

Cuaderno de trabajo de MBCT. TERAPIA COGNITIVA BASADA EN EL MINDFULNESS PARA LA DEPRESIÓN

de Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams y John D. Teasdale

Editorial Kairós

EDICIÓN REVISADA

Entrevista previa a los participantes:

Folleto 6.1 Folleto preliminar para la terapia cognitiva basada en el mindfulness

Folleto 6.2 Una introducción a la terapia cognitiva basada en el mindfulness

Folleto para el participante de la SESIÓN 1:

Sesión 1 - Folleto 1 Una definición del mindfulness

Sesión 1 - Folleto 2 Resumen de la sesión 1: Conciencia y piloto automático

Sesión 1 - Folleto 3 Prácticas para la semana posterior a la Sesión 1

Sesión 1 - Folleto 4 Informe de una paciente

Sesión 1 - Folleto 5 Formulario de Registro de la Práctica en Casa

Folleto para los participantes de la SESIÓN 2:

Sesión 2 - Folleto 1 Resumen de la sesión 2: Vivir en nuestra cabeza

Sesión 2 - Folleto 2 Consejos para el escáner corporal

Sesión 2 - Folleto 3 Atención plena a la respiración

Sesión 2 - Folleto 4 Práctica en casa para la semana posterior a la Sesión 2

Sesión 2 - Folleto 5 Formulario de Registro de la Práctica en Casa

Sesión 2 - Folleto 6 Calendario de experiencias placenteras

Folleto para los participantes de la SESIÓN 3:

Sesión 3 - Folleto 1 Resumen de la sesión 3: Unificar la mente dispersa

Sesión 3 - Folleto 2 Espacio de respiración de 3 minutos: Instrucciones básicas

Sesión 3 - Folleto 3 Práctica en casa durante la semana posterior a la Sesión 3

Sesión 3 - Folleto 4 Formulario de Registro de la Práctica en Casa

Sesión 3 - Folleto 5 Calendario de experiencias desagradables

Folleto para los participantes de la SESIÓN 4:

Sesión 4 - Folleto 1 Resumen de la sesión 4: Reconocer la aversión

Sesión 4 - Folleto 2 El paseo atento

Sesión 4 - Folleto 3 Práctica en casa durante la semana posterior a la Sesión 4

Sesión 4 - Folleto 4 Formulario de Registro de la Práctica en Casa

Sesión 4 - Folleto 5 Permanecer presente

Folleto para los participantes de la SESIÓN 5:

- Sesión 5 - Folleto 1** Resumen de la sesión 5: Permitir/Dejar ser
- Sesión 5 - Folleto 2** Utilizar el espacio de respiración: Instrucciones adicionales
- Sesión 5 - Folleto 3** Práctica en casa durante la semana posterior a la Sesión 5
- Sesión 5 - Folleto 4** Formulario de Registro de la Práctica en Casa
- Sesión 5 - Folleto 5** «La casa de huéspedes»

Folleto para los participantes de la SESIÓN 6:

- Sesión 6 - Folleto 1** Resumen de la sesión 6: Los pensamientos no son hechos
- Sesión 6 - Folleto 2** Cómo puedes ver los pensamientos de un modo diferente
- Sesión 6 - Folleto 3** La prevención de la recaída
- Sesión 6 - Folleto 4** Trabajar sabiamente con la infelicidad y la depresión-I
- Sesión 6 - Folleto 5** Práctica en casa durante la semana posterior a la Sesión 6
- Sesión 6 - Folleto 6** Formulario de Registro de la Práctica en Casa
- Sesión 6 - Folleto 7** Dar un paso atrás del pensamiento
- Sesión 6 - Folleto 8** El tren de las asociaciones

Folleto para los participantes de la SESIÓN 7:

- Sesión 7 - Folleto 1** Resumen de la sesión 7: «¿Cómo puedo cuidar mejor de mí?»
- Sesión 7 - Folleto 2** Cuando la depresión resulta abrumadora
- Sesión 7 - Folleto 3** El embudo del agotamiento
- Sesión 7 - Folleto 4** Trabajar sabiamente con la infelicidad y la depresión-II
- Sesión 7 - Folleto 5** Práctica en casa durante la semana posterior a la Sesión 7
- Sesión 7 - Folleto 6** Formulario de Registro de la Práctica en Casa

Folleto para los participantes de la SESIÓN 8:

- Sesión 8 - Folleto 1** Resumen de la sesión 8: La consolidación y generalización de lo aprendido
- Sesión 8 - Folleto 2** El mindfulness cotidiano

Editorial Kairós otorga a los compradores individuales de este libro el permiso para fotocopiar todos estos materiales. Esta licencia se limita para su uso personal o con clientes individuales. Este permiso no concede el derecho de reproducción de estos materiales para la reventa, redistribución, pantalla electrónica o cualquier otro propósito (incluyendo los libros, folletos, artículos, vídeos o audios, blogs, sitios para compartir archivos, internet o intranet, y dadas o *power points* para conferencias, talleres o *webinars*).

editorial **K**airós

FOLLETO 6.1

Folleto preliminar para la terapia cognitiva basada en el mindfulness

Lee esto, por favor, antes del encuentro.

DEPRESIÓN

La depresión es un problema muy común. El 20% de los adultos experimenta, en algún momento de su vida, una depresión grave. La depresión implica cambios biológicos en el funcionamiento cerebral y cambios psicológicos (es decir, en el modo en que pensamos y sentimos). Por ello resulta a menudo útil combinar los tratamientos médicos para tratar la depresión (que actúan sobre el cerebro) con los enfoques psicológicos (que nos enseñan nuevas formas de enfrentarnos a los pensamientos y sentimientos).

TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN

Quizás, si has estado deprimido, el médico te haya recetado anti-depresivos, que funcionan gracias a su efecto sobre los mensajeros químicos de tu cerebro. En el caso de la depresión, la tasa de mensajeros químicos experimenta una reducción, cayendo el estado de ánimo y los niveles de energía y alterando el sueño y el apetito. Este es un problema cuya corrección requiere tiempo, pero la mayoría de las personas experimentan mejoras en un periodo que va de las 6 a las 8 semanas.

Aunque los antidepresivos funcionen reduciendo la depresión, no son una cura permanente, porque sus efectos solo se producen mientras los tomas. Tu médico puede seguir recetándote antidepresivos durante meses o incluso años, ya que actualmente es el tratamiento recomendado para evitar la recaída. Pero son muchas las personas que prefieren apelar a otras formas de evitar una nueva depresión. Este es el objetivo de las clases a las que asistirás.

(cont.)

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Los compradores de este libro tienen permiso para fotocopiar, para uso personal, los folletos presentados en este libro (véase página de *copyright* para más detalles al respecto).

PREVENCIÓN DE LA RECAÍDA

Independientemente de su causa, la experiencia de la depresión tiene una serie de efectos secundarios. Uno de ellos es que aumenta la probabilidad de la recaída. El propósito de estas clases consiste en reducir esa probabilidad. En ellas aprenderás habilidades que te ayudarán a gestionar mejor tus pensamientos y sentimientos.

Como son muchas las personas que han atravesado una depresión y están en peligro de experimentar una depresión adicional, aprenderás estas habilidades en una clase con una docena aproximada de personas que también han estado deprimidas y han sido tratadas con antidepresivos. El grupo se reunirá durante ocho sesiones de dos horas en las cuales aprenderás nuevas formas de enfrentarte a lo que ocurre en tu mente y a compartir y revisar tu experiencia con otros participantes.

Concluidas las ocho sesiones semanales, el grupo volverá a reunirse cuatro veces durante los siguientes meses para evaluar su avance.

LA PRÁCTICA EN CASA: LA IMPORTANCIA DE PRACTICAR ENTRE LAS CLASES

Trabajaremos juntos en la modificación de las pautas mentales que se instalaron hace tanto tiempo que han acabado convirtiéndose en hábitos. Solo podemos esperar tener éxito en esos cambios si dedicamos tiempo y esfuerzo a aprender las habilidades necesarias para ello.

Este enfoque depende enteramente de la disposición a llevar a cabo las prácticas encomendadas para realizar en casa entre un encuentro y el siguiente. Estas prácticas requieren una hora, al menos, al día, seis días por semana, durante ocho semanas, e incluyen tareas como escuchar las meditaciones grabadas y otras prácticas, realizar breves ejercicios, etcétera. Sabemos que es muy difícil encontrar tiempo para algo nuevo en una agenda ya, de por sí, muy apretada, pero el compromiso de dedicar un tiempo a la práctica en casa constituye una parte esencial del programa. Por ello recomendamos que sería mejor que no comenzara las clases quien no esté dispuesto a comprometerse en ellas.

