticas debo admitir que me costaba bastante dejar de juzgarme.

Me costaba mucho dejar de estar controlando la situación. O dejar de controlar lo que estaba sintiendo y era muy reiterada la situación de estarme juzgando, por lo que estaba sintiendo e intentando hacer lo mejor posible de la práctica.

A medida que hemos ido avanzando, definitivamente esto ha ido disminuyendo, me he ido sintiendo más cómoda. No podría utilizar la palabra más relajada, sino que sintiéndome más a gusto conmigo y con la actividad misma, sin exigirme nada.

Eso me ha permitido de alguna manera ir generalizando esas experiencias en otros contextos, no solamente en el momento de la práctica, sino en actividades habituales y comunes, y de esa forma poder replanteándome la vida cotidiana.

**Peter:** Aquí, ya estamos hablando de un efecto del programa y de un cambio. ¿Qué has notado en tu vida?

**Sujeto 2:** Exacto, te pondré un ejemplo. Soy muy ansiosa al inicio de la jornada, porque tengo que organizarme con mi hija: mandarle al colegio con su mochila. Siempre estamos contra tiempo. De pronto, he aprendido hacer las cosas, paso a paso, y si hoy nos toca llegar un poco más tarde, pues, llegaremos un poco más tarde pero lo haremos también con un poco más de calma.

El permitirme tomar conciencia de cosas muy simples como la brisa del viento, percibir sensaciones diferentes mientras camino es muy importante. El hecho de poder saborear la comida, por ejemplo. No importa la cantidad que coma sino comer y me permito saborear, y descubrir los sabores. Estoy trabajando en ello, tratando de hacer que también mis familiares más cercanos puedan hacer ese pequeño ejercicio.

**Peter:** Me gustaría preguntarte ¿cómo notas si es que hay una reducción de estrés en tu vida, desde que participaste en el taller?

**Sujeto 2:** Yo diría que sí, aunque me cuesta mucho todavía. También me costó mucho en el momento de llenar los cuestionarios y expresarlo con números. Siento que sí, ha disminuido (el estrés) pero, a su vez, me doy cuenta que me falta mucho más. No sé si me dejo entender y por cierta característica, por un rasgo mío, estoy más ansioso y eso me lleva a buscar qué más puedo hacer. Pero si, definitivamente la respuesta a tu pregunta es si, he sentido que hubo una disminución (del estrés).

**Peter:** ¿Cómo experimentas esta reducción, ya me dijiste en algunos términos que hay una desaceleración en el ritmo de tu vida, hay otros aspectos?

**Sujeto 2:** Otro indicador podría decir es la disminución de reacciones explosivas de irritabilidad. No digo eliminación, pero si disminución y de alguna manera también me ha permitido tomar decisiones que las venía posponiendo. En cuanto al tema de priorizar mis necesidades podría, o sea, dentro este tiempo que hemos estado también en las sesiones he tomado esta decisión y he podido concretar la decisión de presentar mi renuncia de la jefatura del departamento de la oficina. Creo que de alguna manera me ha permitido también decir, a ver cuánto esto realmente está aportando a mí, a mi estado emocional, a mi tranquilidad y cuánto no justifica mantenerlo.

**Peter:** ¿Entonces tuviste una percepción más clara de tu contexto y necesidades? ¿Tienes todavía molestias físicas anteriores, que ahora están desapareciendo, disminuyendo en algún grado, como el dolor de cabeza?

**Sujeto 2:** Eso es muy complicado. Estoy paralelamente con un cuadro clínico. He estado con dolor de cabeza, no ha disminuido, no podría decirte que haya disminuido el malestar físico. Hago lo posible que no me afecte demasiado.

Sé que el dolor está ahí, sé que si estoy con dolor no puedo cambiarlo y ese dolor en algún momento va a pasar. Sé que por ahora me toca verlo ahí.

**Peter:** Como nosotros hemos pasado las prácticas juntos, ¿algo de esto has integrado en tu vida?



**Sujeto 2:** Como te decía, creo que hay cosas que he integrado y es este tema de disminuir mis prisas.

**Peter:** Y esto, ¿cómo inicia? Tú estás, digamos, entrando en la rutina y empiezas a estresarte ¿de repente te paras al darte cuenta?

**Sujeto 2:** Si. Pero no siempre. Estoy tratando. Finalmente toca hacer un alto y no seguir corriendo.

**Peter:** Última pregunta, las expectativas que tenías ¿se han cumplido para ti?

**Sujeto 2:** Sí, definitivamente sí. Si se han cumplido totalmente para relajarme.

**Peter:** Okay, perfecto, entonces te agradezco muchísimo por tu tiempo.

### ***Pre entrevista con sujeto 3***

**Peter:** ¿Por qué querías participar en el taller?

**Sujeto 3:** Quiero participar en la intervención por dos cosas. Uno porque había visto un poco de mindfulness en mi especialización y me dio curiosidad y dos, porque realmente lo considero necesario.

**Peter:** ¿Por qué lo consideras necesario? ¿Cómo experimentas estrés? Coméntame un poco.

**Sujeto 3:** Bueno, a mí me afecta bastante el estrés porque siempre ha sido un poco obsesiva. Entonces, cuando empiezo a hacer algo lo hago hasta que termine y, a veces, me quedo más de la cuenta haciendo las cosas y no puedo dejar a medias, y esto hace que colapse.

**Peter:** ¿Experimentas algunas molestias fisiológicas?

**Sujeto3:** Si, bastante, desde que soy chica padezco de onicofagia. Siento que cuando estoy así con mayor estrés es cuando empiezo a mordirme hasta lastimarme. Y, además, me duele bastante los hombros debido a lo que le comenté. Es como si todo mi estrés se dirigiese a esta parte de mi cuerpo.

Cuando estoy aquí con mi estrés con muchas cosas, se queda y todo duro (el hombro). Algunas veces iba a masajes para aliviar las tensiones. Me cuesta bastante dormir. Tengo bruxismo. A veces amanezco como adormecida por la fricción y tensión de mis dientes. Solamente logro dormir con meditaciones guiadas.

**Peter:** Por momentos, ¿cuándo experimentas el estrés con mayor intensidad?

**Sujeto 3:** Si, cuando estoy en el trabajo. En la atención al paciente en psicoterapia.

**Peter:** ¿Cuál es tu expectativa, tu esperanza de la intervención?

**Sujeto 3:** Quisiera ser más tranquila porque cuando estoy tranquila ya no me muerdo las uñas. Y tampoco tendría tanto dolor en la espalda. Quisiera no tener pensamientos intrusivos. Quisiera aprender a tomar las cosas con calma. Y quiero dejar de pensar tanto en qué va a pasar si....

**Peter:** Ok, si te he entendido bien, quisieras tener mayor calma en tu vida, tomar distancia a tus pensamientos y reducir tu estrés y el dolor y la tensión relacionada. ¿En qué nivel de estrés te sitúas?

**Sujeto 3:** 9

**Peter:** ¿Cómo se encuentra ahora?

**Sujeto 3:** Con dolor de espalda, tensión, mucho estrés y pensamientos obsesivos. Estoy al borde del malestar.

**Peter:** Muchísimas gracias por tu tiempo, tu apertura, excelente. Entonces, vemos el día miércoles para la intervención.

**Sujeto 3:** Okay, chao, gracias.

### *Post entrevista con Sujeto 3*

**Peter:** ¿Cómo experimentaste este taller?

**Sujeto 3:** Bueno, la verdad es que hace mucho tiempo, hace muchos años que no hacía meditación, que no me tomaba un tiempo para hacer meditación para relajarme. Estaba con estrés, inclusive me salieron granitos por el estrés. Estaba justo en el pico alto de mi nivel de estrés, al borde del colapso, cuando hemos empezado con el curso.

Si, estaba muy estresada y me ha servido bastante el taller. Además, el día que hemos elegido que era media semana y el fin de semana era perfecto para mí. El miércoles llego cansada y me servía para un cambio y el sábado me sirvió como para dar un cierre. Ya iba mucho más relajada al trabajo. En lo personal sentía mucho más de tranquilidad. Inclusive dormía bien. Descansaba bastante.

**Peter:** ¿Esto ha impacto en tu nivel de estrés?

**Sujeto 3:** Si, ¡totalmente! De por si tengo mis rasgos obsesivos. Lo he comentado ya una vez con el doctor **censurado** y me quería dar una posible medicación por la ansiedad, que me genera y los pensamientos obsesivos que tengo.

Son comportamientos bien estructurados que tengo desde hace años, todo lo que hago, inclusive lo más simple como lavar ropa u ordenar mi cuarto.

Entonces, también siento que ni bien esto no ha empezado del taller siento que los pensamientos obsesivos rodantes han disminuido. No sé cuántas veces o como cuantificarlo, pero, recuerdo que los días exactos de la intervención, esos días que practicábamos casi no aparecieron; o sea, el miércoles y sábado, el resto de la semana como que disminuye un poquito.

**Peter:** ¿Has encontrado otra forma también de experimentarlo o de relacionarte con ello? Cuando aparecieron los pensamientos obsesivos encontraste otra forma de relacionarte con ellos, ¿durante o después del taller?

**Sujeto:** En las sesiones, mis pensamientos se cruzaban. En plena sesión, tal vez una o dos veces, me sucedió que un pensamiento cuando aparecía, lo ponía a un lado (apartaba de mi mente). Me dije lo voy a hacer, pero después. Es algo que durante el día no lo puedo hacer, porque el pensamiento seguía rodando y rodando, dando vueltas. Si tengo algún pendiente estoy pensando todo el tiempo en eso.

Durante el taller no me pasaba esto. Era como si lo hubiera podido asignar menor importancia. Como ok, voy a pensar en esto o aquello después y listo. Los pensamientos no eran tan intrusivos.

**Peter:** Ok, entonces ahí me indicas que hay una disminución en frecuencia de los pensamientos obsesivos en las sesiones del mindfulness. Pero, también has logrado relacionarte de una forma distinta con estos pensamientos en la sesión misma.

**Sujeto 3:** ¡Si, exacto!

**Peter:** Okay, ¿has tenido algunas molestias físicas que han cambiado durante o después del taller?

**Sujeto 3:** Durante el taller las molestias físicas han disminuido bastante. Antes del taller inclusive me hacía dar masajes para las contracturas. Antes me dolía y apenas lo aguantaba. Llegaba muerta a la casa. Pero desde el taller siento que no me ha vuelto a pasar.

Prácticamente, esa contracción ha reducido a nulo durante el taller. Ahora que ha terminado el taller, hace una semana, creo que solo una vez me dolió, pero no tan fuerte como antes. Antes del taller, sentía dolor al menos una vez a la semana.

**Peter:** ¿Alguna otra molestia más que has podido observar, algún cambio en el cuerpo?

**Sujeto 3:** Los miércoles y los sábados, después del taller, dormía directo.

**Peter:** ¿Se han cumplido tus esperanzas o expectativas con este taller y la intervención? ¿Era lo que esperabas, tal cual, o fue otra cosa y no se cumplieron?

**Sujeto 3:** Se han cumplido totalmente y lo he disfrutado de verdad.

**Peter:** Ok. ¿Has podido desarrollar algún hábito?, ¿alguna forma de integrar esas experiencias prácticas, que hemos tenido con mindfulness, a tu vida privada o laboral?

**Sujeto 3:** Creo que sí, era algo que venía haciéndolo, pero aprendí la respiración consciente. Antes solía pelear con la comida porque la carne me sienta pesada. Después del taller, me di cuenta que mis hábitos alimenticios cambiaron. Ahora como con más calma.

**Peter:** Okay, entonces lo practicas cuando las molestias aparecen. La recomendación ahí también sería que lo puedes practicar cuando tú estás bien o no sientes ninguna molestia. Podrías hacerlo cada mañana, sentarte por 15 minutos después de que te despiertes y mantengas tu atención en la respiración. Nada más. ¿Has podido observar otros cambios en tu vida?

**Sujeto 3:** Ahora me doy cuenta que desde el taller si, hubo otro cambio. Ahora, antes de atender un paciente es como que calculo los minutos libres para tomarme un tiempo. Escucho tranquila y concentradamente en lo que está pasando. Y en esos momentos desaparecen mis pensamientos obsesivos.

**Peter:** Entonces, si has encontrado tus momentos aquí y ahora para integrar la práctica es ¡genial! A veces no nos damos cuenta. Entonces, tú has venido al taller con un alto nivel de estrés. Como tú mismo dijiste, al borde del colapso. Entiendo que te ha ayudado disminuir algunas molestias como los dolores y tensiones, ha mejorado tu sueño y los pensamientos obsesivos también han reducido. Me parece digno rescatar que encontraste otra forma de relacionarte con tus pensamientos, durante esos momentos que aparecían, al hacerlos un lado o asignarles menor importancia. A su vez, desarrollaste una forma de mantener esta práctica.

**Sujeto 3:** Si, estaba feliz.

**Peter:** Ok. Te agradezco, en primer lugar, por tu participación en el taller y cumplir con la asistencia. Y, en segundo lugar, por tu seriedad, ahora te felicito por los resultados que has logrado y recomendarte mantener la práctica para gozar de mayores beneficios.

**Sujeto 3:** No gracias, a vos más bien.

#### ***Pre entrevista con sujeto 4***

**Peter:** ¿Cómo te animaste para participar en el taller?

**Sujeto 4:** Quería relajarme personalmente.

**Peter:** ¿Necesitas relajarte? ¿Cómo esta tu nivel de estrés?

**Sujeto 4:** ¡Si! Se acumulan las tensiones en el trabajo y en la familia.

**Peter:** ¿Cómo experimentas el estrés en el cuerpo, sientes algunas molestias físicas?

**Sujeto 4:** Más que todo en los hombros, ahí hay tensión.

**Peter:** Ok. ¿Dolores de cabeza?

**Sujeto 4:** No.

**Peter:** ¿Puedes conciliar el sueño?

**Sujeto 4:** Más bien, gracias a Dios, puedo dormir.

**Peter:** ¿Alguna molestia que tú experimentas debido al estrés?

**Sujeto 4:** Es más física en la espalda, los hombros y el cuello; porque es como una tensión que se endurece y se mantiene.

**Peter:** ¿Cuál es tu expectativa, esperanza, objetivo de estas cuatro semanas del taller?

**Sujeto 4:** Yo quiero darme ese espacio para mí, realmente, y vivir la experiencia. Quiero relajarme y ser parte de este proceso como un miembro de la institución. Y, obviamente, quisiera reducir esa tensión que tengo en el cuerpo.

**Peter:** ¿En qué nivel del uno al diez, te situas?

**Sujeto 4:** 7

**Peter:** ¿Cómo te encuentras en este momento?

**Sujeto 4:** Bueno, estresada y con dolor de espalda.

**Peter:** Agradezco tu tiempo, muchísimas gracias. Entonces imagino que nos vemos el día miércoles.

**Sujeto 4:** Oh, ¡qué genial! Muchas gracias, que tengas un lindo fin de semana.

#### *Post entrevista con sujeto 4*

**Peter:** Buen día, coméntame ¿cómo experimentaste el taller?

**Sujeto 4:** Bien, me ha ayudado a relajarme y tomar mi tiempo. En algunas cosas estaba muy acelerada, también en mis pensamientos. Yo siempre generaba, anticipadamente, mis pensamientos. Ideas que generaba, anticipadamente. Me ayudó a estar un momento en el aquí y en el ahora o respirar, y posteriormente realizar unas cosas.

**Peter:** ¿Has reducido tu nivel de estrés?

**Sujeto 4:** Sí, es así.

**Peter:** ¿De qué manera?

**Sujeto 4:** Bueno, ya estaba teniendo bastante complicación porque todo eso se acumula en el cuerpo. Mi cuerpo estaba mucho más tenso. Tenía estos dolores musculares en la parte de la espalda y nuca. La verdad, terminaba el trabajo cansado, pero toda esa tensión ha disminuido.

**Peter:** ¿Ha notado algo, algún cambio en tu vida, durante estas semanas, en cualquier área?

**Sujeto 4:** Sí, sí, sí. El hecho de tomarme un tiempo para analizar las cosas. Ya no estoy tan acelerada. Experimenté una desaceleración. Y ahora, por ejemplo, para tratar de evitar que vuelva la tensión se me quedó eso de tener el hábito de atender la respiración.

**Peter:** Ok, esto me llevaría a la siguiente pregunta ¿cuál hábito has creado para integrar la experiencia en tu vida?

**Sujeto 4:** Sí, cuando estoy acelerada me digo «¡un momentito!» Luego tomo las cosas con mayor calma cuando estoy almorzando, chateando con alguien, en mi trabajo o con mi familia.

**Peter:** Ok, y ¿qué concretamente es lo que practicas?

**Sujeto 4:** La respiración, la respiración, sobre todo. Y además, trato de estar en el presente en este momento y vivenciarlo más, estar en ideas o anticipar ideas.

**Peter:** ¿Dirías que tus esperanzas y expectativas sobre el taller se cumplieron?

**Sujeto 4:** Yo creo que hasta cien, pero le pongamos un noventa.

**Peter:** ¿Has advertido algún cambio general en tu salud?

**Sujeto 4:** Dormir mejor o dormir bien.

**Peter:** ¿Hay algo más que tú resaltarías?

**Sujeto 4:** Más que todo, los pensamientos han cambiado. Como yo anticipaba antes mi mente para responder ante las situaciones; ahora lo hago solo cuando en el momento.

**Peter:** Entonces, dicho de otra forma ¿hay una negativa en dejar permanecer demasiado tiempo en tu cabeza esas ideas?

**Sujeto 4:** Sí, sí, sí. Ahora espero al momento y obviamente tengo alternativas de solución en el instante, pero ya no es tanto.