(cont.)

ENFRENTARSE A LAS DIFICULTADES

Las clases y las tareas para casa pueden enseñarte a estar más atento y ser más consciente de todos los momentos de tu vida. De este modo, la vida se convierte, por una parte, en algo más interesante, rico y satisfactorio y, por la otra, afrontas lo que esté presente, por más desagradable y difícil que resulte. La práctica te enseñará que el hecho de reconocer las dificultades y enfrentarte a ellas es la forma más eficaz, a largo plazo, de reducir la infelicidad y que también es fundamental para impedir una depresión futura. Ver claramente los sentimientos, pensamientos y experiencias desagradables en el mismo momento en que aparecen es la mejor manera de «cortarlos de raíz» antes de que avancen y acaben desembocando en una depresión intensa y persistente.

Estas clases te enseñarán formas más amables de enfrentarte a las dificultades, y en ellas te verás apoyado por el instructor y el resto de los participantes.

PACIENCIA Y PERSEVERANCIA

Como este trabajo aspira a cambiar pautas mentales muy asentadas, requiere mucho tiempo y esfuerzo. Los efectos de ese esfuerzo quizás tarden tiempo en tornarse evidentes. Se trata, en muchos sentidos, de un trabajo semejante a la jardinería, porque debemos comenzar preparando el terreno, plantando las semillas, regándolas y nutriéndolas adecuadamente y esperar luego pacientemente que den el fruto esperado.

Esta es una pauta a la que quizás te haya familiarizado el tratamiento con antidepresivos. Pero, aunque los efectos de los antidepresivos solo empiecen a notarse al cabo de un tiempo, la mejora de la depresión depende de la perseverancia en tomarlos, aun cuando uno no experimente un beneficio inmediato.

Por ello te pedimos que abordes las clases y el trabajo para casa con una actitud paciente y perseverante, comprometiéndote a dedicar tiempo y esfuerzo a lo que se te pide y asumiendo, con paciencia, que el fruto de tu esfuerzo quizás no sea inmediato.

(cont.)

EL ENCUENTRO INDIVIDUAL INICIAL

El encuentro individual inicial proporciona la ocasión de formular preguntas sobre las clases o cuestiones relacionadas con los puntos mencionados en este folleto. Quizás convenga que, antes de acudir a esta entrevista, tomes nota de las preguntas que quieras aclarar.

¡Buena suerte!

FOLLETO 6.2

Una introducción a la terapia cognitiva basada en el mindfulness

INTRODUCCIÓN

En la entrevista introductoria has tenido la oportunidad de contarnos algo de tu historia, aprender algo sobre el programa, saber cómo entendemos el problema de la depresión recurrente, conocer algunas de las cuestiones prácticas para asistir a las sesiones y preguntar cualquier otra duda que se te haya ocurrido.

En este breve folleto resumiremos algunas de las cosas de las que hemos estado hablando.

COMPRENDER LA DEPRESIÓN RECURRENTE

Tú, como los demás miembros del grupo, estás aquí porque has padecido episodios de depresión recurrente y no quieres que vuelvan a presentarse. El trabajo que llevarás a cabo durante el programa MBCT está basado en los resultados de la reciente investigación psicológica realizada sobre los factores que mantienen la depresión y aumentan la vulnerabilidad de las personas a este incapacitante trastorno.

En primer lugar, nos gustaría compartir contigo un resumen de cuáles son estos factores. Has hecho las cosas lo mejor que podías y lo que has intentado ha funcionado, en cierta medida, aunque quizás no tanto como habías esperado. Y, como no tenías más alternativas, no has querido dejar de hacer las cosas que habitualmente haces. Pero hay algunas formas de afrontamiento que no hacen sino profundizar en el pozo en que te hallas sumido. Este es, para nosotros, un círculo vicioso que funciona del siguiente modo:

- Las personas piensan más negativamente cuando están deprimidas que cuando están relativamente bien.
- Durante el primer episodio de depresión, esta negatividad tarda un tiempo en crecer.
- La repetición de los episodios de depresión acaba estableciendo fuertes asociaciones, lo que significa que aun el más leve tropiezo puede resultar clave en el desencadenamiento de un nuevo episodio de depresión.

(cont.)

- La espiral de pensamiento negativo que establece puede conducir a la desesperanza.
- Esto puede convertir la renuncia y la evitación en algo tentador.
- Y salir de esas creencias, una vez que se activan, puede resultar tan difícil como escapar de arenas movedizas.

La experiencia sugiere que, en lugar de que ocurra otra recaída, es posible aprender a dar un paso atrás y descubrir otro lugar al que ir con el problema. Esperamos ayudarte a descubrir formas de hacer esto.

¿DE QUÉ MANERA PUEDE SERTE ÚTIL LA TERAPIA COGNITIVA BASADA EN EL MINDFULNESS?

Los estudios clínicos realizados sobre centenares de pacientes han corroborado la eficacia del MBCT para la reducción significativa del riesgo de recaída en la depresión. Estos son algunos de los beneficios mencionados por los participantes en grupos anteriores:

- Soy consciente del funcionamiento de mi mente.
- He aprendido a reconocer pautas.
- He aprendido a mantenerme estable y dar un paso atrás.
- Reconozco la posibilidad de alternativas distintas a caer en viejas pautas.
- He aprendido a asumir una actitud más amable y bondadosa conmigo.
- He aprendido a reconocer las señales de advertencia y a emprender acciones útiles.
- He aprendido a no empeñarme tanto en «corregir» las cosas.
- He aprendido a concentrarme en el aquí y ahora.

Durante el curso aprenderás muchas otras formas de estar atento. El ejercicio de las prácticas del mindfulness pondrá de relieve las que más útiles te resulten. Las clases semanales también te proporcionan la oportunidad de que tu práctica sea más amable y bondadosa contigo.

(cont.)

LAS TAREAS PARA CASA

El programa incluye ejercicios para realizar en casa que te llevarán, al menos, una hora al día. Es útil, para ayudarte a encontrar el espacio en que llevar a cabo este compromiso, considerar lo siguiente:

- ¿En qué momento de tu vida encontrarás el tiempo necesario para practicar?
- Permite que tu familia o círculo social sepa lo que estás haciendo.
- ¿Cuentas con algún dispositivo que te permita escuchar las meditaciones guiadas?
- Mira si puedes equilibrar las diferentes motivaciones que aparecen naturalmente, como la impaciencia a la hora de lograr los resultados deseados frente a renunciar a toda expectativa durante ocho semanas.
- Trátate amablemente durante este tiempo, especialmente si estás atravesando algún momento difícil.

RETOS DEL CURSO

Como ya hemos dicho, puedes descubrir que el curso MBCT te resulta difícil por razones muy diferentes. Queremos asegurarte que, cuando estos retos hagan acto de presencia, tu instructor podrá aclararte cualquier posible duda. De hecho, el aporte de quienes han pasado por este curso que queremos transmitir a quienes ahora están emprendiéndolo es el de que, por más difícil que resulte, merece la pena. El conocimiento y la comprensión que proporciona reducen considerablemente el riesgo de recaída en la depresión.

CONFIDENCIALIDAD Y SEGURIDAD

Las siguientes reglas son esenciales para establecer un clima de confianza y seguridad:

- La confidencialidad afecta tanto a participantes como a instructores.
- Si tu instructor se preocupa especialmente por tu seguridad o bienestar, incluyendo algún peligro inmediato para ti u otras

(cont.)

personas, deberá conectar con tu terapeuta u otro profesional, pero solo después de contar con tu permiso.

CUESTIONES PRÁCTICAS

- El grupo comenzará el _____ y finalizará el _____.
- Es una buena idea llevar ropa cómoda y una manta ligera.
- Queremos subrayar la importancia de asistir a todas las sesiones y, en caso de que no sea posible, notificarlo al instructor.
- Como la clase no siempre resulta fácil, hay veces en que uno no quiere asistir. Nos gustaría, si tal cosa ocurre, que nos llamasen y nos comentaras cómo te encuentras. Podemos hablar contigo de todos los problemas que aparezcan.

Puede resultar difícil volver si te saltas una sesión, pero lo cierto es que merece la pena. Recuerda que siempre serás bienvenido.

SESIÓN 1 – FOLLETO 1**Una definición del mindfulness**

El mindfulness es la consciencia que emerge de prestar atención deliberadamente en el momento presente y sin juicio a las cosas tal cual son.

WILLIAMS, TEASDALE, SEGAL Y KABAT-ZINN (2007)

SESIÓN 1 – FOLLETO 2

Resumen de la Sesión 1:

Consciencia y piloto automático

A veces podemos conducir horas enteras «en piloto automático» sin darnos realmente cuenta de lo que estamos haciendo. Y también podemos, de la misma forma, no estar realmente «presentes» instante tras instante gran parte de nuestra vida y haber viajado «kilómetros y kilómetros» sin darnos cuenta siquiera de ello.

En la modalidad piloto automático somos más vulnerables a las situaciones. Los acontecimientos que nos rodean, los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones (de los que apenas somos conscientes) pueden, en tal caso, desencadenar viejos hábitos de pensamiento, a menudo inútiles, que no hacen sino empeorar nuestro estado de ánimo.

Tornarnos más conscientes de los pensamientos, de los sentimientos y de las sensaciones corporales, instante tras instante, aumenta nuestra capacidad de elegir y, en consecuencia, nuestra libertad, al sustraernos a las viejas «rutinas mentales» que tantos problemas nos han causado en el pasado.

El objetivo de este programa consiste en aumentar nuestra consciencia, para dejar de reaccionar automáticamente y poder responder libremente a las situaciones. Y esto es algo que hacemos cobrando consciencia de dónde está nuestra atención y cambiando deliberadamente su foco una y otra vez.

Empezamos dirigiendo nuestra atención a comer una pasa para explorar el modo de salir de la modalidad piloto automático. Luego utilizamos la atención hacia diferentes partes del cuerpo para anclar nuestra consciencia en el momento presente. También nos adiestramos en prestar atención y dirigir la consciencia a voluntad a diferentes partes del cuerpo. Este es el objetivo del ejercicio el escáner corporal, que constituye el ejercicio de práctica para casa de la siguiente semana.

SESIÓN 1 – FOLLETO 3

Trabajo en casa para la semana posterior a la Sesión 1

1. Realiza el ejercicio del escáner corporal seis veces antes de que nos volvamos a encontrar. No esperes sentir nada en especial mientras llevas a cabo este ejercicio. Abandona toda expectativa y deja que tu experiencia sea la que es. No la juzgues. Lleva simplemente a cabo el ejercicio y ya hablaremos de ello la semana que viene.
2. Toma nota, en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa (Sesión 1 – Folleto 5), de cada vez que hagas la práctica. Toma también nota de todo lo que ocurra durante la tarea para casa a fin de poder hablar de ello durante el siguiente encuentro.
3. Elige una actividad rutinaria de tu vida cotidiana y haz el esfuerzo deliberado de prestar atención, instante tras instante, a esa actividad cada vez que la realices, igual que hicimos con el ejercicio de la pasa. Son muchas las actividades que, en este sentido, puedes elegir, desde despertarte por la mañana hasta cepillarte los dientes, ducharte, secarte, vestirte, comer, conducir, hacer las compras, sacar la basura, etcétera. Concéntrate simplemente en saber lo que estás haciendo tal y como lo estás haciendo.
4. Toma nota de las ocasiones en que te descubras siendo capaz de advertir lo que está ocurriendo del mismo modo en que lo hiciste con el ejercicio de la pasa.
5. Realiza, al menos, una comida «plenamente atento», como hiciste con el ejercicio de la pasa.

SESIÓN 1 – FOLLETO 4

Informe de una paciente

Esta paciente se había visto hospitalizada, cuatro años antes, debido a una depresión, después de lo cual fue abandonada por su esposo, que se llevó consigo a sus hijos. El único contacto que tuvo luego con ellos fue con intermediación de abogados. Se había convertido en una persona muy deprimida y solitaria, aunque nunca más se ha visto obligada a ingresar en un hospital. Superada la fase aguda de la depresión, empezó a utilizar el ejercicio del escáner corporal para impedir un deterioro de su estado de ánimo. Estos fueron sus comentarios retrospectivos, después del programa de ocho semanas:

Durante los primeros 10 días era como una carga. Seguía «divagando» y luego me preguntaba si estaría haciendo bien las cosas. Mi imaginación, por ejemplo, iba de un lado a otro y mi mente siempre estaba en otra parte. Creo que puse demasiado empeño en detenerla.

Otro problema, al comienzo, fue cuando el instructor dijo: «Acepta las cosas como son» a lo que, como me parecía completamente irracional, yo respondía diciéndome: «No puedo hacerlo».

Finalmente, puse en marcha las pistas de audio y esperaba perderme en un reino de pensamientos. Me daba igual si las preocupaciones hacían acto de presencia. Poco a poco, los 40 minutos pasaban sin perderme y las cosas, a partir de ahí, empezaron a mejorar poco a poco.

Pasados 10 días me relajé y dejó de preocuparme si estaba pensando en otra cosa. Y, cuando abandoné esa preocupación, se acabaron los vuelos de mi fantasía. Si pensaba en otra cosa, volvía otra vez al audio y el pensamiento se detenía. Poco a poco, las fantasías fueron atenuándose. Me sentía feliz escuchando y luego empecé a obtener algo valioso.

Pronto había avanzado tanto que realmente podía sentir la respiración descendiendo hasta la planta del pie. A veces no sentía nada, pero entonces pensaba «Si no siento nada, puedo estar satisfecha con el hecho de no sentir nada».

(cont.)

No es algo que baste con hacer media docena de veces. Ha de convertirse en algo cotidiano. Es más real cuanto más lo intentas. Y empecé a desear hacerlo.

Si las personas estructuran el tiempo para escuchar la grabación de 45 minutos y llevar a cabo el ejercicio, puede resultarles más sencillo estructurar otros aspectos de su vida. La grabación, en este sentido, se convierte en un incentivo.

SESIÓN 1 – FOLLETO 5
Formulario de Registro de la Práctica en Casa – Sesión 1

Nombre: _____

Toma nota cada vez que practiques en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa. Toma también nota de todo lo que aparezca durante la práctica en casa para que puedas hablar de ello en la próxima sesión.

Día/fecha	Práctica (Sí/No)	Observaciones
Miércoles Fecha: _____	Escáner corporal: Mindfulness cotidiano:	
Jueves Fecha: _____	Escáner corporal: Mindfulness cotidiano:	
Viernes Fecha: _____	Escáner corporal: Mindfulness cotidiano:	
Sábado Fecha: _____	Escáner corporal: Mindfulness cotidiano:	
Domingo Fecha: _____	Escáner corporal: Mindfulness cotidiano:	
Lunes Fecha: _____	Escáner corporal: Mindfulness cotidiano:	
Martes Fecha: _____	Escáner corporal: Mindfulness cotidiano:	
Miércoles Fecha: _____	Escáner corporal: Mindfulness cotidiano:	

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Los compradores de este libro tienen permiso para fotocopiar, para uso personal, los folletos presentados en este libro (véase página de *copyright* para más detalles al respecto).

SESIÓN 2 – FOLLETO 1

Resumen de la Sesión 2: Vivir en nuestra cabeza

Nuestro objetivo, en este programa, es el de ser más conscientes y serlo más a menudo. Una influencia poderosa que nos aleja del proceso de estar «completamente presentes» en cada momento es la tendencia automática a juzgar nuestra experiencia como inadecuada en algún que otro sentido (es decir, que no ocurre del modo en que debería hacerlo, que no lo hago suficientemente bien, o que no es lo que quiero ni lo que esperaba). Estos juicios pueden desencadenar secuencias de pensamientos sobre la culpa, sobre lo que tenemos que cambiar, o sobre el modo en que las cosas deberían ser. A menudo, estos pensamientos desembocan, de manera completamente automática, en senderos mentales muy trillados. De este modo, podemos perder la consciencia del momento y la libertad también de *elegir* cuál es la acción que debemos emprender.

Podemos recuperar nuestra libertad si, como primer paso, reconocemos simplemente la realidad de nuestra situación, sin quedarnos inmediatamente atrapados en la tendencia automática a juzgar, corregir o querer que las cosas sean diferentes. El ejercicio del escáner corporal proporciona una oportunidad para ejercitar simplemente una consciencia interesada y amable al modo en que las cosas son en cada momento, sin pretender cambiarlas en forma alguna. No hay más objetivo que dirigir la consciencia como sugieren las instrucciones, o, dicho de otro modo, que el objetivo del ejercicio *no* es el de lograr un estado especial de relajación.