**Peter:** ¿Cómo te sientes por el momento con tu nivel de estrés?, ¿cómo estás?

**Sujeto 4:** Estoy bien, bien, si trato de realizar esos ejercicios y sí, me ayuda bastante.

**Peter:** Me parece genial que tú también estés integrando estas prácticas a tu vida.

**Sujeto 4:** Si, espero que no se me pierda; porque a veces uno se acostumbra.

**Peter:** Muchísimas gracias por tu tiempo.

**Sujeto 4:** Gracias.

### ***Pre entrevista con sujeto 5***

**Peter:** ¿Cómo te animaste participar en la intervención?

**Sujeto 5:** Porque he leído acerca del mindfulness y estoy consciente que es una terapia, se está utilizando muchísimo. Esto se utiliza cada vez más con niños en Buenos Aires. Pero solamente lo he leído y no es lo mismo leer acerca de algo, que practicarlo uno mismo. Quisiera aprovechar la oportunidad de aprender esa parte tan práctica.

**Peter:** ¿Consideras que tu trabajo genera algún estrés?

**Sujeto 5:** Jajaja. Es bastante, bastante estresante. Es estresante en muchos sentidos. La gente no es educada. No te respetan los horarios. Quieren que trabajes hasta en los feriados. Por ejemplo, hay mamás que me escriben mañana, tarde y noche. Y la demanda de atención es grande, es como un bombardeo de 15, 20, 30 mensajes entre audios e imágenes. Yo estoy atendiendo pacientes y a mí me estresa.

**Peter:** ¿Cómo se manifiesta este estrés en ti?



**Sujeto 5:** Depende, depende mucho. No sé si también es la edad. Antes, yo sentía que era más hiperquinético. Me dolía la pierna y el diente. Sentía muchas molestias físicas. Pero, más allá de esta situación, yo no sentía que me afectaba. ¡Ahora sí! Me sube la presión, tengo dolores gástricos por el tema del estómago y es constante. Empecé con dolor de cabeza, que no tenía antes. Antes me dolía la cabeza muy rara vez.

**Peter** ¿Cada cuánto experimentas el dolor de cabeza?

**Sujeto 5:** Empecé con migrañas. Por ejemplo, tengo este tipo de pacientes, este tipo de madres, me estresa mucho. Me vuelvo fotosensible. O sea, debido a pacientes semanalmente. Y después, están las alergias, son otro tema. Muchos productos de limpieza, cremas corporales, champús o el jabón me provocaron alergia. No puedo usar cualquier producto. No es algo, me dijeron los médicos, genéticamente atribuible sino es por estrés. Entonces, esto me causó piel rosácea. Yo lo atribuyo a una cuestión de estrés. Los fines de semana con mi esposo vamos al campo y allí siento que disminuye bastante la cuestión de estrés.

**Peter:** ¿Cuál sería tu expectativa o esperanza sobre la intervención?

**Sujeto 5:** A ver, mira, yo trabajo mucho con el tema de la ansiedad y de la depresión con las personas y puedo ayudarles. Pero poner en práctica muchas cosas, yo misma, para mi vida, me cuesta. Entonces en esta oportunidad quisiera aprender a poner en práctica herramientas para mi propia ansiedad y mi propio estrés. Debo obligarme a poner en práctica para relajarme. Entonces, salir mucho más tranquila y relajada después del taller.

**Peter:** ¿En qué nivel de estrés te situas del uno al diez?

**Sujeto 5:** Durante la semana sería un nueve, pero durante el fin de semana un tres. Es que el fin de semana no atiendo a pacientes.

**Peter:** Ok, ¿cómo te encuentras en este momento?

**Sujeto 5:** Estresado con dolor de cabeza y cansancio.

**Peter:** Bien, esto sería todo. Agradezco tu tiempo, tu participación. Estoy seguro que será un proceso en el cual ocurrirán cambios. A veces, no son los cambios que uno espera pero seguramente habrá cambios.

### ***Post entrevista con sujeto 5***

**Peter:** Entonces coménteme agrandes rasgos, ¿Cómo experimentaste el taller?

**Sujeto 5:** Inicialmente creo que empezó con una relajación corporal. Cuando asistía sentí al principio que mi cuerpo estaba más descansado, pero luego también he notado realizando las diferentes actividades que el cambio era más allá de lo físico. Había un cambio físico, emocional y cognitivo. Cambio también mi forma de pensar acerca de los problemas.

Yo a través de este curso me he animado a hacer cambios que yo ya sabía que lo tenía que hacer hace tiempo, pero no las concretaba. No las hacía. Digamos porque siempre había un pretexto algo que no lo completaba y las situaciones daban vueltas y vueltas en mi cabeza.

Esto fue el mayor beneficio que yo he sentido y he tenido durante la capacitación

**Peter:** ¿Genial, Coméntame tu nivel de estrés ha reducido?

**Sujeto 5:** Si

**Peter:** De que manera

**Sujeto 5:** Yo creo que sí pasa de que como te digo primero creo que empezó lo corporal. Ha mejorado la calidad del sueño, es de tener más conciencia de hábitos diarios como de la alimentación y del ejercicio.

Antes sabía que tenía que hacerlo, pero no lo hacía y empecé a hacerlo a través del curso. Empecé a comer saludable. Realmente me tome el tiempo de darle importancia de una buena hidratación y de ejercicio día a día.

Entonces ahí he sentido que más allá de no tener tanto estrés corporal, deje de mover mucho la pierna, de tender a morder cosas que yo solía hacer mientras trabajaba.

Empecé a controlar mejor todo esto. Y también empecé a resolver problemas de mejor manera. Yo creo que también eso es una forma de cómo baja el estrés y mejora la calidad de sueño también. La cuestión de tomar mejores decisiones.

**Peter:** ¡Entonces ya me estás señalando algunos cambios de los cuales te has dado cuenta en tu vida! Al inicio en la primera entrevista hablábamos un poco sobre tus expectativas. ¿Para ti estas expectativas se han cumplido?

**Sujeto 5:** Yo creo que supera las expectativas que uno tiene. Porque había cosas que también más allá de lo teórico que uno puede leer la diferencia ha sido ponerlo en práctica.

Entonces creo que ha superado mis expectativas. Porque he visto de que ha sido un impacto positivo en diferentes áreas que no solo a mí me beneficia. Incluso el trato que yo le brindo mi

pareja, mi hijo. Hasta la paciencia para manejar situaciones desagradables por tema por ejemplo de pacientes o cosas que se van presentando en la cotidianidad. Veía que uno tiene mejor predisposición para sobrellevar estas cosas con otro estado de ánimo.

**Peter:** Okay genial ¿has podido desarrollar algún hábito o una forma cómo puedes seguir con esas prácticas?

**Sujeto 5:** Inicialmente creo que lo que más necesitaba era la relajación por que sentí que mi cuerpo pedía ayuda. Entonces desde darme cuenta de las necesidades de mi cuerpo empecé a ir al gimnasio a hacer deporte y ya es un mes que estoy cumpliendo con los ejercicios.

Todos los días presto atención a la hidratación y la comida sana, de medirlas cantidades de comida, el tener una alimentación más consciente también y nutritiva.

Entonces este cambio en los hábitos de alimentación y de ejercicio es como lo más fuerte que puedo identificar. Después por ejemplo de buscar más un equilibrio emocional entre las actividades laborales me he puesto como metas a largo plazo.

Lo que si está presente ahora, es el tema de la alimentación, el ejercicio y la calidad del tiempo igual que paso con mi hijo. Le tengo más paciencia y la cantidad del tiempo dedicado al juego por ejemplo ha aumentado mucho. Me siento bien y que quiero que se queden estos cambios.

**Peter:** ¿La atención plena de la de la respiración esto lo has podido volver a practicar?

**Sujeto 5:** Si, esto me ayuda bastante y creo que esa es la técnica que todos los días la aplico.

Respirar bien, el tema de la postura del cuerpo. Y me sirve. Incluso cuando hago ejercicio esto de estar respirando constantemente bien me ayuda bastante también en lo emocional para regular mis emociones.

**Peter:** Ok, entonces una última pregunta, ¿cómo te sientes después de haber concluido el taller? ¿Físicamente, mentalmente y emocionalmente, cómo te describirías?

**Sujeto 5:** Bastante bueno. En lo emocional, por ejemplo, no te voy a mentir, no es que hay un cambio de la noche a la mañana, pero si soy más consciente de mi estado de ánimo o del impacto que yo causo en mi entorno y cómo las situaciones emocionales me afectan.

Es como que tengo más conciencia de esto. También ahora, me dedico más tiempo a mí. Antes estaba acostumbrada, siempre, a servir a otras personas o tener que atender y resolver problemas. A través del taller me he enfocado más en mis necesidades, me doy tiempo para calmarme, alimentarme más consciente, saborear y disfrutar ese momento que no me daba antes.

Me doy tiempo para disfrutar pequeñas cosas y me siento mucho mejor en general. Me siento más cómoda conmigo misma.

**Peter:** Okay, perfecto. Entonces haciendo una recapitulación, hubo un impacto positivo para ti.

**Sujeto 5:** Si.

**Peter:** Me alegro por ello y también agradezco mucho tu participación y tu tiempo. Entonces, ahora termina nuestra pequeña entrevista.

**Sujeto 5:** Te agradezco un montón.

**Peter:** Te deseo un muy buen fin de semana.

**Sujeto 5:** Muchas gracias. Igualmente, también por la capacitación y el interés en capacitarnos; aunque no hubo una remuneración económica. Me sirve para el trabajo, hasta con mis pacientes. Gracias a ti.

### ***Pre entrevista con sujeto 6***

**Peter:** ¿Cómo te animaste a participar en la intervención?

**Sujeto 6:** Porque lo necesito. Estoy en una fase de altísimo estrés.

**Peter:** ¿Cómo experimentas el estrés?

**Sujeto 6:** Mira, yo me encuentro en preparativos para mi boda en este instante. Así que imagínate el nivel de estrés. También tenía algunas dificultades y conflictos familiares con la familia de mi novio. A parte, están mis postgrados, el trabajo con los pacientes, etc., entonces hay estrés.

**Peter:** ¿Tienes algunas molestias físicas?

**Sujeto 6:** En el cuerpo, está bastante tenso en mis hombros, espalda y cuello.

**Peter:** ¿Cuál es tu nivel de estrés del uno al diez?

**Sujeto 6:** Yo diría nueve o hasta diez.

**Peter:** ¿Cómo te encuentras en este momento?

**Sujeto 6:** Estresada, atareada, cansada.

**Peter:** ¿Cuál es tu esperanza o expectativa sobre este taller?

**Sujeto 6:** Necesito desestresarme, relajarme y desconectarme de todo.

**Peter:** Ok, muchas gracias por tu tiempo.

**Sujeto 6:** Gracias a ti, Peter, y disculpa pero debo retirarme ya no más.

### *Post entrevista con sujeto 6*

**Peter:** A grandes rasgos, ¿cómo experimentaste el taller?

**Sujeto 6:** Fue algo muy bonito y me ha ayudado bastante. Por eso, incluso en el cuestionario respondí que redujo mi estrés. Me siento más relajada. En el área laboral igual, el taller ha tenido mucho impacto, porque antes salía estresada. Tenía muchas actividades encima. Andaba correteando.

**Peter:** ¿Tu nivel de estrés ha reducido?

**Sujeto 6:** Si.

**Peter:** ¿De qué manera?

**Sujeto 6:** A ver, el estrés ha reducido de una manera muy significativa. Ahora estoy mucho más relajada. Antes estaba tensa, también experimenté momentos de ansiedad y esto ha ido disminuyendo gracias a las herramientas de afrontamiento que nos proporcionaste.

**Peter:** ¿Qué cambios has observado?

**Sujeto 6:** Los cambios que observé son que empecé a planificar de mejor manera, establecí horarios y también me di un tiempo para mí mismo. Esto me ayudó bastante en mi vida. No solamente lo hice para cumplirte, lo hice por mí, porque yo realmente lo necesitaba, Peter. Yo necesitaba darme un tiempo para mí y porque antes me daba un tiempo para la relajación.

**Peter:** ¿Había algún cambio en las molestias físicas?

**Sujeto 6:** Justo el día miércoles o martes o jueves, creo, me quiso dar una crisis de ansiedad, pero no me dio gracias a lo que pude practicar contigo nuevamente, el mindfulness. Y con respecto a la respiración, a los sonidos, me puse a escuchar una música de violín que me encanta, lo hice con plena atención. En la noche, si no puedo dormir entonces practico el mindfulness. Leo el librito que nos diste, entonces me sirve de mucho.

**Peter:** ¿Desarrollaste algún hábito de las prácticas?

**Sujeto 6:** Si, los hábitos de mi vida han cambiado. Por ejemplo, darme un tiempo de al menos 15 minutos o hasta 20 minutos para practicar los ejercicios del libro. Eso estoy viendo ahora como primordial. Me relaja y además considero que debo realizarlos, día tras día, no solamente una vez a la semana o cada que me que me pase algo. Entonces, esto son los hábitos que se crearon en mi vida. Incluso viajando, también practico. Al inicio, tuve miedo en los viajes, pero

después de participar en las sesiones e ir y venir, disminuyó ese miedo y ahora estoy de mejor manera.

**Peter:** ¿Se cumplieron tus expectativas o esperanzas?

**Sujeto 6:** Se cumplieron. Se podría decir esas esperanzas y expectativas que tú realizaste mediante la intervención; entonces de esa manera te agradezco mucho porque el taller cambió mi vida, hasta mi manera de planificarla mejor. Lo que sí, algo principal que resalto es que ahora me estoy dando un tiempo para mí. Como te dije, todo el mundo se me ha venido encima, pero he sabido sobrellevar la presión, gracias a esto.

### ***Pre entrevista con sujeto 7***

**Peter:** ¿Cómo te animaste a participar en el taller de reducción de estrés?

**Sujeto 7:** Quiero conocer más sobre las técnicas de la psicología. Yo soy **censurado** entonces, no sabemos mucho sobre las personas o como detectar algo en los pacientes.

**Peter:** ¿Podría también haber algo de beneficio para usted en el taller, algo más personal?

**Sujeto 7:** Sí, podría haber algo beneficioso para mí. En mi vida personal o para lidiar con el estrés y los problemas que uno tiene en la familia.

**Peter:** Con respecto al estrés que menciona, ¿cómo lo experimenta en el trabajo?

**Sujeto 7:** A ver, cómo le digo. Todos los días generalmente es lo mismo, todos los días es la misma tensión.

**Peter:** Ok, una misma tensión.

**Sujeto 7:** Es la misma rutina. Rutinario, todos los días lo mismo.

A veces, también vienen los familiares de los pacientes y olvidan que su familiar necesita medicación, pero no vienen en el momento que son citados. Entonces, nosotros no podemos atenderles, porque tenemos a otros pacientes ya programados, que requieren atención. Pero uno también desea ayudar a los demás y esto genera mucho estrés. Los pacientes no pueden entender esto y nos regañan. Nos estresan, digamos que los problemas siempre están.

**Peter:** ¿Cómo experimenta el estrés en su cuerpo?

**Sujeto 7:** Mi cuello se tensa y tengo dolor de cabeza.

**Peter:** ¿Con mucha frecuencia?

**Sujeto 7:** No mucha.

**Peter:** Okay, ¿cómo considera el clima en el trabajo?

**Sujeto 7:** Regular, regular. No siempre tenemos la misma idea.

**Peter:** ¿Por qué regular?

**Sujeto 7:** ¿Esto es algo muy personal, no ve? ¿O lo que digo me va a afectar?

**Peter:** Será anónima en la entrevista, no saldrá su nombre y ninguna forma de identificarlo.

**Sujeto 7:** Ok. Se siente un poco más distante, es un poco distante porque todos ven para su lado. Las personas que están a la cabeza no te entienden y te imponen las cosas. Nosotros tenemos alguien encargado y esta persona solo dice o blanco o negro. Si es blanco tiene que ser blanco. Yo estoy poco tiempo trabajando allí y los compañeros me recomiendan mejor es decir si a todo. Y bueno, a veces es mejor decir si y no discutir. Hay cosas que le molestan a uno, pero hay que aceptarlo.

**Peter:** Del uno al diez, ¿cuál su nivel de estrés?

**Sujeto 7:** Uff, ¿en el trabajo, en mi vida personal?

**Peter:** En ambos.

**Sujeto 7:** En el trabajo durante la semana, me daría un ocho. Y en lo familiar también, los familiares a veces también estresan.

**Peter:** ¿Cuál sería tu expectativa o esperanza sobre este taller?

**Sujeto 7:** Aprender a sobrellevar mis problemas, saber cómo hacer frente al estrés, estresarme menos, mejorar mi autoestima. Esto más que nada.

**Peter:** ¿Cómo te encuentras en este momento?

**Sujeto 7:** Emocionalmente, algo desequilibrada, tensa, estresada. Con dolores de cabeza.

**Peter:** ¡Muchísimas gracias **Censurado** por tu tiempo!

**Sujeto 7:** ¡Muy agradecida!

**Peter:** Entonces, nos vemos el día de mañana.

**Sujeto 7:** Exacto, súper. Muchas gracias licen.

### ***Post entrevista con sujeto 7***

**Peter:** ¿Cómo experimentaste el taller?

**Sujeto 7:** Me ha gustado. Mira, yo más o menos he aprendido a controlar, digamos a controlar mi... cómo le puedo decir, a ver... mis momentos de enojo.

**Peter:** Ah, ¿un mayor control o manejo de tus emociones?

**Sujeto 7:** Sí, pero más el enojo.

**Peter:** ¿Has experimentado algunas situaciones concretas donde has tenido un mayor control sobre tus emociones?

**Sujeto 7:** En la casa, más que nada. En el hogar nunca faltan los problemas. En el trabajo no, a veces un poquito siento que me desesperan los pacientes.

**Peter:** Como la idea del taller era reducir el estrés en ustedes, ¿tú has experimentado esto?

**Sujeto 7:** Si. Estaba estresada y me he sentido aliviada.

**Peter:** ¿Cómo lo sabes o como te das cuenta que tu estrés ha reducido?

**Sujeto 7:** En momentos de estrés pienso que estaba tan relajada durante el taller y vuelvo a respirar. Me ayuda bastante la respiración. Siento que ya no estoy muy estresada.