SESIÓN 2 – FOLLETO 2

Consejos para el escáner corporal

1. ¡Persevera en lo que ocurra, independientemente de lo que sea (es decir, independientemente de que te duermas, pierdas la concentración, pienses en otras cosas, te centres en una parte del cuerpo que, en ese momento, no corresponda o no sientas nada)! Eso será lo que, en ese momento, estás experimentando. Trata de ser consciente de lo que ocurra, sea esto lo que sea.
2. Si tu mente divaga mucho, toma simplemente nota de los pensamientos (como eventos pasajeros) y dirige luego con amabilidad tu mente hacia el escáner corporal.
3. Abandona toda idea de «éxito», «fracaso», «hacerlo realmente bien» o «tratar de purificar tu cuerpo», porque esto no es una competición. No se trata de una habilidad en la que debas esforzarte. La única disciplina que implica es la práctica regular y frecuente. Asume una actitud abierta y curiosa, y las cosas sucederán solas.
4. Renuncia a cualquier expectativa sobre lo que el escáner corporal te permitirá alcanzar. Piensa en ello como si estuvieras plantando una semilla. Cuanto más te empeñes, más interferirás en su desarrollo. Lo mismo sucede con el escáner corporal. Dedícate simplemente a aportar las condiciones adecuadas: paz, tranquilidad y una práctica frecuente y regular. Eso es todo. Cuanto más trates de intervenir, menos funcionará.
5. Aproxímate a tu experiencia del momento con una actitud de: «Muy bien. Así son las cosas». Si tratas de rechazar los pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales desagradables, solo te distraerán de hacer cualquier otra cosa. Sé consciente, no luches, permanece en el momento y acepta las cosas tal cual son.

SESIÓN 2 – FOLLETO 3

Atención plena a la respiración

1. Siéntate en una posición cómoda, ya sea en una silla con respaldo recto o en una superficie blanda en el suelo, en un cojín o en una banqueta baja. En el caso de que te sientes en una silla, es muy conveniente que lo hagas alejado del respaldo, de modo que la columna se sostenga sola. Si te sientas en el suelo, es práctico que las rodillas permanezcan en contacto con el suelo. Elige un cojín o una silla cuya altura te permita sentarte en una postura cómoda y firme. Independientemente, sin embargo, de la postura que assumes, procura que tus rodillas queden más bajas que tus caderas.
2. Permite que tu espalda adopte una postura erguida, digna y cómoda. Si te sientas en una silla, apoya la planta de los pies en el suelo, sin cruzar las piernas. Luego cierra suavemente los ojos.
3. Dirige ahora tu consciencia a las sensaciones físicas concentrando tu atención en las sensaciones de contacto y presión procedentes de las zonas en que tu cuerpo conecta con el suelo o con el lugar en que estés sentado. Luego, como hiciste con el escáner corporal, dedica uno o dos minutos a explorar esas sensaciones.
4. Dirige ahora tu consciencia a las pautas cambiantes de las sensaciones físicas procedentes de la parte inferior del abdomen mientras la respiración entra y sale de tu cuerpo. (Puede ser útil, al comienzo de la práctica, apoyar la palma de la mano en la parte inferior del abdomen para cobrar una mayor consciencia de las sensaciones procedentes de la zona en que tu mano establece contacto con el abdomen. Después de «sintonizar» con las sensaciones físicas procedentes de esta parte de tu cuerpo, puedes retirar la mano y seguir concentrándote en las sensaciones de la pared abdominal).
5. Concentra tu atención en las sensaciones de ligera extensión de la pared abdominal que se eleva con cada inspiración y de su leve repliegue y caída en cada espiración. Dirige tu consciencia, del mejor modo que puedas, al proceso cambiante de las sensaciones en la parte inferior del abdomen mientras el aire entra en tu cuerpo al inspirar, sale del él al espirar y durante la breve pausa entre una espiración y la siguiente inspiración.

(cont.)

6. No es necesario controlar, en modo alguno, la respiración. Deja simplemente que la respiración siga su curso natural. Y lleva también, en la medida de lo posible, esa misma actitud permisiva hacia el resto de tu experiencia. No hay nada que corregir, ni tampoco tienes que alcanzar ningún estado especial. Permanece simplemente con tu experiencia, del mejor modo posible, sin necesidad de hacer nada más.
7. Tarde o temprano, tu mente se distraerá del enfoque en la respiración en la parte inferior del abdomen y se centrará en pensamientos, planes, ensoñaciones o movimientos, yendo a la deriva de un lado a otro. Esto está muy bien, porque eso es precisamente lo que hace la mente. No lo consideres un error ni un fracaso. Cuando adviertas que tu consciencia ya no está en la respiración, date amablemente las gracias, porque ¡al haberte dado cuenta, tienes la posibilidad de volver a ser nuevamente consciente de tu experiencia! Reconoce brevemente dónde ha ido («Ah, estaba pensando») y llévala luego amablemente a concentrarse en las sensaciones físicas cambiantes procedentes de la parte inferior del abdomen, renovando la intención de prestar una atención continua a la inspiración y a la espiración, sin importar lo que encuentres.
8. Con independencia de la frecuencia con que descubras que tu mente divaga (lo que muy probablemente suceda una vez, otra vez y aun otra vez), date las gracias, del mejor modo que puedas, cada vez que vuelvas a establecer contacto con la experiencia del momento, dirigiendo de nuevo amablemente la atención a la respiración, a la consciencia de la pauta cambiante de sensaciones físicas que acompañan a cada inspiración y a cada espiración.
9. Aporta, del mejor modo que puedas, una cualidad bondadosa a tu consciencia y contempla agradecido la divagación de la mente como una oportunidad para llevar la paciencia y la curiosidad a tu experiencia.
10. Continúa con la práctica 10 o 15 minutos (o más si lo deseas), recordándote quizás de vez en cuando que su intención consiste simplemente en ser consciente de tu experiencia a cada

(cont.)

momento, del mejor modo que puedas, utilizando la respiración como ancla para conectar amablemente con el aquí y ahora cada vez que adviertas que tu mente se ha desviado y ha dejado de estar centrada en el abdomen siguiendo la respiración.

SESIÓN 2 – FOLLETO 4

Práctica en casa para la semana posterior a la Sesión 2

1. Realiza el escáner corporal en casa 6 de los 7 días de la semana y anota tus reacciones en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa (Sesión 2 – Folleto 5).
2. Practica, en diferentes ocasiones, 10 minutos del mindfulness en la respiración durante 6 de los 7 días de la semana (pista 4 del CD). Acostumbrarte diariamente, de este modo, a permanecer consciente de tu respiración, te ofrece la ocasión, sin tener que hacer nada, de cobrar consciencia de lo que sientes al estar conectado con el momento presente.
3. Rellena el formulario de la Sesión 2 – Folleto 6, el Calendario de experiencias agradables (una entrada por día). Y utiliza esto como una oportunidad para cobrar realmente consciencia de los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que giran en torno a los acontecimientos agradables de la vida cotidiana. Observa y toma lo antes posible una nota lo más *detallada* que puedas de lo que ha ocurrido (es decir, utiliza las palabras o imágenes reales en que los pensamientos se refieren a la naturaleza precisa y a la ubicación de las sensaciones corporales).
4. Elige una actividad rutinaria de la que ser consciente (como cepillarte los dientes, lavar los platos, ducharte, sacar la basura, leer algo a los niños antes de dormir, ir de compras al supermercado, etcétera).

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Los compradores de este libro tienen permiso para fotocopiar, para uso personal, los folletos presentados en este libro (véase página de *copyright* para más detalles al respecto).

SESIÓN 2 – FOLLETO 5
Formulario de Registro de la Práctica en Casa

Nombre: _____

Toma nota, en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa, cada vez que practiques. Toma buena nota también de las cosas que suceden durante la práctica en casa para poder hablar de ello durante el próximo encuentro.

Día/fecha	Práctica (Sí/No)	Observaciones
Miércoles Fecha: ____	Escáner corporal: Respiración: El mindfulness cotidiano:	
Jueves Fecha: ____	Escáner corporal: Respiración: El mindfulness cotidiano:	
Viernes Fecha: ____	Escáner corporal: Respiración: El mindfulness cotidiano:	
Sábado Fecha: ____	Escáner corporal: Respiración: El mindfulness cotidiano:	
Domingo Fecha: ____	Escáner corporal: Respiración: El mindfulness cotidiano:	
Lunes Fecha: ____	Escáner corporal: Respiración: El mindfulness cotidiano:	
Martes Fecha: ____	Escáner corporal: Respiración: El mindfulness cotidiano:	
Miércoles Fecha: ____	Escáner corporal: Respiración: El mindfulness cotidiano:	

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Los compradores de este libro tienen permiso para fotocopiar, para uso personal, los folletos presentados en este libro (véase página de *copyright* para más detalles al respecto).

SESIÓN 2 – FOLLETO 6

Calendario de experiencias placenteras

Nombre: _____

Sé consciente de una experiencia placentera en el mismo momento en que ocurre. Formúlate luego las siguientes preguntas para concentrar tu consciencia en los detalles de la experiencia mientras está ocurriendo. Luego toma nota de ella.

Día	¿Cuál fue la experiencia?	Detalla cómo sentiste tu cuerpo durante la experiencia	¿Qué estados de ánimo y sentimientos acompañaron a ese acontecimiento?	¿Qué pensamientos pasaron por tu mente?	¿Qué pensamientos pasaron por tu mente mientras escribieras esto?
	Ejemplo: Volví a casa caminando después de trabajar cuando me detuve a escuchar un pájaro.	Rostro relajado, consciencia de los hombros sueltos y las comisuras de los labios hacia arriba.	Alivio y placer.	«Esto está bien», «¡Qué hermoso (el pájaro)», «Qué bien está pasear».	Fue algo muy pequeño, pero estoy muy contento de haberlo advertido.

(cont.)

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Los compradores de este libro tienen permiso para fotocopiar, para uso personal, los folletos presentados en este libro (véase página de *copyright* para más detalles al respecto).

SESIÓN 3 – FOLLETO 1

Resumen de la sesión 3: Unificar la mente dispersa

Esta semana hemos llevado a cabo la práctica de descansar la consciencia en la respiración y el cuerpo en movimiento. La mente a menudo se dispersa y pierde en pensamientos porque estos siguen trabajando en segundo plano esforzándose en alcanzar sus metas futuras y tratando de acabar las tareas inconclusas del pasado. Tenemos que encontrar una forma fiable de «volver» deliberadamente al aquí y ahora. La respiración y el cuerpo nos proporcionan un foco siempre accesible para volver a establecer contacto con la presencia atenta, unificar y asentar la mente y facilitar el paso del «hacer» al «ser».

Centrarse en la respiración:

- Te trae de nuevo a este momento (aquí y ahora).
- Se trata de un ancla y de un *refugio* al que, estés donde estés, siempre puedes acceder.
- Puede cambiar realmente tu experiencia conectándote con un espacio y una perspectiva más amplios desde los que contemplar las cosas.

MEDITACIÓN SEDENTE: FUNDAMENTOS

Para ello, ayuda el adoptar una postura erguida y digna, con la cabeza, el cuello y la espalda verticalmente alineados a modo de correlato físico de las actitudes internas de confianza, paciencia, atención despierta y aceptación de uno mismo que estamos cultivando.

Practica sentado en una silla o en el suelo. Elige, en el primero de los casos, una silla que tenga respaldo recto y te permita apoyar los pies en el suelo. Siéntate, en la medida de lo posible, sin apoyarte en el respaldo, para que sea la columna la que te sustente.

Si decides sentarte en el suelo, hazlo sobre un cojín grueso y firme (o sobre una manta doblada varias veces) que deje tus nalgas a una distancia de entre 5 y 15 centímetros del suelo. Procura, independientemente del modo en que decidas sentarte, que las caderas queden algo más elevadas que las rodillas.

(cont.)

El movimiento atento nos permite:

- Establecer los fundamentos del escáner corporal, aprendiendo a llevar la consciencia y «habitar» la experiencia/sensación corporal.
- Ver las viejas pautas mentales habituales, especialmente las que subrayan el *esfuerzo*.
- Trabajar con las fronteras y la intensidad física y aprender a aceptar nuestros límites.
- Aprender nuevas formas de cuidar de nosotros.

El movimiento nos proporciona una forma directa de establecer contacto con la consciencia del cuerpo, el lugar en el que suelen expresarse, a menudo de forma inconsciente, las emociones. Aumentar la consciencia de nuestro cuerpo nos proporciona un lugar adicional en el que asentarnos y desde el que contemplar nuestros pensamientos.

SESIÓN 3 – FOLLETO 2

Espacio de respiración de 3 minutos: Instrucciones básicas

PRIMER PASO. SER CONSCIENTE

Cobra consciencia del modo en que las cosas son en este momento adoptando de forma deliberada una postura erguida y digna, independientemente de que estés sentado o de pie. Cierra, en la medida de lo posible, los ojos. Luego dirige tu atención a tu experiencia interna y, reconociéndola, pregúntate: «¿Cuál es mi experiencia **ahora mismo**?

- ¿Qué **pensamientos** atraviesan ahora tu mente? Reconoce, del mejor modo que puedas, los pensamientos como acontecimientos mentales, quizás formulándolos verbalmente.
- ¿Qué **sentimientos** adviertes? Dirígete a cualquier sensación de malestar o sentimiento desagradable y reconócelo.
- ¿Qué **sensaciones corporales** experimentas? Observa rápidamente el cuerpo con la intención de detectar cualquier sensación de tensión y reconócela.

SEGUNDO PASO. RECOGIMIENTO

Dirige luego tu atención a las sensaciones físicas de la respiración. Atiende a la sensación de la respiración en el abdomen... Siente las sensaciones procedentes de la pared abdominal expandiéndose al inspirar... y contrayéndose al espirar. Sigue el camino de entrada y salida del aire empleando la respiración para anclarte en el presente.

TERCER PASO. EXPANSIÓN

Expande el campo de tu consciencia en torno a tu respiración e incluye una sensación del cuerpo como totalidad, de tu postura y de tu expresión facial.

Si adviertes alguna sensación de malestar, tensión o resistencia, dirige hacia ella tu atención al inspirar. Luego espira desde esas sensaciones, aflojando y abriendo al espirar.

(cont.)

Dirige, como mejor puedas, esta consciencia expandida al siguiente momento de tu vida cotidiana.

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Los compradores de este libro tienen permiso para fotocopiar, para uso personal, los folletos presentados en este libro (véase página de *copyright* para más detalles al respecto).

SESIÓN 3 – FOLLETO 3

Práctica en casa durante la semana posterior a la Sesión 3

Esta semana vamos a utilizar tres prácticas formales diferentes:

1. Combina, *los días 1, 3 y 5*, el estiramiento con la meditación en la respiración (pista de audio 6) y toma nota de tus reacciones en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa. Esta meditación combina unos pocos minutos de ejercicio de estiramiento suave con instrucciones para prestar una atención plena a la respiración y el cuerpo.
2. *Los días 2, 4 y 6* trabaja con el mindfulness al movimiento atento (pista de audio 5) y toma nota de tus reacciones en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa. **Si tienes problemas de espalda u otras dificultades de salud que puedan causarte problemas, decide qué ejercicios hacer (si es que hay alguno) y consulta con tu médico o terapeuta en el caso de que no estés seguro de lo que tienes que hacer.**
3. *Cada día:* Practica utilizando el espacio de respiración de 3 minutos (pista de audio 8, al menos una vez al día), tres veces al día, en momentos previamente establecidos y toma nota de cada ocasión rodeando con un círculo la letra «R» del Formulario de Registro de la Práctica en Casa.
4. *Cada día:* Completa el Calendario de experiencias desagradables (una entrada por día). Utiliza este ejercicio como una oportunidad para cobrar consciencia de los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que acompañan a un acontecimiento desagradable cada día, *en el mismo momento* en que esté ocurriendo. Observa y anota detalladamente, lo más pronto que puedas (tomando nota de las palabras o imágenes a través de las cuales llegan los pensamientos y de la naturaleza y ubicación precisa de las sensaciones corporales). **¿Cuáles son las situaciones desagradables que te «sacan de tu centro» o te «deprimen» (con independencia de que sean grandes o pequeñas)?**

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Los compradores de este libro tienen permiso para fotocopiar, para uso personal, los folletos presentados en este libro (véase página de *copyright* para más detalles al respecto).

SESIÓN 3 – FOLLETO 4
Formulario de Registro de la Práctica en Casa – Sesión 3

Nombre: _____

Toma nota, en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa, cada vez que practiques. Toma también nota de todo lo que aparezca durante la práctica en casa, para poder hablar luego de ello en el siguiente encuentro.