**Peter:** ¿Algunos cambios que notaste en tu vida o en el trabajo?

**Sujeto 7:** Estoy mucho más tranquila.

Tomo el estrés y las cosas con más calma. Igual, pienso ahora si me voy a enojar, después voy a estar mal y me voy a dañar a mí misma. Trato de tomar las cosas en paz.

A veces, los pacientes vienen y quieren que les brindes atención rápida. Me estresaba más (por ello), pero ahora les doy una sencilla explicación y no me complico más.

**Peter:** ¿Algunas molestias físicas han reducido o mejorado?

**Sujeto 7:** Antes me molestaba el dolor que sentía, especialmente dolor de cabeza. Era seguido, casi todos los días. En la frente. Necesitaba pastillas. Ya me hice revisar, pero no encontraron nada. Me dijeron que era el estrés.

Ahora ya no lo siento. Desde que hemos empezado con el taller, dejé los medicamentos.

**Peter:** ¿Ha disminuido o desaparecido por completo el dolor?

**Sujeto 7:** Ha desaparecido. Ya no estoy sintiendo ese dolor.

**Peter:** ¡Wow!, o sea, ¿un dolor de cabeza con una presencia casi diaria ha desaparecido?

**Sujeto 7:** Así es.

**Peter:** Bueno, muy bien. ¿Alguna cosa más que has observado?

**Sujeto 7:** En mi persona misma, ya no tengo pensamientos negativos. Ya no hay pensamientos negativos. Han reducido. Ya no como antes. Muy poco.

**Sujeto 7:** Ok. ¿Y cómo te lo explicas?



Asumo que es por las cosas de relajación que nos ha dado. Yo asumo esto. Porque, desde entonces, siento mi mente descansada. Algo así.

Antes, me estresaba en pensar tanto, ahora me pregunto ¿por qué no dejar de pensar tanto? Si hay un problema uno puede tratar de solucionarlo y listo. Pero no hay necesidad de dar vueltas y vueltas pensando.

**Peter:** En la primera entrevista hablábamos un poco sobre esperanzas, expectativas, antes del taller, ¿dirías que tus expectativas se han cumplido?

**Sujeto 7:** Sí, positivo.

**Peter:** Ok. Entonces ya estás a gusto con el desarrollo de tu taller. ¿Era lo que te imaginabas?

**Sujeto 7:** No era lo que me imaginaba, pero era lo que necesitaba.

**Peter:** Okay, perfecto, ¿has podido desarrollar algún hábito ahora en tu vida, desde que ya hemos terminado el taller para mantener la práctica?

**Sujeto 7:** Más que nada con la respiración. Tomarme un momento cuando estoy nerviosa y empiezo a respirar, y cuento mis respiraciones. Y me calmo.

**Peter:** Ok. Entonces has podido desarrollar la atención plena de la respiración.

**Sujeto 7:** Hasta que trato de imaginar los sonidos de los instrumentos que tocaba. Por momentos recuerdo el pasado, cuando éramos niños, y me río un poco a veces. Hasta cuando veía dibujos animados. Y con esto se me pasa el estrés.

**Peter:** Okay, entonces estimada **censurada** si te he entendido bien han reducido tus niveles de estrés en comparación con un mes antes y al mismo tiempo me indicas que el dolor de cabeza ha desaparecido por completo.

**Sujeto 7:** También lo que me he dado cuenta es que estoy durmiendo mejor. Digamos en la noche, no podía dormir bien antes. Estaba con insomnio. Ahora estoy durmiendo mejor.

**Peter:** Genial.

**Sujeto 7:** Antes tenía tanto insomnio. Hasta usaba gotitas para dormir. También dejé de usar estas gotas durante el taller.

**Peter:** Genial, entonces esto se suma como un nuevo beneficio que has obtenido. De acuerdo a lo que me dijiste, has empezado a utilizar una nueva herramienta para enfrentar dificultades: la respiración. Esto me parece genial, entonces te felicito por los resultados que tú misma has obtenido.

**Peter:** ¿Y estos cambios son significativos para ti?

**Sujeto 7:** Si, sí. Para mí, sí.

**Peter:** Recomendarte que no dejes en el olvido la respiración, las distintas prácticas que hicimos para que puedas mantener estos beneficios y, tal vez, recibir aún más beneficios.

Entonces, estimada **censurado** agradezco muchísimo tu tiempo, tu participación en el taller, tu asistencia, tu colaboración y te felicito nuevamente por los resultados que tú mismo has obtenido. Yo creo que nos estaremos viendo.

**Sujeto 7:** Bueno licen, muchas gracias igualmente a usted por la ayuda. Realmente siento que me ha ayudado bastante.

**Peter:** Gracias a ti, chao, chao.

### *Pre entrevista con sujeto 8*

**Peter:** ¿Cómo te animaste a participar en este programa?

**Sujeto 8:** Creo porque me he notado muy nerviosa. Creo que necesito una manera de reducir el estrés.

**Peter:** ¿Cómo experimentas el estrés en tu trabajo y en tu vida personal?

**Sujeto 8:** Bueno, se nota el estrés en la falta de sueño, duermo muy tarde, tengo insomnio. Duermo muy poco.

**Peter:** Esto es porque llegas tarde, por demasiado trabajo o no puedes conciliar el sueño.

**Sujeto 8:** No puedo conciliarlo. También siento esa inquietud. Busco qué hacer para no estar quieto. En la mañana hago ejercicios de relajación, pero el resto del día estoy super activa.

**Peter:** ¿Tienes algunas molestias físicas?

**Sujeto 8:** Lo que noto es que mi estómago se hincha. Es lo único. Hay dolor de cabeza, sí.

**Peter:** ¿En qué momentos experimentas mayor estrés?

**Sujeto 8:** Todo el día estoy así.

**Peter:** Okay, es constante.

**Peter:** ¿En qué nivel del uno al diez calificas tu estrés?

**Sujeto 8:** Ocho a nueve.

**Peter:** Okay, entonces es muy considerable. ¿Cómo te sientes con respecto al clima organizacional en tu trabajo?

**Sujeto 8:** El trato es bastante bueno. No tengo ningún problema con ninguna persona.

**Peter:** ¿Cómo te encuentras en este momento?

**Sujeto 8:** Tengo problemas con el estómago, estrés, algo de insomnio.

**Peter:** ¿Cuáles serían tus expectativas y esperanzas de este taller?

**Sujeto 8:** Quisiera verme más relajada y reducir, principalmente, mis niveles de estrés.

**Peter:** Okay, perfecto. Entonces esto sería todo y agradezco tu tiempo. Nos vemos esta semana.

**Sujeto 8:** Si, genial Peter, muchas gracias.

### *Post entrevista con sujeto 8*

**Peter:** Me gustaría escuchar a grandes rasgos ¿cómo experimentaste el taller?

**Sujeto 8:** La experiencia ha sido muy buena. Muy linda. Siento que me ha ayudado mucho, estaba con mucho estrés y ansiedad, sobre todo con estrés.

Estaba cansada y agotada del trabajo. Ahora sigo con las mismas ocupaciones y obligaciones, pero estoy practicando la respiración y me está ayudando mucho a estar más tranquila. Me siento mucho mejor, estoy más tranquila y estoy durmiendo mejor. Estoy viviendo de otra manera. Me siento mucho mejor. Antes hacía meditación, pero he olvidado hacerla. Ahora, que hemos estado con estos talleres, he vuelto hacer realmente mis meditaciones, temprano en la mañana. Entonces, creo que el taller, me ayudaba reconociendo la importancia de esto en mi vida y priorizando mi vida y salud. A veces, uno está como en una carrera: trabajando y con todas las obligaciones que se tiene. Pero me siento mucho mejor, Peter. La verdad que me ha hecho sentir muy bien el taller. Porque he llegado a tomar más conciencia también de las cosas que hago, de los sonidos, de los pensamientos, de lo que como, de todo y de liberarme también de cosas que había vivido y que estaban ahí.

Esas cosas que no las pude liberar durante mucho tiempo, entonces este ejercicio del perdón me ha servido mucho, lo he hecho con toda mi conciencia y sí, me siento mucho más relajada.

**Peter:** Algo que yo estaba también muy curioso de escuchar de ti es cómo tú lo experimentaste. Ya me habías comunicado que ya practicabas meditación, así que me gustaría saber si la intensidad o calidad de la sesión ha sido satisfactoria para ti.

**Sujeto 8:** En comparación con las otras prácticas que hacía, no es tan complejo. Siempre pedían vaciar los pensamientos y poner la mente en blanco. Cosa que es bien difícil, ya que siempre viene otro pensamiento a nuestra mente. Mientras que tú nos guiabas y dijiste que no hay

problema si los pensamientos vienen a la mente, solo ponle una etiqueta y vuelve a la respiración.

Ha sido más sencillo, pero a su vez más fácil poder meditar y entrar en concentración, ya más profunda, me ha gustado mucho.

**Peter:** Ok, que interesante que encuentras estas diferencias, justamente es el espíritu del mindfulness el cual que identificas, o sea, el “no-forzar”.

**Sujeto 8:** Si, antes hacia la meditación zen la cual nos exige un poco más de concentración y de dejar de pensar, y eso se me complicaba a veces. En cambio, la experiencia del mindfulness ha sido muy liberado con respecto a esto de poder ponerle una etiqueta a los pensamientos y dejarlos ir.

Sigo practicándolo, sigo haciéndolo cada día y todo el tiempo que estoy haciendo algo, estoy más consciente de las cosas que hago y de la respiración, etc.

**Peter:** ¿Entonces, has podido restablecer nuevamente tu hábito de práctica de la meditación?

**Sujeto 8:** Si! Este mes del taller ha servido para que retomé mi hábito y me está ayudando.

**Peter:** Y tus esperanzas y expectativas, ¿se han cumplido para ti?

**Sujeto 8:** Si, estaba muy, muy bueno. ¡Está muy bien! ¡Y más! Han sido cubiertas completamente y más, porque practico sin cesar esa meditación. Algunas prácticas como la benevolencia con uno mismo y con los demás ha sido muy, muy lindo. Mas allá de lo que podía esperar. Te agradezco Peter.

**Peter:** Genial. Igualmente, acerca del estrés ¿había una reducción de estrés?

**Sujeto 8:** Si.

**Peter:** ¿De qué manera lo has experimentado?

**Sujeto 8:** Estoy más tranquila, menos tensa, me siento mejor, antes estaba con los dientes apretados y tuve hasta dolor en la mandíbula. No es fácil trabajar todo el día.

Estaba gastando mis energías y esto de respirar de esa forma, hacer la meditación, me ha ayudado estar más tranquila y mejor.

Nunca he sido de las personas que mezclan los problemas del trabajo con los de la casa. Pero me siento mucho más tranquila. No me siento alterada ni nerviosa. Me siento mejor físicamente y mentalmente. ¿Recuerdo que me comentaste que tenías algunas molestias físicas, si no me equivoco ¿era más o menos por el estómago, un malestar?

**Sujeto 8:** Ah, sí.

**Peter:** Había algún cambio durante el tiempo de la práctica o una disminución.

**Sujeto 8:** Si he mejorado..., he dejado de tener este problema, de hecho, te cuento. Estaba con una gastritis crónica. Tenía un problema en el esófago. Se comprimían los músculos del esófago, bueno es que hace años tenía este problema. A veces, se me hacía tan difícil tragar la comida. No podía ni tragar la comida, era muy incómodo. Se me quedaba atorado en el esófago, estaba con tos y hasta vomitaba.

Pero todo este mes no me ha vuelto a venir eso. Este estuve sin ninguna de estas cosas. Por fin, estoy muchísimo mejor. Yo sabía que era una cuestión de nervios y estrés. Porque ya me hicieron dos endoscopias, pero no hallaron nada y me dijeron que la tensión es causada por el estrés, que provoca una contracción muscular. Así que ahora, obviamente, estoy más relajada, más tranquila, gracias a esto la molestia está perdiéndose. Casi un mes que no me sentí mal. Puedo comer tranquila. Estoy mucho mejor, Peter.

**Peter:** ¡Wow! Entonces, entiendo que el taller te ha servido para volver a conectar con una práctica que tú manejabas antes; aunque con algunos detalles nuevos y has vuelto a cobrar conciencia de lo sano y equilibrante que esto es para ti misma. Y los efectos que has estado experimentando son una mayor tranquilidad. Si he comprendido bien, ahora incluso está en esta condición tu estómago, la gastritis no ha aparecido durante el mes de la práctica.

**Sujeto 8:** Si, por eso me dije voy a seguir haciéndolo es muy bueno y perdí un problema de hace años. Realmente lo necesitaba,

**Peter:** Ok, muchísimas gracias a ti.

**Sujeto 8:** Igualmente, Peter.

### *Pre entrevista con sujeto 9*

**Peter:** ¿Cómo te animaste a participar?

**Sujeto 9:** Necesito aprender a tranquilizarme. Dejar de preocuparme.

**Peter:** ¿Con respecto al estrés, como lo experimentas?

**Sujeto 9:** Estoy con muchas obligaciones, con proyectos, con el cuidado de mi hija y evidentemente hay estrés.

Siento mucho estrés y preocupación por el tema laboral, el dinero no alcanza. Es una preocupación que me estresa. Hay situaciones circunstanciales que me estresan. El tema económico es problemático por el momento.

**Peter:** ¿Tienes algunas molestias o síntomas físicas?

**Sujeto 9:** No puedo dormir, tengo insomnio desde muchos años. Cuando me estreso y preocupo demasiado, hay momentos en los cuales se paraliza la mitad de mi cara y no puedo sentir nada allí. Como si estuviera anestesiada.

**Peter:** ¿A qué se debe?

**Sujeto 9:** El insomnio empezó con la muerte de mi madre. Fue una muerte trágica, por negligencia médica. Mi madre tenía miedo de ir al hospital en realidad no quería ir. Yo la convencí y finalmente murió asfixiada, debido a una negligencia médica. Siento que no puedo respirar bien desde entonces. El aire no pasa por mi garganta. Y con respecto al sueño, ahora consumo pastillas para dormir. Sin pastillas no puedo. Pese a que duermo, siento cansancio.

**Peter:** ¿Cómo sentías tu ambiente en el trabajo?

**Sujeto 9:** Trabajé muchos años allí. Pero mis jefes fueron cada vez más exigentes. En vez de quedarme seis horas, tuve que quedarme como diez horas. Hay gente con un carácter fuerte y sé que discutir no tiene caso.

**Peter:** Ok, ¿del uno al diez, donde situas tu nivel de estrés?

**Sujeto 9:** Un ocho. Como te digo, lo que me preocupa es la situación familiar y económica ahora.

**Peter:** ¿Cuál sería tu esperanza o expectativa de este taller?

**Sujeto 9:** No puedo respirar. Quiero cambiar mi forma de respirar. Ya hice dos terapias, pero no conseguí nada. También quiero olvidar el pasado y vivir el aquí, y ahora, dejar de ser tan estresada y preocupada.

**Peter:** ¿Cómo te encuentras en este momento?

**Sujeto 9:** Con mucho estrés, tensión y más. Estoy preocupada por el tema económico, que no alcanza.

**Peter:** Ok. Estoy seguro que la intervención será de utilidad para ti. A veces, no es el cambio que esperamos, pero estoy muy seguro que habrá un cambio.

### *Post entrevista con sujeto 9*

**Peter:** Entonces me gustaría escucharte en estos cinco minutos, a grandes rasgos, ¿cómo experimentaste el taller?

**Sujeto 9:** Realmente, ha sido un espacio para mí misma, que me ayudado a conectarme conmigo misma, a no juzgar sino simplemente relajarme. Y realmente me ha ayudado mucho con la relajación. Yo iba a diferentes eventos y talleres para encontrar una nueva forma de respirar y solucionar mi problema de no poder respirar. Pasaron como unos diez años y siento que no respiro bien, al no respirar bien era inevitable poder concentrarme en otra cosa. Diez años que buscaba ayuda y realizaba talleres para mejorar, pero nada me había ayudado.

En cambio, contigo he sentido que podía, ya que dijiste tan sencillamente que la forma en que tu cuerpo respira, está bien. Y con esto me he calmado y pude dejar ir este pensamiento, este bloqueo. Por otro lado, sentí que tienes mucha habilidad para guiar al grupo.

He podido conectarme y realizar los ejercicios con los cuales nos guiabas y me relajaba bastante; sobre todo el sonido de los cuencos. Pude centrarme en otras cosas.

Y también, algo que me queda, así como un agradecimiento especial, es el tema de poder aceptar los pensamientos que vienen a nuestra mente; porque tenemos a veces muchas ideas rumiantes y tú nos dijiste que podemos etiquetarlas y dejarlas ir sin reaccionar.

Creo que recién estoy aprendiendo y entendiendo lo que es dejar fluir. Dejar que las cosas fluyan. También he aprendido algunas cosas que no puedo entender, pero me doy cuenta que simplemente las puedo aceptar y dejar de romperme la cabeza. Y ¿por qué?, ¿para qué?, ¿cómo?, ¿qué sentido tiene?

Los ejercicios de la vida cotidiana me ayudaron a estar más presente. Más anclada en lo que estoy haciendo. Los momentos de escuchar, sobre todo las cosas naturales, los pájaros, el viento.

Antes, la atención a los ruidos de las movi­lidades me podía molestar ahora descubrí que si puedo prestarles atención y dejarlos pasar. También he descubier­to el gusto y esto de darme también en las mañanas un espacio de respiración, de relajación. Es algo positivo que estoy intentando mantener.

**Peter:** Esa relajación que experimentas ¿cómo está relacionada con tus síntomas físicos?

**Sujeto 9:** Antes, tuve meses que estuve con mucha actividad por los proyectos. El taller ha sido un espacio que me ayudaba a relajarme, porque estaba contracturada por tanta tensión.

**Peter:** ¿Cómo se manifestaba tu estrés durante el taller?

**Sujeto 9:** En mí, el estrés se manifiesta con la parálisis de mi mejilla izquierda, se pone dura, como anestesiada y, bueno, durante ese tiempo del taller del mindfulness ha disminuido bastante. De vez en cuando, digamos volvía, pero la intensidad era mucho menos y por una situación concreta. No era permanente.