Día/fecha	Práctica (Sí/No)	Observaciones
Miércoles Fecha: ____	Estiramiento y respiración Movimiento atento R R R	
Jueves Fecha: ____	Estiramiento y respiración Movimiento atento R R R	
Viernes Fecha: ____	Estiramiento y respiración Movimiento atento R R R	
Sábado Fecha: ____	Estiramiento y respiración Movimiento atento R R R	
Domingo Fecha: ____	Estiramiento y respiración Movimiento atento R R R	
Lunes Fecha: ____	Estiramiento y respiración Movimiento atento R R R	
Martes Fecha: ____	Estiramiento y respiración Movimiento atento R R R	
Miércoles Fecha: ____	Estiramiento y respiración Movimiento atento R R R	

R: Espacio de respiración de 3 minutos, versión regular

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Los compradores de este libro tienen permiso para fotocopiar, para uso personal, los folletos presentados en este libro (véase página de *copyright* para más detalles al respecto).

SESIÓN 3 – FOLLETO 5

Calendario de experiencias desagradables

Nombre: _____

Sé consciente de las situaciones desagradables en el mismo momento en que ocurran. Formúlate las siguientes preguntas para dirigir tu consciencia hacia los detalles de lo que está ocurriendo. Luego toma buena nota de tu respuesta.

Día	¿Cuál fue la experiencia?	¿Como sentías tu cuerpo, en detalle, durante esta experiencia?	¿Qué estados de ánimo y qué sentimientos acompañaban a esa situación?	¿Qué pensamientos acompañaban a esa situación?	¿Qué pasa por tu cabeza mientras escribes esto?
	Ejemplo: Estaba esperando la llegada de los empleados de la compañía telefónica para arreglar un problema en nuestra línea. Me doy cuenta de que estoy perdiéndome una reunión laboral muy importante.	Me palpitaban las sienes, sentía tensión en el cuello y los hombros e iba de un lado a otro.	Enfadado e impotencia.	«¿Esto es lo que entienden como un buen servicio?», «Como tienen el monopolio, les importa poco cumplir con los clientes», «No puedo perderme esta reunión».	«Espero que esto no vuelva a pasar».

(cont.)

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Los compradores de este libro tienen permiso para fotocopiar, para uso personal, los folletos presentados en este libro (véase página de *copyright* para más detalles al respecto).

Día	¿Cuál fue la experiencia?	¿Como sentías tu cuerpo, en detalle, durante esta experiencia?	¿Qué estados de ánimo y qué sentimientos acompañaban a esa situación?	¿Qué pensamientos acompañaban a esa situación?	¿Qué pasa por tu cabeza mientras escribes esto?
Lunes					
Martes					
Miércoles					

(cont.)

Día	¿Cuál fue la experiencia?	¿Como sentías tu cuerpo, en detalle, durante esta experiencia?	¿Qué estados de ánimo y qué sentimientos acompañaban a esa situación?	¿Qué pensamientos acompañaban a esa situación?	¿Qué pasa por tu cabeza mientras escribes esto?
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

SESIÓN 4 – FOLLETO 1

Resumen de la sesión 4: Reconocer la aversión

Las situaciones difíciles son un aspecto muy importante de la vida. Es el modo en que afrontamos dichas situaciones el que determina que acaben dirigiendo (es decir, controlando) nuestra vida o permitiendo que nos relacionemos más amablemente con ellas. Cobrar consciencia de los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales evocadas por los acontecimientos nos proporciona la oportunidad de liberarnos de las reacciones automáticas habituales y responder, en su lugar, de un modo más adecuado y consciente.

Existen, hablando en términos generales, tres formas de reaccionar ante las experiencias, que son las siguientes:

1. Con aburrimiento y distanciamiento, desconectándonos así del momento presente y escapando «mentalmente» a otro lugar.
2. Aferrándonos a las cosas, es decir, sin permitirnos abandonar las experiencias que estamos teniendo en este momento o deseando tener otras diferentes.
3. Enfadándonos y queriendo librarnos de las experiencias que, en este momento, estamos teniendo, o evitando las futuras que, en este sentido, puedan presentarse.

Como ya hemos visto en clase, cada una de estas modalidades de reacción puede generar problemas, aunque muy en especial la tendencia a reaccionar con aversión a las experiencias desagradables. Nuestro principal interés, en este momento, es llegar a ser más conscientes de nuestra experiencia de modo que, en lugar de reaccionar automáticamente, podamos responder conscientemente.

La práctica regular de la meditación sedente nos brinda muchas oportunidades para advertir cuándo nos hemos alejado de la consciencia del momento, darnos cuenta de cualquier cosa que haya atrapado nuestra atención y llevarla de nuevo, de un modo tan

(cont.)

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

amable como firme, a nuestro foco y reconectar con la consciencia instante tras instante. El empleo deliberado del espacio de respiración cada vez que advirtamos, en cualquier otro momento del día, sentimientos desagradables o una sensación de «tensión» o «contracción» corporal nos brinda la oportunidad de dejar de *reaccionar* y empezar a *responder*.

SESIÓN 4 – FOLLETO 2

El caminar consciente

1. Busca un lugar en el que puedas moverte de un lado a otro sin preocuparte por el hecho de que la gente pueda verte. Puede ser tanto dentro de casa como fuera de ella. La longitud de tu paseo puede variar entre 7 y 10 pasos.
2. Ponte de pie en uno de los extremos de ese paseo con los pies paralelos y separados por una distancia de entre 10 y 15 centímetros y las rodillas «sueltas», de modo que puedas flexionarlas ligeramente. Deja que los brazos cuelguen libremente a ambos costados o une las manos por delante de tu cuerpo y dirige amablemente también tu mirada al frente.
3. Lleva ahora el foco de tu consciencia a la planta de los pies para percibir directamente las sensaciones físicas producidas por el contacto de los pies con el suelo y del peso de tu cuerpo que, a través de las piernas y los pies, descarga en el suelo. Puede resultarte útil, en este sentido, flexionar ligeramente unas cuantas veces las rodillas para registrar mejor así las sensaciones procedentes de pies y piernas.
4. Descarga, cuando estés preparado, el peso de tu cuerpo en la pierna derecha, observando la pauta cambiante de sensaciones físicas en las piernas y los pies cuando la pierna derecha sostiene el peso del cuerpo y la izquierda «se descarga».
5. Permite ahora, con la pierna izquierda «descargada», que el talón izquierdo se separe ligeramente del suelo, observando las sensaciones procedentes de los músculos de la pantorrilla, y sigue así hasta que todo el pie izquierdo se levante y únicamente los dedos permanezcan en contacto con el suelo. Consciente de las sensaciones físicas procedentes de pies y piernas, levanta ahora poco a poco el pie izquierdo, desplázalo con cuidado hacia delante y siente cómo el pie y la pierna se mueven en el aire hasta apoyar

(cont.)

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

el talón en el suelo. Deja que el resto de la planta del pie izquierdo se apoye en el suelo mientras transfieres el peso del cuerpo a la pierna y el pie izquierdo, consciente de las crecientes sensaciones físicas procedentes de ahí y de la «descarga» de la pierna y el talón derechos al separarse del suelo.

6. Permite ahora, después de haber descargado completamente el peso de tu cuerpo a la pierna izquierda, que el pie derecho se levante y desplázalo lentamente hacia delante sin dejar de ser consciente de las pautas cambiantes de las sensaciones físicas procedentes del pie y de la pierna. Centra tu atención en el talón derecho al establecer contacto con el suelo y transfiere el peso de tu cuerpo al pie derecho cuando se posa suavemente en el suelo, consciente de la pauta cambiante de sensaciones físicas procedentes de ambos pies y de ambas piernas.
7. Desplázate lentamente, de este modo, de un extremo al otro de tu recorrido, cobrando una consciencia especial de las sensaciones de las plantas de los pies y del contacto de los talones al tocar el suelo, así como de las sensaciones procedentes de los músculos de las piernas al desplazarse hacia delante.
8. Detente unos instantes, cuando llegues al final de tu recorrido, y da luego lentamente media vuelta, percibiendo y cobrando consciencia de la compleja pauta de movimientos a través de los cuales tu cuerpo cambia de dirección y sigue caminando.
9. Camina en ambos sentidos y date cuenta, del mejor modo posible, de las sensaciones físicas de pies y piernas, así como del contacto de las plantas de los pies con el suelo. Mantén entretanto la mirada dirigida hacia el frente.
10. Cuando observes que tu mente se aleja de la consciencia de las sensaciones producidas por el hecho de caminar, dirige amablemente de nuevo el foco de tu atención a las sensaciones procedentes de pies y piernas utilizando las sensaciones de contacto de tus pies con el suelo como «ancla» para volver a establecer contacto con el momento presente del mismo modo que, durante la meditación sedente, hacías con la respiración. Puede resultarte útil, si tu mente se distrae, quedarte quieto unos instantes, recogiendo el foco de tu atención antes de reanudar la marcha.