**Peter:** Okay, entonces ha reducido este síntoma también

**Sujeto 9:** Si, la tensión en los hombros, espalda también ha desaparecido, pero eso no era tan fuerte. Mi estrés se manifestaba más con el síntoma de la mejilla de manera muy notable. Era lo más preocupante. Tenía cansancio físico generalizado y a pesar de dormir, me sentía cansada con dolor muscular. Macurca. Pero hasta eso también ha mejorado. Ahora duermo, me da como lo que llamamos aquí macurca, si haces mucho ejercicio te duele el cuerpo, eso es lo que yo sentía por mucho tiempo, aunque eso mejoró. Pero para mí esto de la mejilla era lo más preocupante, porque antes no pasaba.

**Peter:** ¿Cuántas veces te sucedía este síntoma en la mejilla?

**Sujeto 9:** Estuve muy tensa al inicio del taller y fue casi a diario. Durante los talleres solo se presentaba lo de la mejilla ante situaciones muy estresantes y, después, se disolvía. Pero ya no, quedaban como tres o cinco días.

**Peter:** Ok, ¿Entonces ha disminuido bastante?

**Sujeto 9:** Si. Antes era prácticamente permanente. Durante el taller solo en momentos de alto estrés.

**Peter:** ¿Tus expectativas y esperanzas del taller se cumplieron?

**Sujeto 9:** Si. Totalmente. Me quedo tranquila sobre mi respiración y he experimentado mucho alivio.



Esto es el pensamiento y la filosofía del mindfulness. Primero viene la aceptación y la conciencia y después las cosas pueden cambiar. Entonces como lo dices, está bien como tú estás respirando. Es tu forma de respirar, es el cuerpo mismo que determina la cantidad de oxígeno que necesitas y sabe perfectamente cuáles son las necesidades de tu cuerpo. El mismo hecho de cultivar tu conciencia sobre la respiración lo cambia. No necesariamente cambia la profundidad o intensidad, pero cambia la calidad de la misma.

**Peter:** Como yo había entendido, **censurado** tú tenías un pensamiento preocupante sobre tu respiración que desbloqueaste al aceptar tu respiración tal como era. Lograste distanciarte de los pensamientos que te decían lo contrario. Una cuestión tan simple que te permitió disfrutarla, y, a su vez, relajarte. Pudiste también reducir tu malestar físico y disminuir los síntomas desagradables que experimentabas.

**Sujeto 9:** Ah, ya. Ya me queda claro. Porque antes mi sensación era que el aire no pasaba de mi garganta y que no llega a los pulmones ni al diafragma.

**Peter:** Ok, perfecto. De todo lo que me has descrito, has observado algunos cambios en tu vida en general.

**Sujeto 9:** Creo que sí. Ha sido en las emociones que yo tenía de mucho dolor o mucha rabia hacia una persona. Ahora respiro y me digo no. Porque, sino yo me quedaría con esas sensaciones. Antes renegaba y me quedaba mal. Ahora si viene este pensamiento, lo etiqueto y lo dejo atrás.

**Peter:** Ah, okay esto ya es un cambio ¿no es cierto?

**Sujeto 9:** ¡Si, un recambio!

**Peter:** ¿Has podido establecer un hábito de mantener esta práctica?

**Sujeto 9:** En la mañana intento respirar y vivir el presente.

**Peter:** Okay, bien. Entonces, has encontrado la forma de mantener este ejercicio en las prácticas.

**Sujeto 9:** Si. Y también cuando me pongo mal, en momentos puntuales, también me ayuda porque me pongo a respirar y las sensaciones desaparecen.

**Peter:** Ok, como te estoy entendiendo tenías fuertes niveles de estrés que se manifestaban en ti como síntomas. Los signos de alerta eran que requerías un cambio en tu estilo de vida para que tu estrés no acaba contigo, sí me permites decirlo así.

A medida que has participado en el taller, te diste cuenta que había una reducción de tu malestar. También descubriste una nueva forma de relacionarte con algunas emociones destructivas y desagradables dentro de ti. La recomendación es mantener la práctica, esto te permitirá sentir los beneficios.

Entonces agradezco tu tiempo por esta entrevista y tu participación en el taller; por haber cumplido con las sesiones y haberlo hecho con seriedad. Te felicito por los resultados que son significativos.

**Sujeto 9:** Muchísimas gracias, Peter, a vos por invitarme. Mira que te diste el tiempo para nosotros y realmente se nota que en muchas personas dejaste un impacto.

**Peter:** Muchas gracias.

### ***Pre entrevista con sujeto 10***

**Peter:** ¿Entonces, cuéntame con respecto a la participación en el taller, en la intervención, por qué deseaste participar?

**Sujeto 10:** Principalmente porque tenía un conocimiento sobre la técnica de relajación. Este último tiempo estaba un poco más tenso o con mayor estrés; entonces pienso que me puede ayudar mucho.

**Peter:** ¿Como experimentas este estrés?

**Sujeto 10:** Principalmente por la responsabilidad que cargo y debo cumplir. También está el tema de generar y recibir ingresos. Querer mejorar mi calidad como profesional.

**Peter:** Con respecto a tu actividad terapéutica ¿qué realizas que tanto te afecta?

**Sujeto 10:** Este último mes tuve muchos pacientes. Por el momento, atiendo a menores. A veces me agarra el estrés.

**Peter:** ¿Cómo experimentas este estrés? ¿Tienes algunas molestias físicas?

**Sujeto 10:** Primero siento cansancio. Y después todo se me junta en la parte del cuello. En la base del cuello hasta mi nuca. Todo me duele allí.

**Peter:** Ok, entonces allí se concentra tu tensión.

**Peter:** ¿Puedes dormir?

**Sujeto 10:** La verdad que me acuesto muy tarde, pasada la medianoche debido al trabajo.

**Peter:** ¿En qué nivel de estrés te encuentras del uno al diez?

**Sujeto 10:** Por lo menos un siete.

**Peter:** ¿Como te encuentras ahora?

**Sujeto 10:** Humm..., estresado con preocupaciones y tensión en la nuca.

**Peter:** ¿Cuál sería tu esperanza, tu expectativa del taller?

**Sujeto 10:** Me gustaría, primero, que me ayude a relajarme un poco más. Y, de alguna manera, aprender un método para afrontar mis problemas en el futuro.

**Peter:** Ok, entonces como yo te entiendo principalmente quieres reducir el estrés, y este se expresa también en el en el cuerpo, deseas relajarte y poder afrontar mejor tus problemas.

**Sujeto 10:** Exacto.

**Peter:** Ok, te agradezco por tu tiempo y nos vemos la siguiente semana.

**Sujeto 10:** Muchas gracias.

### ***Post entrevista con sujeto 10***

**Peter:** Bueno, a grandes rasgos ¿cómo experimentaste el taller?

**Sujeto 10:** Yo sentí que me ha ayudado bastante. Había leído un libro sobre el mindfulness. Pero experimentarlo ha sido totalmente distinto. Fue una experiencia totalmente nueva. Me sentía muy cómodo durante las sesiones. He aprendido bastante, ha mejorado sobre todo mi concentración y también una parte de mi seguridad. Como te decía, en alguna sesión, porque siento que ahora tengo una herramienta a la mano contra estrés o ansiedad.

**Peter:** ¿Ha reducido tu estrés?

**Sujeto 10:** Si, notablemente. Mi cuello estaba hinchado debido al estrés y tensiones. A medida que hemos ido avanzando en las sesiones, y mediante la guía del libro, este malestar se redujo. Se me ha distendido mucho esta zona.

**Peter:** Me indicas que hay un cambio en las molestias fisiológicas, que experimentaste en el cuello, okay. ¿Observaste otros cambios?

**Sujeto 10:** Yo diría dos cosas: Una es la parte física del estrés, que ha reducido. La otra es un área, mi mente misma. Digamos que la tenía muy poco educada y adiestrada. Digamos que he logrado darme cuenta, ser consciente de mi actividad mental y del constante procesamiento de la mente. Pensamientos que solamente distraen y no tienen ninguna importancia.

**Peter:** ¿Has notado algunos cambios en tu diario vivir?

**Sujeto 10:** A ver, lo que yo he notado sobre todo es que puedo estar más enfocado en lo que tengo que hacer. Por ejemplo, mucho antes me pasaba que cuando leía un libro se me cortaba la lectura y me iba a mis pensamientos. Pero ahora, gracias a este entrenamiento mental, puedo identificar cuando me estoy distraendo y, bueno, vuelvo a lo mío.

**Peter:** Al inicio habíamos hablado sobre esperanzas y expectativas en la primera entrevista, ¿qué dirías, se han cumplido para ti?

**Sujeto 10:** Sí, sí, sí, se han cumplido. Ha ido más allá de mis expectativas en un buen sentido. No pensé que iba sentir esto. Tenía la idea que me desestresaría, pero no pensé que el impacto hubiese sido tan fuerte y de tal magnitud. He mejorado muchas cosas como la concentración. Sobrepasó la idea de mis expectativas. Hay un mayor control de mí. Me doy cuenta de esa vida propia, que tiene nuestra mente.

**Peter:** ¡Wow! es genial. ¿Has podido integrar alguna práctica en tu vida?

**Sujeto 10:** Sí, no he dejado de hacerlo. Ahora lo considero una necesidad. La verdad me ayuda muchísimo, lo práctico diariamente. Hago el tema de la respiración, de la conciencia de los pensamientos, guiándome con tu librito, ahí reviso y repito los ejercicios.

**Peter:** En este momento, ¿cómo describirías tu estado físico, mental y emocional después de este taller?

**Sujeto 10:** En cuanto a lo físico, mis molestias de la nuca y de la espalda ha desaparecido. Me siento mucho más relajado y tranquilo. Estoy mejor y me siento mucho más capaz también.

**Peter:** Ok. Muchas gracias por tu tiempo.

**Sujeto 10:** El agradecido soy yo.

### ***Pre entrevista con sujeto 11***

**Peter:** Entonces, ¿por qué querías participar en el taller?

**Sujeto 11:** Me interesa bastante el tema y me sirvió para relajarme. Es necesario aprender a adquirir nuevos conocimientos y relajarse. También para enriquecer mis herramientas de trabajo en el área clínica, en el área deportiva.

**Peter:** Ok, dijiste que es necesario relajarse, ¿tú ves necesario reducir el estrés en tu vida?

**Sujeto 11:** Sí, es muy necesario prevenir de diferentes orígenes no diferentes motivos. Si me preguntas ¿tienes estrés?, si, me da estrés.

**Peter:** ¿Cómo experimentas el estrés?

**Sujeto 11:** En general, me pongo nervioso y la parte del cuello se me hincha, y me empieza a doler el cuello, me incomoda bastante.

**Peter:** ¿Esto es algo constante? ¿O como cuántas veces a la semana?

**Sujeto 11:** Como uno o dos veces a la semana. Cuando se me acumula mucho en el trabajo. Pero es diferente de acuerdo a cada semana. Hay semanas en las cuales tengo arduo trabajo y entonces, ahí, rápidamente me activo y estreso rápido.

**Peter:** ¿Otras molestias físicas, fisiológicas, que experimentas? ¿Quisieras que algo más desaparezca?

**Sujeto 11:** ¡La tensión en el cuello más que nada! A veces también me da migraña, quizás cuando estoy súper, súper, súper estresado.

**Peter:** ¿Cómo es tu higiene del sueño?

**Sujeto 11:** ¡Si, todo normal!

**Peter:** ¿Dónde te ubicas en un uno al diez con respecto a tu nivel de estrés?

**Sujeto 11:** Seis.

**Peter:** ¿Cómo consideras tu clima en el abogado clima laboral?

**Sujeto 11:** Hay algunos días en los cuales surge más trabajo, entonces tengo que movilizarme rápido por mover algunas citas, cambiar algunos horarios. Extender mi tiempo. A veces esto es lo que me complica. Allí me siento también algo vulnerable, cuando me llega el estrés rápidamente me activo. Pero me llevo muy bien con los colegas.

**Peter:** ¿Cuál sería tu expectativa o esperanza del tratamiento?

**Sujeto 11:** Mi deseo es, por una parte, reducir mis niveles de estrés, adquirir mayor conocimiento de las herramientas que se van a manifestar en el taller y, posteriormente, aplicarlas como herramientas en mi propio trabajo.

**Peter:** ¿En qué nivel de estrés del uno al diez te situas?

**Sujeto 11:** Ocho.

**Peter:** ¿Cómo te encuentras en este momento?

**Sujeto 11:** Bueno, con algunas tensiones, algo de estrés. A veces tengo pensamientos negativos, que afectan mi autoestima.

**Peter:** Ok, muchas gracias, ¡agradezco tu tiempo y nos vemos la siguiente semana!

**Sujeto 11:** Muchas gracias, nos vemos.

### ***Post entrevista con sujeto 11***

**Peter:** Coméntame a grandes rasgos ¿cómo experimentaste el taller?

**Sujeto 11:** Bueno, fueron ocho sesiones, casi dos meses. Pues, fue muy fructífero para mí. Mucha experiencia y mucho conocimiento que adquirí para aminorar el estrés. Aumentó mi concentración, sobre todo, y ahí hago un poco de hincapié ya que me ayudó bastante de enfocarme en mis metas y mis objetivos, y ya no doy vueltas sobre problemas emocionales en mi mente que tenía anteriormente. Y cuando estaba pensando algo, fácilmente me distraía debido algunos problemas emocionales. Me he relajado mucho con el tema de la respiración, sobre todo con las distintas consignas de respiración, eso me gustaba mucho.

¿Tus niveles de estrés han reducido?

**Sujeto 11:** Si.

**Peter:** ¿De qué manera han reducido?

**Sujeto 11:** Ahora cuando tengo alguna tarea, algún objetivo, lo planifico mejor por más que tenga sobrecarga de tarea laboral. Acepto esta realidad, simplemente estructuro y planifico con claridad mis acciones, mis tiempos y sé que debo realizarlo en algún momento.

**Peter:** Te entiendo correcto, ¿diríamos que ahora hay menor procrastinación?

**Sujeto 11:** Exacto. Me organizo mejor, acepto mi realidad, planifico, lo ejecuto y realizo. Por más que sea una montaña de tareas. Y así, no estoy pensando tanto y tanto dando vueltas y vueltas sobre qué debo hacer.

**Peter:** ¿Notaste algunos cambios generales en tu vida?

**Sujeto 11:** Si. Había un impacto y mucho en algo que llamaría autoconvencimiento y mi concentración. Había un cambio más en el tema de la salud psicología. Ahora tengo gratitud, mejor semblante y justamente cuando estaba avanzando el taller, leía paralelamente acerca del mindfulness, sobre la autoestima, indagaba más. Y de allí salieron varios temas míos a la superficie. Y me ha ayudado bastante en eso. Fue muy favorable.

**Peter:** ¿Había algún cambio en las molestias que mencionaste en la primera entrevista?

**Sujeto 11:** Si. En el cuello. Antes se hinchaba. Ahora ya no. Siempre notaba las molestias, incluso durante el deporte. No ha ocurrido esto en este mes. Y también está la parte de los nervios que ha reducido.

**Peter:** ¿Se cumplieron tus expectativas del taller?

**Sujeto 11:** Evidentemente, por todos los cambios que he realizado en mi vida. Estoy muy contento en cuanto al tema de la concentración. Ya basta de pensar, ya, jajaja.

**Peter:** Ok, jaja. ¿En qué situaciones específicas te ayudó?

**Sujeto 11:** ¡Situaciones emocionales!

**Peter:** ¿Has podido desarrollar algún hábito, de alguna forma, para seguir practicando?

**Sujeto 11:** Si, porque te cuento que el tema de la respiración y de la relajación son técnicas que yo solía utilizar antes de trabajar. Pero ahora, las realizo con mayor conocimiento y habilidad. Como soy psicólogo clínico utilizo estas técnicas también con pacientes y clientes en las terapias. Antes usaba la respiración diafragmática, pero ahora he conocido más alternativas por el taller. Pude desarrollar una técnica propia, gracias al taller, que me sirve para mí y mis pacientes.

**Peter:** ¿Cómo te sientes en este momento, después de haber realizado las ocho sesiones, qué impacto sientes de manera global?

**Sujeto 11:** Fructífero, fructífero con respecto a la adquisición de nuevos conocimientos. También para practicar las técnicas individualmente para mí mismo. Había un impacto y aportó bastante en mi bienestar psicológico. Estoy ahorita bastante tranquilo, sé qué es lo que debo hacer. Y como te dije, anteriormente, el tema de la concentración ha mejorado muchísimo.

**Peter:** Entiendo, entonces, me dijiste que hasta una copia técnica te ha servido muchísimo para ti mismo con algunas cuestiones emocionales. Tienes un aumento en tu concentración, mayor calma, tranquilidad y que aplicas esas herramientas ahora en tu vida general.

**Sujeto 11:** Así es.

**Peter:** Ok, muchas gracias.

### ***Pre entrevista con sujeto 12***

**Peter:** ¿Cómo te animaste para participar en el taller?

**Sujeto 12:** Bueno, nosotros estamos en el área de admisión y fichajes somos como la puerta de ingreso para los pacientes; entonces para ayudar a los pacientes y hacer un buen trabajo hay que estar bien uno mismo. Entonces esto fue el motivo que me incentivó.

**Peter:** ¿De cuidar tu salud mental y tu bienestar?

**Sujeto 12:** Exacto, cuidar sobre todo mi salud mental, ya que trabajamos en un hospital de salud mental.

**Peter:** ¿Cómo es tu nivel de estrés en este momento?

**Sujeto 12:** Intenso, eso sí estamos súper estresados porque el trabajo se acumula mucho. Digamos, salimos en un momento y llega más trabajo; entonces lo posponemos todo el tiempo, aunque pienso que debo terminarlo.

**Peter:** Ok entiendo. Trabajo bajo presión.

**Sujeto 12:** En cambio hace dos años era todavía más tranquilo el trabajo, creo.

**Peter:** Ok, entonces te has dado cuenta que había un cambio y tu trabajo se ha vuelto un poco más intenso y estresante.