11. Sigue caminando de este modo durante 10 o 15 minutos o más todavía si así lo quieres.
12. Camina, al comienzo, a un ritmo más lento de lo habitual para concederte así la oportunidad de ser más plenamente consciente de las sensaciones producidas por el hecho de caminar. Y, cuando te sientas cómodo andando lenta y conscientemente, puedes probar a hacerlo a tu velocidad habitual o incluso más deprisa. Quizás te resulte útil, si te sientes muy agitado, empezar caminando conscientemente más aprisa y enlenteciendo naturalmente, a medida que vayas calmándote, tu marcha.
13. Lleva, lo más a menudo que puedas, la modalidad de consciencia que has cultivado durante el paseo meditativo a tu experiencia normal y cotidiana de caminar.

SESIÓN 4 – FOLLETO 3

Práctica en casa durante la semana posterior a la Sesión 4

1. Practica la meditación guiada en postura sedente (pista de audio 11) durante seis de los siete días de la semana siguiente y anota tus reacciones en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa. (Una alternativa consiste en alternar la meditación guiada en postura sedente con el movimiento o el paseo consciente indicando, en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa, cuál de ellas has elegido).
2. Ejercita la versión regular del espacio de respiración de 3 minutos (pista de audio 8). Practica tres veces al día en los momentos previamente establecidos. Registra cada práctica rodeando con un círculo la «R» correspondiente al día apropiado del Formulario de Registro de la Práctica en Casa y toma también nota de cualquier dificultad u observación que se te ocurra.
3. Ejercita la versión afrontamiento del espacio de respiración de 3 minutos (pista de audio 9). Practica *cada vez que percibas sentimientos desagradables*. Registra cada práctica rodeando con un círculo la «P» correspondiente al día apropiado del Formulario de Registro de la Práctica en Casa y toma también nota de cualquier dificultad u observación que se te ocurra.

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

SESIÓN 4 – FOLLETO 4
Formulario de Registro de la Práctica en Casa – Sesión 4

Nombre: _____

Anota, en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa, cada vez que practiques. Toma asimismo nota de todo lo que aparezca durante tu práctica en casa para poder hablar de ello la próxima sesión.

Día/fecha	Práctica (Sí/No)	Observaciones
Miércoles Fecha: _____	Meditación sedente R R R A A A A A A A A A A A A	
Jueves Fecha: _____	Meditación sedente R R R A A A A A A A A A A A A	
Viernes Fecha: _____	Meditación sedente R R R A A A A A A A A A A A A	
Sábado Fecha: _____	Meditación sedente R R R A A A A A A A A A A A A	
Domingo Fecha: _____	Meditación sedente R R R A A A A A A A A A A A A	

(cont.)

Día/fecha	Práctica (Sí/No)	Observaciones
Lunes Fecha: ____	Meditación sedente R R R A A A A A A A A A A A A	
Martes Fecha: ____	Meditación sedente R R R A A A A A A A A A A A A	
Miércoles Fecha: ____	Meditación sedente R R R A A A A A A A A A A A A	

R: Versión *regular* del espacio de respiración de 3 minutos.

A: Versión *afrentamiento* del espacio de respiración de 3 minutos.

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

SESIÓN 4 – FOLLETO 5

Permanecer presente

Recuerda que debes utilizar tu cuerpo como un vehículo para despertar tu consciencia. Puede ser algo tan sencillo como prestar atención a tu postura. Es muy probable que, mientras lees esto, estés sentado. ¿Cuáles son las sensaciones que, en este momento, tienes de tu cuerpo? Siente, cuando concluyas la lectura y te levantes, los movimientos de tu cuerpo al ponerte en pie, dirigirte a la próxima actividad o acostarte al finalizar la jornada. Permanece atento a tu cuerpo mientras te mueves, tomas algo o te giras. Así de simple.

Practica pacientemente sintiendo, dándote cuenta de lo que hay (y ten presente que tu cuerpo siempre está ahí), familiarizándote con los más pequeños movimientos que llevas a cabo hasta que estos se conviertan en tu segunda naturaleza. Cuando quieras tomar algo, hazlo simplemente sin necesidad de realizar ningún esfuerzo extra. Observa simplemente lo que haces. Estás moviéndote. ¿Puedes ejercitarte en estar simplemente ahí y sentirlo?

Es muy sencillo. Practica llevando de nuevo, una y otra vez, tu atención al cuerpo. Este esfuerzo básico que, paradójicamente, consiste en relajarte en el momento presente, te proporciona la clave para expandir la consciencia desde los periodos de meditación formal hasta vivir con atención plena en el mundo. No subestimes el poder derivado de sentir, a lo largo del día, los movimientos simples de tu cuerpo.

De *Vipassana*, Joseph Goldstein.⁸⁹ Copyright 1999 de Joseph Goldstein. Reimpreso con el acuerdo de Editorial Kairós. Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). Copyright de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

SESIÓN 5 - FOLLETO 1

Resumen de la Sesión 5: Aceptar/Dejar ser

ORIENTARSE HACIA LA DIFICULTAD

En la Sesión 5 hemos ampliado nuestra práctica formal dirigiendo deliberadamente nuestra atención hacia las experiencias dolorosas y acercándonos bondadosamente a ellas. La directriz básica que debe alentar esta práctica es la de llegar a ser plenamente conscientes de aquello que, instante tras instante, predomine en nuestra experiencia.

Así pues, el *primer paso* que tenemos que dar cuando nuestra mente se ve repetidamente arrastrada hacia un determinado lugar o hacia determinados pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales, consiste en cobrar una consciencia amable y bondadosa de cualquier cosa que llame nuestra atención, advirtiendo la sensación de vernos arrastrados una y otra vez.

El *segundo paso* consiste en advertir, del mejor modo posible, cómo nos relacionamos con lo que aflora en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Es el modo en que reaccionamos a nuestros pensamientos y sentimientos lo que determina si se tratará de acontecimientos pasajeros o, por el contrario, duraderos. Habitualmente podemos estar con un pensamiento, sentimiento o sensación corporal que aflore, pero de forma reactiva y sin aceptarlo. Si nos gusta, tendemos a aferrarnos a ello y tratamos de conservarlo, pero, si nos desagrada (porque, de algún modo, nos resulta doloroso, desagradable o incómodo), podemos experimentar miedo o irritación y tensarnos, contraernos o tratar de apartarlo. Pero todas estas respuestas son opuestas a la aceptación.

SOLTAR Y DEJAR SER

El modo más sencillo de relajarnos consiste, en primer lugar, en renunciar a cualquier intento de hacer que las cosas sean diferentes. *Aceptar la experiencia significa simplemente abrir un espacio para lo*

(cont.)

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

que ocurre, en lugar de empeñarnos en crear otro estado. El cultivo de una «disposición abierta a la experiencia» facilita que nos asentemos en la consciencia de lo que ya está presente y lo dejemos ser, observando y advirtiendo simplemente lo que está ahí. Este es, por más fuertes que nos parezcan, el mejor modo de relacionarnos con las experiencias que atraen poderosamente nuestra atención. Cuando las vemos claramente, esta actitud nos ayuda a evitar la rumiación y rumiación y a no empeñarnos en evitarlas o suprimirlas. Así es como empieza el proceso de liberarnos de ellas, abriéndonos a la posibilidad de responder diestra y compasivamente, en lugar de reaccionar de manera refleja con estrategias automáticas (habitualmente inútiles).

UNA NUEVA PRÁCTICA

Durante la clase, exploramos juntos esta nueva forma de enfrentarnos a la dificultad. Si advertimos que nuestra atención se aleja de la respiración (o de cualquier foco al que estemos prestando atención) y se dirige hacia los pensamientos, emociones o sentimientos, el primer paso consiste en cobrar una consciencia plena de las sensaciones físicas que se producen en el cuerpo como correlato del pensamiento o la emoción. Luego tratamos de dirigir deliberadamente el foco de nuestra consciencia hacia la región corporal en que más intensas sean esas sensaciones. También exploramos el modo en que la respiración puede servirnos de vehículo muy útil para hacer esto, de igual modo que, durante la práctica del escáner corporal, dirigimos una atención bondadosa y amable hacia esa parte del cuerpo, «insuflando aire» en esa zona durante la inspiración y «vacíándola de aire» durante la espiración.