**Sujeto 12:** Si y ahora, bueno, hay que aprender a sobrellevar las cosas como alguna vez me dijo alguien: tienes que tranquilizarte, respira. Hay que estar bien para hacer todo bien. Después, necesito tener un sábado desconectarme de todo, tener mi espacio y desconectarme al 100%.

**Peter:** ¿Tienes algunas molestias físicas que experimentas debido al estrés?

**Sujeto 12:** Lo veo como un desafío, me gusta esta adrenalina en el trabajo. Padezco cansancio, duermo muy poco, agotamiento y dolor de cabeza en la parte de atrás. Creo que llega un punto si uno no descansa entonces el dolor de cabeza sobreviene como una señal. \_Oye, tómate una pausa, ya basta.

**Peter:** Exacto. ¿Cómo cuántas veces te sientes así?

**Sujeto 12:** El dolor de cabeza más bien no muy seguido, pero pensamientos sí todo el tiempo las tengo. A veces, creo que incluso hablaba dormida, pero llegué a un punto donde me dije, «no, o empiezo de cero o voy a colapsar».

**Peter:** ¿Puedes explicarme a qué te refieres con tener pensamientos?

O sea, todo el tiempo estoy pensando en el trabajo que no he terminado. Entonces, alguna parte de mi dice: «bueno no voy a llevar el trabajo a mi casa, sino que se queda aquí en el trabajo». Primero está mi casa, mi familia y luego la universidad con mis estudios.

**Peter:** ¿Cuál es tu esperanza o expectativa del taller?

**Sujeto 12:** Aprender a estar más relajada ante los pacientes, todo eso. Porque si uno se encuentra mal mentalmente, pues, sin querer inclusive, uno se puede descargar con los pacientes. Entonces, qué seguridad les vamos a dar.

**Peter:** ¿Qué nivel de estrés experimentas del uno al diez?



**Sujeto 12:** Ocho.

**Peter:** ¿Cómo te encuentras en este momento?

**Sujeto 12:** Cansada, estresada, con mucho trabajo.

### *Post entrevista con sujeto 12*

**Peter:** A grandes rasgos ¿cómo experimentaste el taller?

**Sujeto 12:** Para mí fue algo positivo. Algo muy positivo, creo que más allá de eso. Si no hubiera sido en este taller buscaría algo fuera, que me hubiera ayudado como el yoga para distraerme y desconectarme.

**Peter:** ¿Tus niveles de estrés han reducido?

**Sujeto 12:** Si, ya no me sobrecargo mentalmente. Me relajo y ahora me digo «bueno, hasta aquí no más». Y siempre por el lado positivo.

**Peter:** ¿De qué manera te das cuenta que el estrés ha reducido?

**Sujeto 12:** Porque ya no sueño despierta durante el día. Sigo despierta. Duermo más tranquila. El celular lo dejo a un lado. Si es algo del trabajo, entonces lo veo mañana.

**Peter:** ¿Entonces, tu estado de alerta ha incrementado?

**Sujeto 12:** Si, me siento más tranquila, más relajada, pero más despierta también. Para hacer todo con calma y no aceleradamente. Porque creo que llega un momento en el que uno se exige más y más con respecto al trabajo. Es importante poner un límite. Entonces en esa parte ya no me llega tanto estrés. Ahora sí puedo sobrellevarlo todo, tranquila.

**Peter:** ¿Has podido observar algunos cambios en tu vida, durante o después de la intervención?

**Sujeto 12:** Sí, al caminar, por ejemplo, pongo más atención a mis pensamientos. Si son positivos o negativos. Al caminar escucho los ruidos. A veces, una anda tan rápido que ni atención pone al camino, pero observar alrededor, qué pasa es mejor. Ahora le pongo más atención.

**Peter:** ¿Pones más atención a tus pensamientos?

**Sujeto 12:** Si.

**Peter:** ¿Y este hecho de observar tus pensamientos y darte cuenta qué dirección toman, o sea, qué efecto tienen en ti, positivo o negativo?

**Sujeto 12:** Es positivo, porque voy pensando positivamente y, tal vez, para organizarme mejor respiro un poco. ¡Wow! qué bien se siente.

**Peter:** Entonces, el hecho de observar tus pensamientos te permite darles una dirección más positiva. Pero también percibo que mantienes presente la respiración y disfrutas la misma.

¿Hay algún cambio en las molestias que antes experimentabas?

**Sujeto 12:** El dolor de cabeza era poco presente y la parte del cuello, y mi espalda están mucho menos tensos, el dolor no es tan agudo. Se ha ido relajando bastante. Lo siento liviano. De estar rígido se ha vuelto más suave y más flexible.

**Peter:** Si contemplamos un poco tus esperanzas o expectativas, ¿dirías que se cumplieron?

**Sujeto 12:** ¡Si! Superó mis expectativas. Era algo distinto a lo que esperaba. Creo que a cada uno le sirvió para algo positivo.

**Peter:** ¿Has podido desarrollar algunos hábitos de la práctica del mindfulness?

**Sujeto 12:** Si. Por ejemplo, los sábados que no hay trabajo, y nada, estoy en casa. Entonces, me centro en observar mis pensamientos, respirar y observar.

**Peter:** Okay.

**Sujeto 12:** Necesito diez minutos que sean solo míos.

**Peter:** Entonces me indicas tres prácticas que has podido desarrollar. Que es observar tus pensamientos, el medio ambiente, los sonidos y mantener presente la respiración.

**Sujeto 12:** Si. Primero fue que salí de carrera, después un día lunes tenía que salir apurada, digamos al trabajo, me di cuenta. Entonces, me di tiempo para observar. Desde allí leí con más atención el libro que nos dio y entonces me di cuenta. Voy caminando, a veces me voy sola o con una compañera de trabajo; entonces cuando me voy cuidó mi paso acelerado y camino más tranquila y observando todo. A veces, con mi compañera caminamos a diario y ni cuenta nos damos. Ahora me sirve para detenerse.

**Peter:** Ok, entonces se han ido generando unos espacios o brechas en lo rutinario para ti.

**Sujeto 12:** Si, es como una experiencia de poner más atención a mi alrededor. Antes caminaba y omitía todo. Siempre vivía en modo velocidad. Este mes todo era más lento.

**Peter:** Ok. Entonces como yo te entiendo, al inicio bien algunos síntomas como el dolor de cabeza, la tensión en los hombros en el cuello y, tal vez, de manera general la presión del trabajo. Entonces, agradezco tu tiempo y participación, y te felicito por los resultados.

**Sujeto 12:** Sí pues, yo me quedo más que agradecida con usted. Si habláramos de hace dos meses..., ni me imaginaba como iba a hablar con esta tranquilidad. Muchas gracias.

## Anexo XVII

### Matriz de entrevistas

Pre entrevista												
Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
¿Porque quería participar en la intervención?	En búsqueda de ayuda	Quiero reducir mi estrés	Curiosidad por el mindfulness y necesidad de relajarme.	Quería relajarme	Leí sobre mindfulness y quisiera aprovechar la oportunidad de aprender esa práctica.	Porque lo necesito. Estoy en una fase de altísimo estrés.	Para lidiar con el estrés. O con los problemas que uno tiene en la familia.	Creo porque me he notado muy nerviosa. Creo que necesito una manera de reducir el estrés.	Necesito aprender a tranquilizarme. Dejar de preocuparme.	Estaba un poco más tensa o con mayor estrés; entonces pienso que me puede ayudar mucho.	Para relajarme.	Cuidar sobre todo mi salud mental.
¿Cómo experimenta el estrés?	A nivel familiar	Es la coordinación entre el nivel familiar y laboral.	Tengo obsesiones. Trabajo hasta colapsar.	Se acumulan las tensiones, tener trabajo y familia.	la demanda de atención es grande, es como el bombardeo atender pacientes me estresa.	Dificultades y conflictos familiares, atención a pacientes	Todos los días generalmente es lo mismo, todos los días es la misma tensión y rutina. Los pacientes nos reganan a nosotros. Nos estresan.	Se nota el estrés en la falta de sueño, duermo muy tarde. Tengo insomnio. Duermo muy poco.	Siento estrés y preocupación por el tema laboral. El tema económico es problemático por el momento.	La responsabilidad que cargo y cual debo cumplir y también el tema de generar y recibir ingresos.	Cuando se me acumula mucho en el trabajo	Intenso, eso sí estamos súper estresados. Como que se va posponiendo todo el tiempo. Pienso que tengo que terminar mi trabajo, tengo que terminarlo.
¿Cuáles son sus molestias físicas?	Dolor de cabeza, espalda, rodillas.	Intenso dolor en los hombros.	Onicofagia, dolor en los hombros, cuerpo tenso y duro, bruxismo, adormecimiento, mal sueño.	Hay tensión en la espalda, los hombros y el cuello.	Yo me hacía más hiperquinético. Me dolía la pierna, el diente. Me sube la presión, tengo dolores gástricos por el tema del estómago es constante. Empecé con dolor de cabeza que no tenía	El cuerpo está bastante tenso, mis hombros, la espalda, el cuello.	Mi cuello se tensa, tengo dolor de cabeza. El clima laboral es distante. Te imponen las cosas.	También siento esa inquietud. Busco que hacer, para no estar quieta. Lo que noto, es que mi estómago se hincha. Es lo único. Hay dolor de cabeza, si.	No puedo dormir, tengo insomnio desde muchos años. Cuando me estreso y preocupado demasiado hay momentos en los cuales se paraliza una mitad de mi cara y no puedo sentir nada allí. Es como si estuviera anestesiada..	Primero, siento cansancio. Y después todo se me junta en la parte del cuello. En la base del cuello hasta mi nuca. Todo me duele allí.	En general me pongo nerviosa, y la parte del cuello se me hincha y me empieza a doler así el cuello me incomoda bastante.	Cansancio, muy poco de sueño, agotamiento, dolor de cabeza en la parte de atrás.

					antes. Alergias.							
¿Cuáles son sus expectativas sobre la intervención?	Reducir el estrés, relajarme	Quisiera aprender a relajarme y adaptarlo para mi vida.	Mayor tranquilidad, dejar de morder mis uñas, reducir dolor de espalda y eliminar mis pensamientos intrusivos.	Vivir la experiencia. Quiero relajarme y reducir la tensión.	Aprender herramientas para mi propia ansiedad y mi propio estrés. Relajarme y estar más tranquila.	Necesito desestresarme, relajarme, y desconectarme de todo.	Aprender a sobrellevar mis problemas, saber cómo hacer frente al estrés, estresarme menos, mejorar mi autoestima.	Quisiera verme más relajada. Reducir principalmente mis niveles de estrés.	Cambiar mi forma de respirar, olvidar el pasado y vivir el aquí y ahora dejar de ser tan estresada y preocupada.	Relajarme y afrontar mis problemas en el futuro.	Reducir mis niveles de estrés, adquirir mayor conocimiento de las herramientas.	Aprender a estar más relajados ante los pacientes.
¿Cuál es su nivel de estrés del uno al diez?	Sobrepasa el 100%. Sería 120%	Nueve	Nueve	Siete	Siete	Nueve	Ocho	Ocho a nueve	Ocho	Siete	Ocho	Ocho
¿Cómo se encuentra ahora?	Estoy sensible, saturada y muy mal.	Con alto estrés, mucha carga laboral, y dolor.	Con dolor de espalda, tensión, mucho estrés, y pensamientos obsesivos. Estoy al borde del malestar.	Estresada y con dolor de espalda.	Estresado con dolor de cabeza, y cansancio	Estresado, atareado, cansado.	Emocionalment e algo desequilibrada. Tensa. Estresada. Con dolores de cabeza.	Tengo problemas con el estómago, estrés, algo de insomnio.	Con mucho estrés, tensión y más que todo estoy preocupado por el tema económico que no alcanza.	Estresado, con preocupaciones y tensión en la nuca.	Con algunas tensiones, algo de estrés. A veces tengo pensamientos negativos que afectan mi autoestima.	Cansado, estresada, con mucho trabajo.
<b>Post entrevista</b>												
<b>Sujetos</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
¿Como experimentó el taller?	El estrés bajó.  Encontré mis sentimientos .  Pude ver mi propia realidad.	Debo admitir que me costaba bastante dejar de juzgarme.	Me ha servido bastante. Ya iba mucho más relajada al trabajo. En lo personal sentía mucho mas de tranquilidad. Incluso dormía bien. Descansaba bastante.	Me ha ayudado a relajarme a tomarme mi tiempo. En algunas cosas estaba muy acelerada, también en mis pensamientos.	Inicialmente creo que empezó con una relajación corporal. Había un cambio físico, emocional y cognitivo. Cambio también mi forma de pensar acerca de los problemas.	Me ha ayudado bastante, ha reducido mi estrés. Me siento más relajada. En el área laboral igual ha tenido mucho impacto, porque, antes salía estresada	He aprendido controlar mis momentos de enojo.	La experiencia ha sido muy buena. Muy linda. Siento que me ha ayudado mucho.	Que me ayudado a conectarme conmigo misma, a no juzgar sino simplemente relajarme.	Me ha ayudado bastante. ha mejorado sobre todo mi concentración y también en parte mi seguridad	Aumentó mi concentración, sobre todo, y ahí hago un poco de hincapié ya que me ayudó bastante de enfocarme en mis metas y mis objetivos y ya no doy vueltas sobre problemas emocionales	Para mí fue algo positivo.
¿Ha reducido su nivel de estrés?	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
¿De qué manera ha	Me siento más relajada	Hay una disminución de reacciones	Los pensamientos obsesivos	Mi cuerpo estaba mucho más tenso. Tenía	Ha mejorado la calidad del sueño, esto de tener	De una manera muy significativa. Ahora estoy	Estaba estresada y me he sentido aliviada en mi	Estoy más tranquila, menos tensa me siento mejor,	El estrés se manifiesta con la parálisis de mi mejilla del	Este malestar se ha ido reduciendo. Se me ha	Planifico mejor, por más que tenga sobrecarga de tarea laboral. Acepto esta	Ya no sueño despierta durante el día. Sigo despierta.

reducido su nivel de estrés?	y ya no tengo dolor.	explosivas y de irritabilidad	rodantes han disminuido.  Esos días que practicábamos prácticamente casi no aparecieron.	estos dolores musculares en la parte de la espalda y de la nuca. Y la verdad terminaba el trabajo cansado.	más conciencia de hábitos diarios como de la alimentación y del ejercicio.	mucho más relajada. Antes estaba tensa y también experimenté momentos de ansiedad y esto ha ido disminuyendo  duermo mejor.	estrés. En momentos de estrés pienso ahora en estos momentos que estaba tan relajada durante el taller y vuelvo a respirar. Me ayudó bastante la respiración	antes estaba con los dientes apretados y tuve hasta dolor en la mandíbula.	lado izquierdo, se pone dura y como anestesiada, y bueno durante ese tiempo del taller del mindfulness ha disminuido bastante.	distendido mucho esta zona.	realidad, simplemente estructuro y planifico con claridad mis acciones	Duermo más tranquila. El celular lo dejo a un lado. Si es algo del trabajo entonces lo veo mañana.
¿Hay cambios en su vida?	Soy menos renegona	Tomé conciencia de cosas simples como la brisa del viento, sensaciones diferentes el momento de caminar, saborear la comida.  Renuncie a mi cargo.	Reducción de pensamientos obsesivos, aprovecho los espacios para la práctica de la conciencia. Mayor tranquilidad y concentración.	Experimenté una desaceleración y Duermo mejor.	Empecé a comer saludable. Realmente me tome el tiempo de darle importancia de una buena hidratación y de ejercicio día a día.	empecé a planificar de mejor manera. Establecí horarios. Y también me di un tiempo para mí mismo.	más tranquila.  El estrés y las cosas las tomo con más calma. Igual me pienso ahora si me voy a enojar, después voy a estar mal, y me voy a dañar a mí misma. Trato de tomar las cosas en paz.  Ya no tengo pensamientos negativos.	El taller me ayudaba reconociendo la importancia de esto en mi vida. Y priorizando mi vida y mi salud.  he llegado a tomar más conciencia también de las cosas que hago, de los sonidos, de los pensamientos, de lo que como, de todo y de liberarme también de cosas que había vivido y que estaban ahí.	Ha sido en las emociones que yo tenía de mucho dolor o mucha rabia hacia una persona. Ahora respiro y me digo no. Porque si no yo me quedaría con esas sensaciones. Antes renegaba y me quedaba mal. Ahora si viene este pensamiento lo etiqueto y lo dejo atrás.	La otra área es mi mente misma. Digamos que la tenía muy poco educada y muy poco adiestrada.	Había un impacto mucho en algo que llamaría autoconvencimiento y mi concentración. Había un cambio más en el tema de la salud psicología. Ahora tengo gratitud, mejor semblante	Sí al caminar, por ejemplo, pongo más atención a mis pensamientos. Si son positivos o negativos. Al caminar escucho a los ruidos.
¿Hay cambios en las molestias físicas?	Han desaparecido todas. Suspensión total de medicamentos para dolor.	No. Sigue. Estoy con un cuadro clínico complicado.	desde el taller siento que no me ha vuelto a pasar. Dormía directamente.	Toda esa tensión ha disminuido.	he sentido que más allá de no tener tanto estrés corporal, deje de mover mucho la pierna, de tender a morder cosas que yo solía hacer mientras trabajaba.	me quiso dar una crisis de ansiedad, pero no me dio gracias a lo que pude practicar contigo el mindfulness	el dolor de cabeza. Era seguido, casi todos los días. En la frente. Necesitaba pastillas. Ahora ya no lo siento. Desde que hemos empezado con el taller, ya dejé los medicamentos.	Estaba con una gastritis crónica.  Tenía un problema en el esófago. Se comprimían los músculos del esófago, desde años. Ha desaparecido desde el inicio del taller.	Si la tensión en los hombros, en la espalda, también ha desaparecido, Mi estrés más se manifestaba en este síntoma de la mejilla de manera bien notable. Era lo más preocupante.  Había más como un cansancio físico generalizado y ha mejorado	En cuanto a lo físico mis molestias de la nuca y de la espalda ha desaparecido	En el cuello. Antes se hinchaba. Ahora ya no. Siempre notaba las molestias, incluso durante el deporte. No ha aparecido esto este mes. Y también la parte de los nervios también ha reducido.	El dolor de cabeza era poco presente y la parte del cuello y de la espalda están mucho menos tenso. Lo siento liviano.

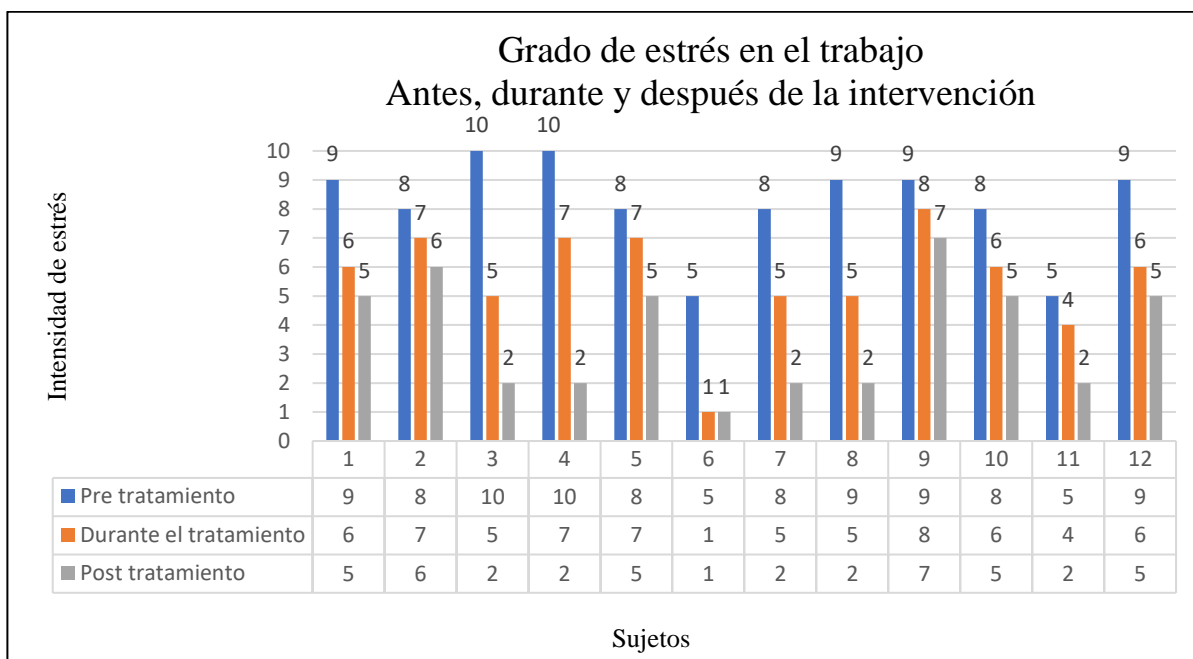
¿Ha podido desarrollar un hábito de practica?	No.	Si. Prestar atención a sensaciones y, saborear la comida.	Como más con calma. Practico la respiración consciente.	. Y ahora por ejemplo para tratar de que no se vuelva la tensión se me quedó el hábito de respirar.	a ir al gimnasio a hacer deporte y ya es un mes que estoy cumpliendo con los ejercicios.  Todos los días presto atención a la hidratación y la comida sana, de medirlas cantidades de comida, el tener una alimentación más consciente también y nutritiva.	darme un tiempo de unos 15 minutos, 20 minutos para mí y practicar los ejercicios del libro. Eso estoy viendo ahora como primordial.	Más que nada con la respiración. Tomarme un momento cuando estoy nerviosa y empiezo a respirar y cuento mis respiraciones. Y me calmo.	Este mes del taller ha servido para que retomé mi hábito y me está ayudando.	En la mañana intento respirar, vivir el presente.	Hago el tema de la respiración, de la conciencia de los pensamientos, guiándome con tu librito ahí revisó y repito los ejercicios.	respiración y de la relajación ahora las realizo con mayor conocimiento y habilidad.	me centro en observar mis pensamientos y respirar y observar.
¿Se cumplieron sus expectativas?	Si. Quisiera prolongarlo.	Si. Totalmente.	Si. Totalmente y lo he disfrutado.	Si, un 90 de un 100.	Si. supera las expectativas.	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si

**Fuente:** Elaboración propia (2022)

## Anexo XVIII

### Gráfica 1

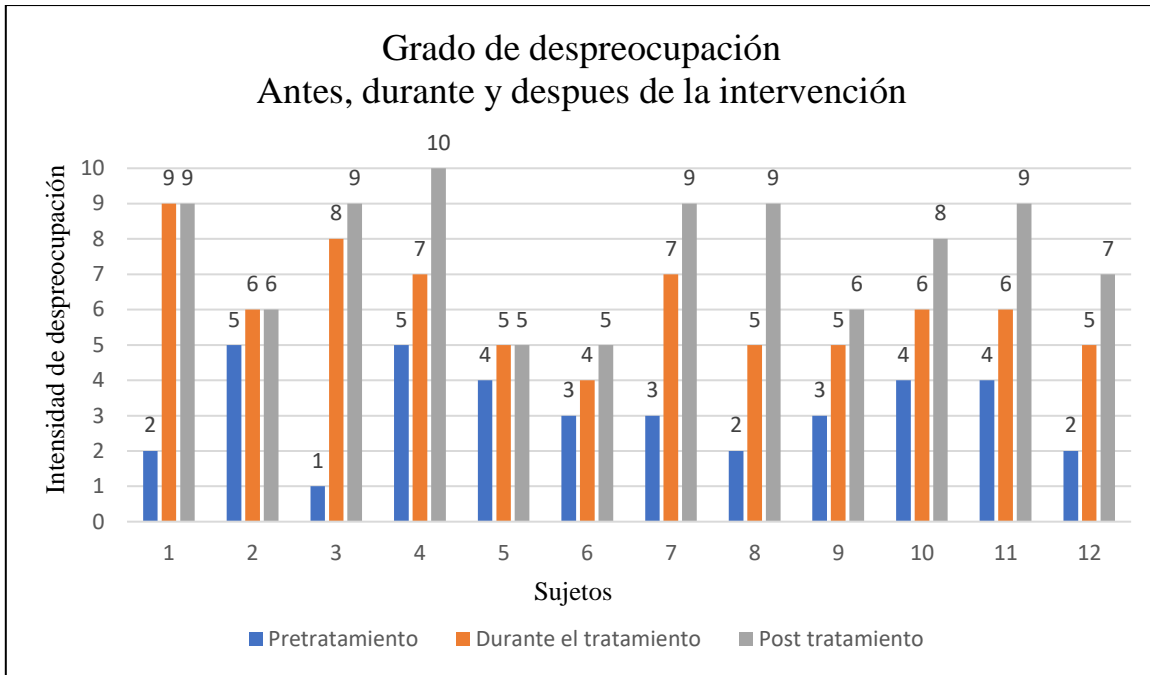
#### Autoevaluación: Grado de estrés en el trabajo antes, durante y después



Fuente: Elaboración propia (2022)

**Gráfica 2**

**Autoevaluación: Grado de despreocupación antes, durante y después**

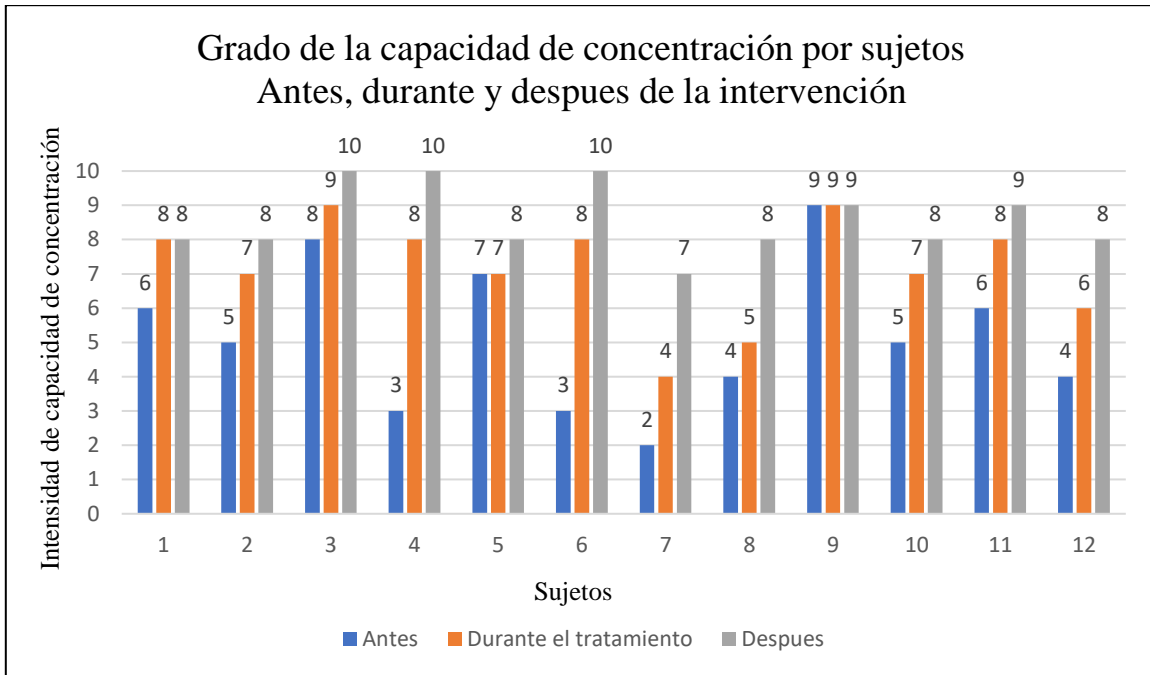


**Fuente:** Elaboración propia (2022)



**Gráfica 3**

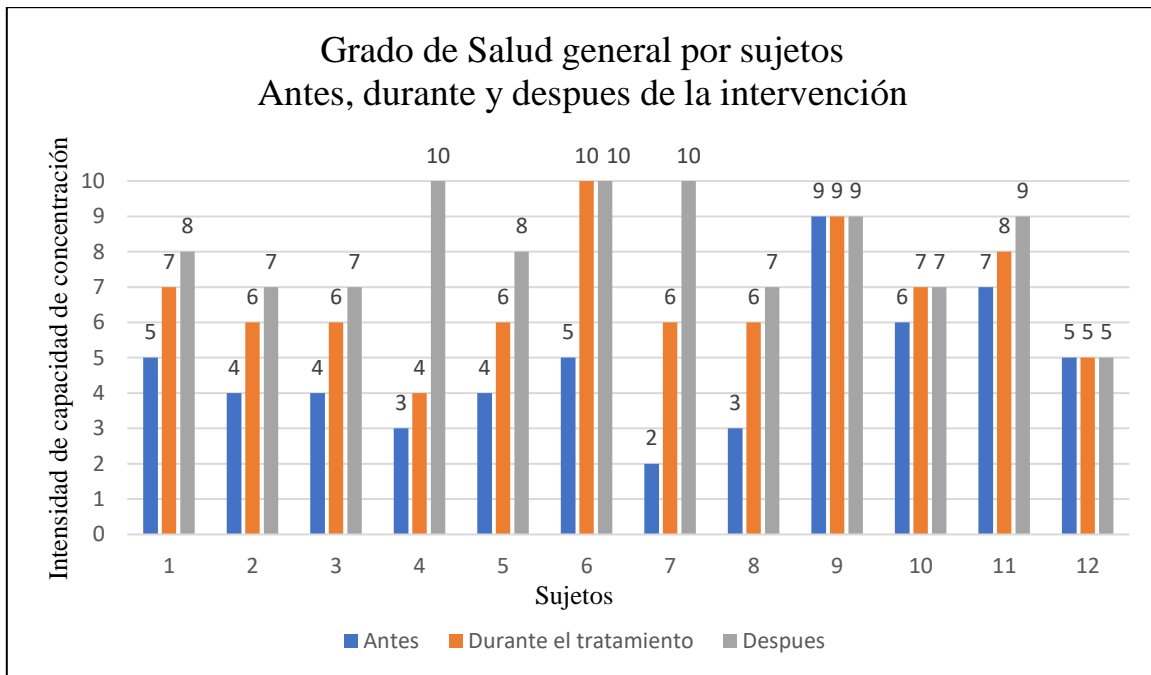
**Autoevaluación: Grado de capacidad de concentración antes, durante y después**



Fuente: Elaboración propia (2022)

### Gráfica 4

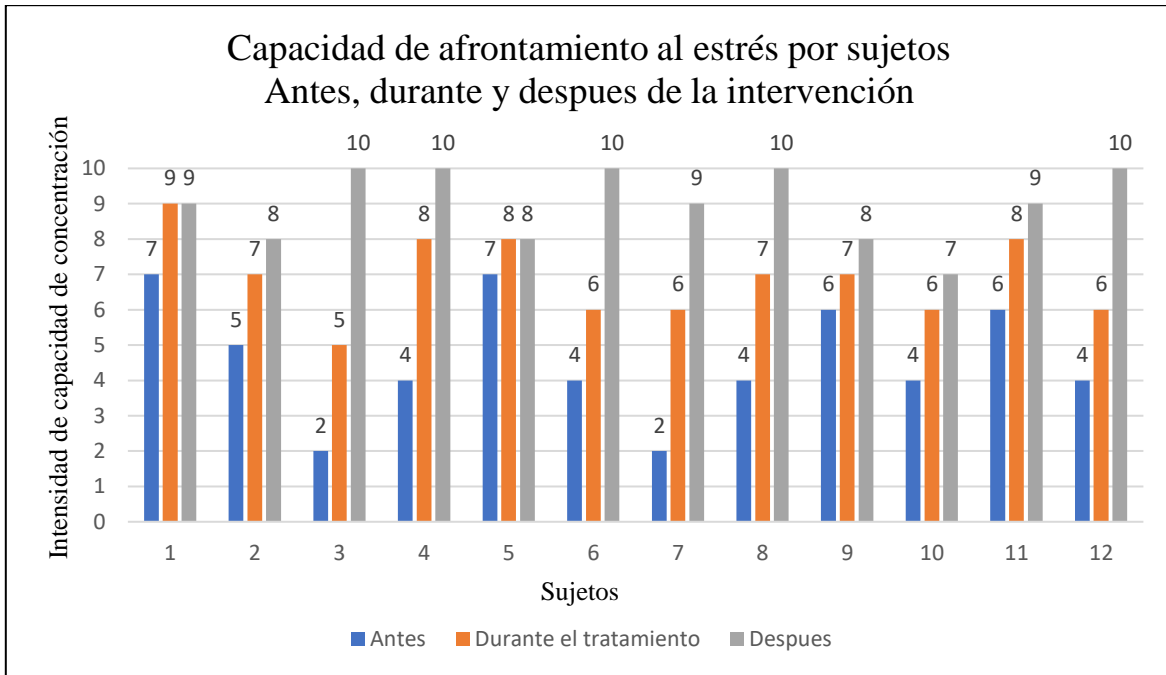
*Autoevaluación: Grado de salud general antes, durante y después*



Fuente: Elaboración propia (2022)

**Gráfica 5**

**Autoevaluación: Grado de capacidad de afrontamiento al estrés antes, durante y después**



Fuente: Elaboración propia (2022)

**Anexo XIX**

*Manual de prácticas del Mindfulness “Vivir con atención plena”*



**Fuente:** Imagen de Vista Create,

# Introducción a la atención plena



## **Atención plena**

La atención plena puede definirse como una forma de relacionarse con el momento presente. Prestando atención al momento presente, sin juzgarlo y con aceptación.

Esa forma de relacionarse con el momento, con el ahora, tiene profundos efectos y consecuencias en nuestra vida.

## **El autopiloto**



Generalmente solemos estar pensando y pensando. Durante la comida pensamos en la cena. Durante la jardinería pensamos en las compras que tenemos que hacer. Cuando conversamos con una persona ya pensamos en nuestras respuestas. Evaluamos si el momento presente es bueno o malo, seguro o inseguro, si nos sirve o no.

Esa forma de vivir nos aleja de la realidad y nos mantiene en el mundo de los pensamientos. Un mundo de ficciones y fantasías que tarde o temprano nos producirán temores o preocupaciones.



## **Vivir en el presente**

Para poder cultivar esa forma de atención hacia el momento presente, debemos aprender a retirar nuestra atención del mundo de los pensamientos que generalmente giran alrededor del pasado y del futuro.

La manera más sencilla para hacer esto es empezar a observarnos y darnos cuenta cuantas veces estamos capturados en las fantasías de nuestros pensamientos.

En el momento en el que tu te das cuenta que estabas absorbido en tus pensamientos, ya no lo estás y puedes escoger dirigir tu atención al momento presente.



### **Anclarte en el momento presente**

Nuestros cinco sentidos son los portales con los cuales percibimos el mundo externo e interno. Por lo tanto, puedes tomar la elección de prestar atención al acto de sentir, escuchar, ver, oler y saborear.

Puedes sentir la respiración entrando por tus fosas nasales, escuchar los sonidos exteriores que te rodean como el hermoso canto de un pájaro en la madrugada, ver con claridad las plantas en el jardín y maravillarte ante su belleza, oler y saborear la comida del medio día y apreciarla.

La forma mas fácil de estar siempre conectado con el momento presente es estar consciente de tu respiración. Observar como el aire entra y sale. Nada que hacer. Solo observas.

## Actitud de la atención plena





### **No juzgar**

Juzgar significa darle una etiqueta al momento presente, clasificarlo y distorsionarlo: “Este día no ha sido bueno” o “este momento es un obstáculo para mí”. El momento siempre es como es. No juzgar significa dejar ir esa necesidad de los pensamientos de clasificar.



### **Paciencia**

La paciencia implica poder decir sí a este momento; sin tener que esperar o exigir un mejor momento. “La hierba no crece por jalarla”. En la práctica de la atención plena puede surgir impaciencia, porque nos distraemos o sentimos algo distinto a lo que esperábamos.

### **Aceptación**



Aceptar el momento presente implica dejar de desear que sea diferente a lo que es. Significa dejar de querer estar en otro lugar, querer estar haciendo otra cosa o estar con otras personas. Una vez que dejamos de percibir el momento presente, solo como un medio para un fin, y no esperamos nada más diferente a lo que está presente, la paz surge dentro de tí.

### **Gentileza hacia tí mismo**



Sé amable contigo mismo. El primer paso consiste con la plena aceptación de ti mismo, tal como eres. Los problemas solo son retos.

### **No esperas nada**



Solo siéntate, practica y observa qué ocurre a continuación. No tengas expectativas sobre tu práctica, la meditación o fantasías de a dónde deberías llegar.

### **No rechaces y no te aferres**



Deja que venga lo que venga y que desaparezca lo que esta destinado a desaparecer. Si durante la meditación surge calma, bienestar y alegría está bien. Si durante la meditación surge malestar emocional o pensamientos negativos está bien. Con el tiempo desarrollarás la ecuanimidad hacia lo que parece bueno y malo.

# Manejar las distracciones y los problemas



## Recordar el propósito de la práctica

A veces es suficiente recordarte a tí mismo para qué estas aquí :  
“Estoy aquí para concentrarme en la respiración”



## Temor, Miedo, Ansiedad

No te resistas a la sensación ni al pensamiento. No intentes reprimir los recuerdos, las fantasías o las proyecciones hacia el futuro. Si permites que el miedo pueda expresarse mientras estás presente con toda tu atención. Es solo fantasía y fantasía, no puede lastimarte. Tu trabajo consiste en observar tu actividad mental y las sensaciones que surgen junto con ella. No juzgues. Solo sería otro pensamiento.

## Distracciones



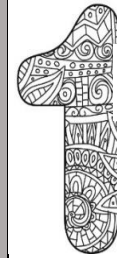
Una distracción es todo lo que te impide mantenerte concentrado en tu respiración. Cuando surgen demasiadas distracciones, sean pensamientos a nivel interno o ruidos a nivel externo, puedes contar tus respiraciones. También puedes





“un momento para respirar”.

## Desarrollando la Atención Plena



**Semana**

Realiza  
los

ejercicios prácticos  
para la primera  
semana del  
entrenamiento en  
Atención Plena.

### La actividad diaria de la respiración plena

Establece una rutina para la práctica diaria de la Atención Plena. La conciencia de la respiración es el ejercicio básico para cultivar la Atención Plena y debería practicarse una vez al día.

El tiempo más recomendable es por la mañana después de despertar.

A medida que vayamos cultivando más nuestra atención en la respiración, podemos mantenernos en un estado de alerta y de calma durante más y más tiempo. Cada vez será más fácil mantener la práctica.

Hora	Actividad	Duración
A elección	Atención Plena de la respiración	15 min.

### Atención Plena de la respiración: Ejercicio de atención sostenida

Dirige la atención a tu respiración. Observa el flujo del aire cómo entra y sale por tu nariz. Nada que controlar y ningún control que ejercer. Permite que la respiración venga por su propio ritmo, como las olas del mar.

El cuerpo respira y tú estas consciente de esto. No hay ninguna forma correcta o incorrecta de respirar. La forma como tu cuerpo respira es justo la forma que necesita en este momento.

Ahora concéntrate en un punto concreto de tus fosas nasales donde más intensamente puedes sentir la entrada y salida del aire. Colócate allí como un guardia que protege una puerta, por la cual ninguna persona puede entrar o salir sin ser registrado por el guardia. Estás consciente de cada inhalación y de cada exhalación. Manteniendo contacto con la sensación física. Permite que lo demás desaparezca y haz de esa sensación la prioridad de este momento.

Si gustas puedes utilizar la siguiente técnica para mantener tu mente focalizada sobre la respiración:

#### 1º Técnica

#### Fijar la atención sobre la respiración

*Durante el proceso de la inhalación, mantente pensando “inhala” y, contando las inhalaciones desde uno. Durante las exhalaciones piensa “exhala” y contando las exhalaciones desde uno.*

¿Puedes llegar a diez sin distraerte?

¿Hasta dónde puedes llegar sin distraerte?

Los pensamientos suelen aparecer para distraerte y buscan llamar tu atención. Esto es normal. Simplemente date cuenta cuando la mente haya divagado, pensando sobre otra cosa, y vuelve con paciencia, y cordialidad, hacia tí mismo la respiración. Si te distraes mucho, no juzgues o evalúes si lo estás haciendo bien o mal. Solo serían más

pensamientos. Sencillamente vuelves a tu respiración. Si los pensamientos te dificultan mucho quizás gustes utilizar la siguiente técnica:

## 2º Técnica

### Etiquetar los pensamientos

*Cuando aparecen pensamientos puedes nombrarlos en tu mente con una palabra. Por ejemplo, un pensamiento que busca evaluar si lo estás haciendo bien o mal, (pensamiento-de evaluación), un pensamiento preocupante, (pensamiento-preocupante), un pensamiento sobre el pasado, (pensamiento-pasado) o el futuro (pensamiento-futuro).*

*Meramente nombras el pensamiento y vuelves a tu respiración. Esto te facilita reconocer el pensamiento más rápidamente, identificarlo, darte cuenta de patrones mentales o pensamientos frecuentes y puedes volver a tu respiración.*

Centra tu atención en cada uno de los movimientos de tu cuerpo al respirar, especialmente en el pecho y en el abdomen.

Disfrutarás la calma, que surge al sentir y descansar en tu propio cuerpo y no estar absorbido en tus pensamientos.

Busca descansar tu atención sobre la respiración varias veces, durante el día, por pocos minutos.



### Día 1

#### Atención Plena durante la comida

Antes de comer, tómate unos instantes. Observa tu respiración. Siente el impulso de querer comer. Aunque sea por un minuto y busca conectar con tu cuerpo. Sentir la inhalación, sentir la exhalación.

¿Cómo inhala y exhala mi cuerpo en este momento?

¿Estoy apurado?

¿Busco llegar a otro momento más importante?

Sé consciente de los sabores. Mantente conectado con tu respiración. Come despacio. Desayuno, almuerzo y cena. Establece una nueva forma de relacionarte con el acto de comer.

Puedes pausar de rato en rato, volver a conectarte con tu respiración y comenzar nuevamente a comer. Estimula tu olfato. Huele lo que hay en el plato antes de llevártelo a la boca. Concéntrate en los aromas y, si no has cocinado tú, intenta identificar todos los ingredientes solo con el olor.

Haz de tu primer bocado una cata. Llévate a la boca una porción pequeña de comida. Antes de masticarla déjala sobre la lengua unos

segundos y siente cada una de las sensaciones que te transmite: textura, temperatura, olor, sabor inicial, mastica lentamente, intentando saborear cada bocado y descubriendo cómo cambian los sabores, y las texturas, a medida que vas triturando más la comida.

Intenta, de nuevo, identificar todos los ingredientes. En cada bocado que te lleves a la boca concéntrate en las sensaciones, esto es comer de forma consciente. Cuando hayas acabado de comer no te levantes enseguida de la mesa. Cierra los ojos y haz un par de respiraciones profundas concentrándote en las últimas sensaciones que te ha dejado la comida.

## Día 2



### Atención Plena al caminar

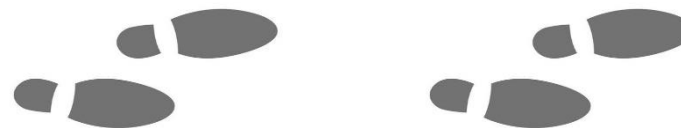
Cuando estas en movimiento caminando, busca de estar consciente sobre tus pasos, tu respiración, tu postura corporal. Llevando la atención a las sensaciones corporales, la sensación del pie al posarse sobre el suelo, al doblar la rodilla, al mantener el equilibrio...

En definitiva, ser conscientes del caminar a medida que se camina.

Puedes sintonizar tu respiración con tu pasos y contar tus respiraciones de la siguiente forma:

Contando tus pasos durante todo el ciclo de la inhalación y contando tus pasos durante toda la exhalación.

“Inhalo,1,2,3” y “exhalo, 1,2,3”.



## Día 3



### La pausa consciente

Durante varios momentos del día cuando terminaste una tarea o estas a punto de comenzarla.

- Pausa.
- Observa el flujo de tu respiración.
- Vuélvete consciente de tus pensamientos.
- Vuélvete consciente de los sonidos.
- Vuélvete consciente de las sensaciones físicas que puedes captar en tu cuerpo.
- Inhala un par de veces.
- Refréscate y renuévate.

Tal vez quieras empezar tu tarea o actividad manteniendo contacto con tu respiración y hacer una pausa consciente.

#### **Día 4**



##### **Conversaciones conscientes**

Antes de comenzar, céntrate primero en tu propia respiración para asentarte y arraigarte en tí mismo.

Cuando seas el oyente, límitate a escuchar y evita comentarios mentales como un interior diálogo. Puedes establecer contacto ocular o hacer uso de otros signos no verbales si deseas confirmar que estás prestando atención. Percibe tus sensaciones corporales, pensamientos y emociones, sobre todo los propios impulsos de hablar o el divagar de la mente.

#### **Día 5**



##### **Atención Plena de los pensamientos**

Primero practica la atención plena de la respiración durante cinco minutos para asegurar que tu atención esté focalizada. A continuación, escucha a la voz (pensador) que habla dentro de tu

cabeza. Presta especialmente atención a estas antiguas cintas que posiblemente giran durante semanas, meses o años en tu cabeza.

Al observar el pensador, escucha atentamente a esa voz y meramente sé testigo de ella. Escucha imparcialmente. No juzgues, no valores, no rechaces. Si juzgarías uno de estos pensamientos solo sería otro pensamiento. No te identifiques con la corriente de los pensamientos.

No te tomes demasiado en serio. Si gustas puedes sonreír. A medida que tu te vuelves más y más consciente de tus pensamientos, la corriente cesará. El pensamiento disminuirá ya que dejarás de identificarte con él. Mientras los pensamientos disminuyen podrás presenciar brechas en el torrente mental, en el cual no habrán momentos de no-pensar.

Al inicio estas brechas serán breves, pero con el tiempo se extenderán. La quietud empezará a extenderse dentro de ti y sentirás paz.

#### **Día 6**



##### **Atención Plena de los sonidos**

Vuélvete consciente de los sonidos que te rodean. Escucha desde una actitud de curiosidad y apertura. Qué es lo que percibes. Date cuenta que tu mente busca etiquetar todo lo que oyes, comentando: “Un pájaro”, “una canción”, “personas hablando”, “silencio”. Si te das cuenta de este proceso, puedes decidir retirar tu atención de los pensamientos sobre los sonidos y dirigirte de nuevo a los sonidos en sí mismos.

No juzgues los sonidos en buenos o malos, agradables o desagradables. Solamente percibe con aceptación hacia todo lo que surge.

¡Realmente escucha! Presta atención a las pausas de silencio. A los sonidos suaves, latentes, que están en el fondo.

A medida que prestas atención al silencio exterior, el silencio interior de tí mismo (que no es nada más que la reducción o ausencia de la charla y del parloteo mental) se irá extendiendo y disfrutarás de momentos breves de Paz.

Estos momentos se irán prolongando a medida que tu decides cada vez más vivir en el presente y salir de tu cabeza.

¿Qué estás escuchando?

**Día 7**



### **El Escáner Corporal**

Primeramente céntrate unos minutos en la respiración, para calmar tu cuerpo y estabilizar tu atención.

Ahora pasa con tu atención sistemáticamente por todo tu cuerpo, prestándole la atención que merece. Pudes pasar dos a tres minutos en cada parte; bajando desde la coronilla de tu cabeza hasta llegar a tus pies.

Pasa por las siguientes zonas y tómate un breve momento para realmente *entrar en las sensaciones de tu cuerpo*:

*La coronilla de tu cabeza*

*La nuca*

*La frente*

*La sien*

*Las mejillas*

*Las Orejas*

*La mandíbula*

*Los labios*

*La lengua*

*El cuello*

*Los hombros*

*La clavícula*

*La espina dorsal*

*Los omóplatos*

*Los pectorales*

*El solarplexus*

*El estómago*

*El abdomen*

*La cadera*

*Los glúteos*

*Los muslos*

*Las rodillas*



*Las piernas*

*Los pies*

*El contacto con el suelo*

Ahora, pasa rápidamente por todas estas partes de nuevo de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba. Como si fuera una ducha de atención que fluye por tu cuerpo. Finalmente, siente tu cuerpo como un todo, vibrando de vida cargado de atención, oxígeno y energía.



“Un momento para agradecer”

# Anclando y ampliando la Atención Plena en la vida diaria



## Semana

Realiza los ejercicios prácticos para la segunda semana del entrenamiento en Atención Plena.

Durante la segunda semana, extendemos la duración de la práctica diaria sobre la Atención Plena de la respiración, desde 15 a 20 minutos.

Hora	Actividad	Duración
A elección	Atención Plena de la respiración	20 minutos

## Día 8



### Crear hábitos conscientes

Buscar breves momentos de práctica para implementar la atención plena de la respiración, durante las actividades cotidianas:

- Desayunando
- Cepillarse los dientes
- Cambiándote
- Al tomar un té
- Ducharse
- Lavando platos
- Jardinería
- Etc.



## Día 9



### Practicando la bondad amorosa

Sientate cómodamente y deja que la atención llegue cada vez más a tu respiración.

Gira, gentilmente hacia adentro, comienza a dirigirte, hacia tí mismo. Empieza a verte a tí mismo como una madre que mira a su único hijo. Ten piedad de ti.

Silenciosamente en el corazón, te dices:

*"Que esté libre del sufrimiento".*

*"Que esté en paz".*

*"Que esté feliz"*

Simplemente siente la respiración, respirando en el espacio del corazón mientras nos relacionamos con nosotros mismos con amabilidad y cuidado. Permite que el corazón, en silencio, susurre palabras de misericordia que sanan, que abren.

*"Que pueda estar libre de sufrimiento."*

*"Que pueda estar en paz".*

Permítete ser curado.

Susurrándote a tí mismo, envía deseos para tu propio bienestar:

*"Que pueda estar libre de sufrimiento".*

*"Que pueda estar en paz".*

Repite, suavemente, con cada inhalación: *"Que pueda estar libre de sufrimiento"*. Con la siguiente exhalación: *"Que esté en paz"*.

Repite estas palabras lenta y suavemente con cada inhalación, con cada exhalación. No como una oración, sino como la extensión de un cuidado amoroso hacia tí mismo.

Nota todo lo que limita este amor, esta misericordia, esta voluntad de estar completo, de ser sanado.

*"Que pueda estar libre de sufrimiento."*

*"Que pueda estar en paz".*

*"Que pueda estar feliz"*

Permita que la respiración sigue de forma natural. Quizás al principio te parezca algo mecánico, pero continúa con suavidad y paciencia.

Deja que el corazón reciba la mente con una nueva ternura y piedad: *"Que pueda estar libre de sufrimiento"*. *"Que pueda estar en paz"*.

Cada respiración intensifica la calidez de relacionarte contigo mismo con esa bondad amorosa y compasión. Con cada exhalación se profundiza en paz.

Envía bienestar a tu mente y cuerpo, abrázate con estas suaves palabras de sanación.

Ahora, recuerda suavemente a alguien por quien tengas un sentimiento de calidez y bondad. Quizás un ser querido, un familiar, un maestro o un amigo.

Imagina a este ser querido en tu corazón. Con cada inhalación, le susurras: " *Que estés libre de sufrimiento*". "*Que estés en paz*". "*Que estés feliz*".

Con cada respiración visualiza a ese ser querido en tu corazón: "*Que estés libre del sufrimiento*".

Con cada exhalación, llénalos con tu amorosa bondad: "*Que estés en paz*".

Continúa respirando y deseando paz, felicidad y bienestar para otras personas, y extiende este círculo de la bondad amorosa hacia más personas.

#### **Día 10**



#### **Señales de atención**

Centra tu atención en la respiración, cada vez que aparezca una señal específica de tu entorno. Por ejemplo, cada vez que te laves las manos, que alguien te salude.

Dirige tu conciencia en el momento presente y mantén la atención en la respiración.

Tal vez decidas ser plenamente consciente cada vez que mires el reloj, que bajes o subas las gradas.

Quizás elijas como señal el canto de un pájaro.

#### **Día 11**



#### **Surfeando las emociones**

La siguiente vez que sientas una emoción surgiendo dentro de tí, una sensación, un sentimiento, acompáñalo con tu respiración de manera que la mitad de tu atención esté centrada en la respiración y la otra mitad en esta sensación.

En algún momento podrás sentir que las dos cosas se vuelven cada vez más unidas y puedes inhalar directamente en la emoción.

Tus emociones son como las olas del mar, que van y vienen. Algunas más fuertes que otras, siempre llegan a un pico alto y después se bajan o se caen de repente como las olas del mar que se vuelven espuma en la playa.

Para no perderte en tus emociones, y mucho menos perderte en los pensamientos que buscan explicar y comentar esta sensación o emoción, debes mantener tu atención fijada sobre la respiración. En este sentido tu respiración representa tu tabla de surf con la cual puedes surfear las olas de tus emociones; sin hundirte.

Cuanto más fuerte es la ola, más estable te mantienes en tu tabla de surf (tu respiración). Cuando piensas no poder afrontar una de estas olas, vuelve completamente a tu respiración, cuéntalas:

*“Inhalo,1-exhalo,1”*

Estabilízate con y en tu respiración hasta que sientas que la emoción disminuye o desvanece por completo.

### Día 12



#### Ejercicio de atención abierta:

Siéntate y cierra los ojos y durante diez minutos.

Estás abierto a todo lo que surge, como tus pensamientos y emociones pero te mantienes solamente como un testigo. Lo que aparece delante de tí, puedes nombrarlo brevemente y a continuación lo sueltas. Por ejemplo: *“aburrimiento”*, *“pensamiento sobre pasado”*, *“pensamiento sobre futuro”*, etc.

Intenta reconocer todo lo que aparece con distancia, ecuanimidad y reconoce que está ahí. Después, lo dejas pasar. Todo lo que percibes lo acoges. No te identifiques y no juzgues.

Como las nubes en el cielo aparecen y desaparecen, deja que los pensamientos aparezcan y desaparezcan en tu mente. No hay necesidad de identificarse con ellos. Ni sujetarte de ellos.

### Día 13



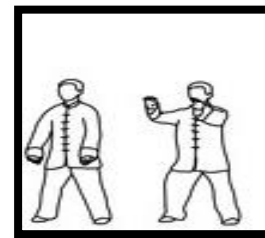
#### Movimientos con atención plena

El siguiente ejercicio te proporcionará calma y te hará más consciente de tu cuerpo.

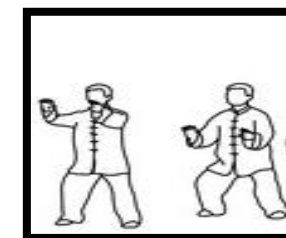
Respira por la nariz, levanta los brazos hacia arriba y estíralos hasta llegar a la parte superior de la cabeza.

Mantén el aire por un breve momento, solo un par de segundos. Espira mientras bajas los brazos dirigiéndolos hacia delante. Al mismo tiempo que los bajas, presta atención a como se relaja tu cuerpo y que efecto esa forma de respirar tiene para ti.

#### Inhalación



#### Exhalación



## Día 14



### Práctica de la autocompasión

Cuando nos asaltan emociones negativas, buscamos un lugar tranquilo. Cerramos los ojos. Ponemos la mano sobre el corazón y dirigimos la atención a la respiración.

Mientras inspiramos nos decimos a nosotros mismos: “Estoy en un momento difícil. Es parte de la vida...”. Y mientras espiramos nos decimos: “Soy amable conmigo y me acepto”. El dolor irá desapareciendo a medida que vaya entendiendo las palabras. Cuando nos ocurra algo desagradable, aplicamos esta técnica que se irá automatizando y nuestro estado de ánimo cambiará más rápidamente.



*“Un momento para solo observar”*

# Investigando hacia el momento presente



**Semana**

Realiza los ejercicios prácticos para la tercera semana del entrenamiento en Atención Plena.

Durante la tercera semana extendemos la duración de la práctica diaria de la Atención Plena con la respiración desde 20 hasta 30 minutos.

Hora	Actividad	Duración
A elección	Atención Plena de la respiración	30 minutos

**Día 15**



**Parar todo**

Para toda actividad. Solo por un momento. No hagas nada. Solo observa que pasa. Permítelo. Suelta el “tengo que hacer esto y aquello”. Nada que hacer y ningún lugar a dónde ir. Sé un testigo de de tí mismo, de tus pensamientos, de tus emociones y de este momento. Observa imparcialmente.

Intenta de vez en cuando parar, sentarte y volverte consciente de tu respiración. Durante unos minutos o incluso segundos.

## Día 16



### La respiración suave

Empieza a observar el flujo de tu respiración. No hace falta controlarlo, meramente presta atención como el aire entra y sale. Esta vez posiciona tu atención sobre tu estómago y siente como cada inhalación infla suavemente tu estómago y cuando cada exhalación sale de tu cuerpo el estómago se contrae automáticamente.

Siente como el cuerpo se moldea suavemente con cada inhalación y cada exhalación. Percibe el inicio, la mitad y el final de cada respiración alrededor de tu estómago.

Suaviza alrededor de estas sensaciones. Suaviza la piel, los músculos, los vasos sanguíneos. Suelta las tensiones, la ira, el miedo, el resentimiento, la culpa que mantuviste tanto tiempo en el estómago.

Déjalo ir. Permite que la respiración entre y permite dejar entrar la curación.

Sé misericordioso contigo mismo. Ten piedad hacia tí mismo. Permite renovarte. En este estómago suave todo puede ser aceptado. Todo puede ser resuelto.

## Día 17



### Cultivando la aceptación

Cuando aceptas lo que es, ahora en este instante, haces las paces contigo mismo. El momento presente es lo único que existe y siempre es como es. Tu puedes decidir abrirte a la experiencia que tienes en este mismo instante. Aceptar este momento, significa no buscar algo mejor que “esto”. “Esto” es lo que hay, aquí y ahora. Permite que el momento presente sea como es.

Aceptarlo también significa prestarle tu atención y honrarlo como lo más importante que hay. El futuro y el pasado son ilusiones. En realidad el momento presente es lo único real que existe.

Hacer paz con el momento presente, significa hacer la paz con tu vida. Puedes dar el primer paso ahora mismo.

Presta atención a tí mismo, no juzgues ni condenes y acepta tu experiencia. Una vez que hiciste la paz con el momento presente, observa como la vida te responde con paz.

La aceptación también implica, aceptarte a tí mismo, aceptar las personas alrededor de tí y en último término aceptar tu vida y el camino en el cual te encuentras. Todo empieza con aceptar este instante.

## Día 18



### Solo respirar

Observa tu respiración. Concéntrate. Inspira lentamente. Nada que hacer. Solo observa y siente. Entrégale a tu respiración el 100 % de toda tu atención. Solo por un momento. Permite que la respiración vaya y vuelva en su propio ritmo.

Concéntrate en el punto de tus fosas nasales. Olvida todo el resto. Suelta lo demás. Nada más tiene importancia ahora. Cuando tu respiras ahora, nada más importa. Deja que todo lo demás te espere.

Debes salir de tu universo mental por completo. Permítelo. Observa el ciclo natural de tu respiración. No controles.

Mantén tu atención allí. Siente la frescura del aire entrando y saliendo. Siéntelo. Suelta la idea de: *¿"lo estoy haciendo correctamente"*? Son solo pensamientos.

No es algo que debas hacer. Solo sé consciente de esto. Solo para un segundo. Una y otra vez. No intentes de conseguir algo de la respiración como relajación. Satisfecho con cada respiración y con solo respirar. Satisfecho con solo esto. Haz tu paz con respirar. Solo esa respiración.

## Día 19



### Cultivando el corazón del Perdón

#### Pedir perdón

Descansa con tu atención sobre la respiración por unos instantes. Relajándote al inhalar y al exhalar. Trae a tu mente un recuerdo en el cual hiciste un error o lastimaste a una persona con tus actos. Puede ser que causaste dolor de manera intencional o sin intención de hacerlo.

Recuerda las sensaciones de dolor, decepción o traición que esa persona habrá sentido.

Ahora conecta con esa persona en tu conciencia y empieza pedirle perdón.

Mentalmente susurra su nombre y dí: "Yo entiendo y siento el dolor que te causé y te pido perdón. Porfavor perdóname." Con un corazón sincero, repite varias veces tu solicitud de perdón. Ahora tómate unos momentos en silencio y ábrete a la oportunidad de ser perdonado.

#### Perdonarte a tí mismo

Ahora trae a tu mente una parte de tí mismo, que te parece imperdonable. Tal vez no puedes perdonarte por algo que hiciste.

Permite sentir ese dolor que tanto intentaste alejar de tí mismo y empieza decirte mentalmente: “Yo veo como he causado dolor y sufrimiento a otras personas y a mí mismo, y me perdono ahora”. “Permite ser perdonado”. “Acepto ser perdonado”. Lo que sea que aparece, la vergüenza, el resentimiento, el juicio sobre tí mismo, permite que puedan suavizarse en tu corazón dispuesto a perdonar. Tal vez piensas que no eres capaz de perdonarte o que no mereces el perdón.

Si estos pensamientos aparecen, reconócelos, acéptalos y abrázalos con la compasión de una madre hacia su propio hijo.

Empieza decirte a tí mismo “Es mi intención de perdonarme a mí mismo cuando sea capaz de perdonarme.” La intención de tu perdón es la semilla del perdón mismo. Esa intención relajará y abrirá gradualmente tu corazón.

#### Día 20



##### **Cultivando la gratitud**

Dar gracias por algo que esta presente en tu vida te ayuda reconocer lo bueno que ya existe y apreciarlo. Tomas por garantizado el agua, la comida, el hogar, la sonrisa de otra persona, tu salud física, tu capacidad de hablar con otras personas, tus cinco sentidos y el tiempo que te queda por vivir.

Cuando estás agradecido por lo que ya tienes, te conectas con el momento presente, tu actitud es de apertura y percibirás la situación desde una perspectiva mas amplia.

*¿Puedes estar agradecido por tu vida?*

*¿Por vivir?*

*¿De qué puedes dar las gracias?*

#### Día 21



##### **Entrando al momento presente**

Dirige tu atención al momento presente. Todo lo que suele ser un medio para un fin para tí préstale tu entera atención. Al lavarte las manos, siente el agua encima de tus manos. Bajando y subiendo una grada presta atención a cada paso. Nota cada movimiento, percibe tu respiración, tus pensamientos y tus emociones. Observa como tu cabeza busca permanecer en el pasado o en el futuro y retíralo de allí para despertar al momento presente.

*¿“Qué estás haciendo en este momento”?*

En vez de hacer otra cosa, ¿puedes concentrarte más aún en lo que ya estas haciendo?





*“Un momento para escuchar el silencio”*

## Enfrentando la vida con la atención plena



**Semana**

Realiza  
los

ejercicios prácticos  
para la cuarta semana  
del entrenamiento en  
Atención Plena.

Durante la cuarta semana de práctica, extendemos la duración diaria de la Atención Plena de la respiración desde 30 hasta 45 minutos.

Hora	Actividad	Duración
A elección	Atención Plena de la respiración	45 minutos

### Día 22



#### Acogimiento de las emociones negativas

Ante una emoción negativa que pueda aparecer, primeramente tomate un momento para realizar tres respiraciones conscientes.

Al inhalar dí: *“Soy consciente de mi malestar, (enfado, tristeza, frustración, temor, ansiedad)”*.

Al exhalar dí: *“Acojo mi malestar, (enfado, tristeza, frustración, temor, ansiedad)”*.

Repite las frases un par de veces y respira conscientemente.

### Día 23



#### Apagando el incendio

A veces estamos en un estado intenso de malestar y nuestras emociones nos asustan, nuestros pensamientos se vuelven negativos y no sabemos como afrontar esta situación.

Esta situación es comparable con una casa que esta en llamas, quemándose. Y en vez de preguntarse que pasó, quién incendió tu casa o por qué a tí, lo único lógico, necesario y urgente es apagar el incendio.

Para apagar el incendio interior que amenaza tu estabilidad, debes conectarte con tu respiración.

Deja lo que estas haciendo. Siéntate. Entra profundamente en tu respiración. Cuéntalas, siéntelas, mantente concentrado en ellas. Cuando tus pensamientos aparecen y buscan distraerte para hablarte nuevamente sobre tu problema, que mal esta todo, que no hay salida, quien hizo que cosa, desconéctate de tus pensamientos. No les prestes atención, y más bien conéctate nuevamente con tu respiración. Inhalando y exhalando lentamente en tu abdomen. Sintiendo la expansión y la contracción. Tu cuerpo responderá con calma y tu calma te ayudará generar pensamientos más útiles, neutrales o positivos. De esta forma apagas el incendio de tu casa.

Ira, miedo, temor, tristeza, culpa no podrán quemarte desde adentro.

La próxima vez que sientes la primera llama surgiendo dentro de tí, tómate el tiempo y apágala. No dejes que el fuego crezca dentro de tí, hasta estallar en un incendio forestal.

Algunas llamas podrán apagarse dentro de pocos minutos, otras talvez solo requerirán una o dos respiraciones.

A medida que tu practicas, céntrate en la respiración y tu poder de mantener la calma, y no perderte en pensamientos o emociones, será cada vez más grande.

Serás capaz de enfrentarte a las llamas e incluso incendios.

#### Día 24



#### **Reemplazar pensamientos dolorosos con compasión**

Quando aparecen pensamientos de crítica, autodestructivos, vergonzosos, etc., utiliza este método.

Primeramente, hazte más consciente de los pensamientos que hablan sobre tu conducta o tu persona. ¿Qué situaciones provocan estos pensamientos? ¿Podría ser la voz de tu padre o madre, juzgándote?

Ahora crea un antídoto, que pueda transformar esas palabras de crítica. Podrían ser unas frases que te diriges hacia tí mismo. Escoge las frases más sanas y auxiliadoras que podrías encontrar.

Aquí algunos ejemplos que podrías utilizar en tu práctica:

“Que yo pueda amarme como soy”.

“Que yo pueda sentir mi valor como persona”.

“Que yo pueda encontrar la paz”.

“Que yo pueda brindarme compasión”.

“Que yo pueda afrontar el sufrimiento con compasión.”

#### Día 25



#### **Ablanda, tranquiliza y permite**

Realiza unas respiraciones profundas y siente en tu cuerpo para reconocer dónde se asienta el malestar. *¿En tu estomago? ¿En el tórax? ¿En el cuello?* A continuación, ablanda y suaviza esa zona tu cuerpo. Permita que tus músculos, alrededor de esta zona se relajen como si aplicaras una toalla caliente a una herida o una infección.

Dite a ti mismo: “ablandar, ablandar, ablandar” para intensificar el proceso. No se trata de hacerlo desaparecer, sino de relacionarte de una forma mas compasiva contigo mismo.

Estira tu mano sobre el corazón y siente cómo respira tu cuerpo. Cálmate a tí mismo como si estuvieras calmando a un amigo o a tu propio hijo.

Háblate a tí mismo. Aquí puedes volver a practicar la bondad amorosa para tí.

“Que esté a salvo y en paz”.

“Que esté libre de sufrir”.

“Que esté feliz”.

Suelta el deseo y la necesidad de que la sensación desaparezca. Mantente ecuánime. Deja que el dolor vaya y venga como quiera, como si fuera un huésped que tienes en tu casa.

#### Día 26



##### **Reconocer la nobleza en los demás**

Para recordar la inocencia, nobleza y hermosura de tí mismo y de las demás personas puede ser útil, imaginarte brevemente estas personas cuando eran niños. Visualiza su cara de niño pequeño y percibe esa sagrada inocencia.

De la misma forma, puedes proyectarte hacia el futuro e imaginar a la persona como adulta mayor en sus últimos días.

Esto despierta tu compasión y tu consciencia de la vulnerabilidad de cada ser humano.

También puedes verlo luchando con sus propios problemas en la vida y darte cuenta que todos buscan la felicidad, buscan el amor, y no quieren sufrir.

Cada vez que tu encuentras a otro ser humano, honras su dignidad y nobleza le ayudas. Percibirán tus intenciones y responderán positivamente.

“Yo honro lo divino en tí”.

“Veo lo que es sagrado en tí”.

“Puedo ver el niño interior en tí”.

#### Día 27



##### **Frenar el estrés**

La siguiente respiración frena el estrés y genera rápidamente calma en el sistema nervioso.

Para lo que sea que estas haciendo. Toma asiento. Empieza a respirar una par de veces por la nariz. Ahora respira de la siguiente manera:

1. Respira profundamente
2. Infla tu estómago y tu abdomen con oxígeno, y presiónalo brevemente hacia afuera.

3. Sostén el aire durante cinco segundos.
4. Exhala lentamente por la nariz por diez segundos.

La lentitud de la exhalación es la clave en este ejercicio y debe ser siempre más prolongada que la inhalación. Solamente dejas escapar poco aire a la vez al exhalar de manera que tu cuello produce un sonido como un ronquido. Esa forma de respirar se asemeja a la forma de susurrar un secreto a una persona cuando hablas lo más bajo posible para que nadie te escuche.

Realiza un par de respiraciones de esta forma y siente el efecto que esto tiene en tu cuerpo y tu mente.

## Día 28



### Soltar las cosas

Soltar, significa reconocer que algunas emociones y pensamientos son como un palo en llamas. Mientras lo sostienes contigo te quemará y te debilitará. La rabia, el miedo, la culpa y demás emociones no te brindan ningún beneficio, de lo contrario te mantienen prisionero.

Ahora trae a tu mente una situación, una acción o un sentimiento que ya no quieres cargar y de la que sientes ha llegado el momento para soltarlo.

Pregúntate:

¿Debo continuamente reproducir esta historia en mi cabeza?  
¿Debo mantener estas emociones tóxicas conmigo? ¿Durante cuánto tiempo más lo voy a cargar? ¿Es tiempo para dejarlo ir?

Tu corazón lo sabrá. Ahora empieza a decirte a tí mismo: “Suéltalo, suéltalo”, suavemente, una y otra vez, con un corazón compasivo hacia tí mismo. Suaviza tu cuerpo y tu corazón y permite que las emociones, y sensaciones drenen de tu corazón como agua que fluye naturalmente por un tubo.

Deja ir las imágenes y las creencias. Siente y percibe el espacio en tu corazón al dejar ir, y cómo tu cuerpo se abre.

“Suéltalo, suéltalo”

Cada vez que estos pensamientos retornen sobre tí, respira suavemente, y dí amablemente: “ Te dejé ir”, “te solté”.

Pregúntate:

¿ Qué debo soltar en este momento?



*“Un momento para soltar las cosas”*

## **Bibliografia**

1. Brach, T. (2003). *Radical Acceptance*. Bantam Books.
2. Gilpin, R. (2016). *Mindfulness for unravelling Anxiety*. Leaping Hare Press.
3. Gunaratana, B. (2011). *Mindfulness in Plain English*. Wisdom Publications.
4. Nhat Hanh, T. (2007). *Ärger: Befreiung aus dem Teufelskreis destruktiver Emotionen*. Goldmann.
5. Harp, D. (2014). *Achtsamkeit to go*. Goldmann.
6. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
7. Levine, S. (1997). *A year to Live*. Three river press.
8. Levine, S. (1991). *Guided meditations, explorations and healings*. Anchor Books.
9. Tolle, E. (2001). *Leben im Jetzt*. Arkana.
10. Tolle, E. (2008). *Eine neue Erde*. Arkana.