Una vez que nuestra atención se orienta hacia las sensaciones corporales y las mantiene en su campo de consciencia, es aconsejable decirse: «Está bien. Sea lo que sea, está bien abrirme a ello». Luego permanecemos simplemente con la consciencia de esas sensaciones corporales y de nuestra relación con ellas, respirándolas, aceptándolas y dejándolas ser. Puede ser útil repetir: «Está bien. Sea lo que sea, está bien abrirme a ello», empleando cada espiración para suavizar y abrirnos a las sensaciones. «Aceptar» *no* significa resignarse, porque la aceptación, como primer paso vital, nos permite llegar a ser plenamente conscientes de las dificultades y responder adecuadamente a ellas.

SESIÓN 5 – FOLLETO 2

Utilizar el espacio de respiración: Instrucciones adicionales

Has estado practicando regularmente tres veces al día el espacio de respiración y siempre que lo has necesitado. Ahora te sugerimos que el primer paso, cada vez que sientas algún problema en el cuerpo o la mente, sea siempre practicar un espacio de respiración. Veamos a continuación unos consejos adicionales que, en esos momentos, puedan resultar de utilidad.

1. CONSCIENCIA

Ya hemos ejercitado dirigir el foco de consciencia hacia tu experiencia interna para captar lo que está ocurriendo en tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Ahora puede resultarte útil describir, reconocer e identificar lo que aparece, es decir, traducir las experiencias en palabras (diciéndote mentalmente, por ejemplo, «Aquí viene un sentimiento de ira», o «Ya están aquí los pensamientos de autocrítica»).

2. DIRIGIR DE NUEVO LA ATENCIÓN

También hemos ejercitado dirigir amablemente de nuevo nuestra atención hacia la respiración, siguiendo la respiración, siguiendo su camino de entrada y su camino de salida y tratando de observar, además, «lo que está detrás de la mente», diciéndote, por ejemplo: «Inspirando... espirando» o contando las respiraciones, desde 1 hasta 5, para luego empezar de nuevo diciendo: «Inspirando 1... espirando 1; inspirando 2...», etcétera.

3. EXPANDIR LA ATENCIÓN

También hemos practicado la expansión de nuestra atención hasta llegar a abarcar la totalidad del cuerpo. Así que ahora cobramos consciencia de nuestra postura y de nuestra expresión facial. Man-

(cont.)

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

tenemos en nuestra consciencia todas las sensaciones corporales que, en este momento, afloran tal cual son.

Luego, si lo deseas, puedes ampliar este paso, especialmente si registras alguna sensación de incomodidad, tensión o resistencia. En el caso de que estas sensaciones se presenten, dirige tu consciencia hacia ellas diciéndote: «respirando en su interior» durante la inspiración. Luego espira, desde esas sensaciones, aflojándolas y abriéndote a ellas durante la espiración. Repite, cada vez que expulses el aire: «Está bien. Sea lo que sea, está bien. Me permito sentirlo».

Dirige luego, en la medida de tus posibilidades, esta consciencia expandida a tu vida cotidiana.

SESIÓN 5 – FOLLETO 3

Práctica en casa durante la semana posterior a la Sesión 5

1. Ejercita la meditación para trabajar con la dificultad los días 1, 3 y 5 (práctica guiada, pista de audio 12) y la meditación en silencio (práctica no guiada) de 30 a 40 minutos los días 2, 4 y 6 y toma buena nota de tus reacciones en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa.
2. Espacio de respiración de 3 minutos regular (pista de audio 8). Practica tres veces al día en los momentos previamente establecidos. Toma nota cada vez que lo hagas rodeando con un círculo una R del día apropiado del Formulario de Registro de la Práctica en Casa y toma también nota de cualquier comentario/dificultad.
3. Espacio de respiración de 3 minutos de afrontamiento (pista de audio 9) si así lo decides (Sesión 5 – Folleto 2). Practica siempre que adviertas la presencia de sentimientos desagradables. Anota cada momento rodeando con un círculo una A correspondiente al día apropiado del Formulario de Registro de la Práctica en Casa y toma nota también de cualquier comentario/dificultad.

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

SESIÓN 5 – FOLLETO 4
Formulario de Registro de la Práctica en Casa

Nombre: _____

Anota, en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa, cada una de las ocasiones en que practiques. Anota también tus comentarios sobre cualquier cosa que aparezca en la práctica, de modo que podamos hablar de ello durante la siguiente sesión.

Día/fecha	Práctica (Sí/No)	Observaciones
Miércoles Fecha: ____	Trabajar con la dificultad – meditación guiada R R R A A A A A A A A A A A A	
Jueves Fecha: ____	Trabajar con la dificultad – meditación guiada R R R A A A A A A A A A A A A	
Viernes Fecha: ____	Trabajar con la dificultad – meditación guiada R R R A A A A A A A A A A A A	
Sábado Fecha: ____	Trabajar con la dificultad – meditación guiada R R R A A A A A A A A A A A A	

(cont.)

Día/fecha	Práctica (Sí/No)	Observaciones
Domingo Fecha: ____	Trabajar con la dificultad – meditación guiada R R R A A A A A A A A A A A A	
Lunes Fecha: ____	Trabajar con la dificultad – meditación guiada R R R A A A A A A A A A A A A	
Martes Fecha: ____	Trabajar con la dificultad – meditación guiada R R R A A A A A A A A A A A A	
Miércoles Fecha: ____	Trabajar con la dificultad – meditación guiada R R R A A A A A A A A A A A A	

R: Versión regular del espacio de respiración de 3 minutos.

A: Versión afrontamiento del espacio de respiración de 3 minutos.

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

SESIÓN 5 – FOLLETO 5

«La casa de huéspedes»

El ser humano es una casa de huéspedes
a la que, cada mañana, llega alguien nuevo.

Una alegría, una decepción, una mezquindad,
una consciencia momentánea,
que se presentan como un visitante inesperado.

¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Por más que se trate de un coro de penurias
que barren violentamente tu casa
y la despojan de todos sus muebles.

Trata a cada huésped con el respeto que se merece,
porque podría estar abriendo un espacio
para nuevas delicias.

Recibe, sonriendo, en la puerta
al pensamiento oscuro, la vergüenza y la malicia
e invítalos a entrar.

Da las gracias a todo el que llame,
porque todos han sido enviados,
como guía, desde el más allá.

SESIÓN 6 – FOLLETO 1

Resumen de la Sesión 6: Los pensamientos no son hechos

Resulta sorprendente el poder que sin darnos cuenta concedemos a los pensamientos no deseados. «¡Haz esto!, ¡Di aquello!, ¡Recuerda, planea, obsesiónate, juzga!» pueden enloquecernos ... ¡y a menudo lo hacen!

JOSEPH GOLDSTEIN⁶⁹

Nuestros pensamientos influyen muy poderosamente en lo que sentimos y hacemos y, con frecuencia, se ven desencadenados y alimentados automáticamente. Cobrando consciencia, una y otra vez, de los pensamientos e imágenes que atraviesan nuestra mente, y dejando que pasen mientras llevamos de nuevo nuestra atención a la respiración y el momento presente, nos permiten distanciarnos parcialmente de ellos y adquirir cierta perspectiva. Esto nos ayuda a descubrir la existencia de formas alternativas de pensar en las situaciones y liberarnos de la tiranía de las antiguas pautas mentales que «irrumper súbitamente en nuestra mente». Y lo que es más importante, podemos llegar a entender «desde lo más profundo» que *los pensamientos no son más que acontecimientos mentales* (incluidos los que afirman no serlo), es decir, que *los pensamientos no son hechos y que nosotros no somos nuestros pensamientos*.

Los pensamientos y las imágenes nos proporcionan indicios de lo que sucede en las profundidades de nuestra mente y nos permiten «atraparlos» y contemplarlos desde muchas perspectivas diferentes. Así es como podemos familiarizarnos con nuestra lista de «las diez principales» pautas habituales automáticas y disfuncionales de pensamiento y cobrar consciencia (y cambiar) con más facilidad los procesos que pueden arrastrarnos y sumirnos en una espiral descendente.

Es muy importante ser conscientes de los pensamientos que bloquean o sabotean nuestra práctica, como: «Esto no tiene ningún sentido», o «¿Para qué molestarme si, a fin de cuentas, no funcio-

(cont.)

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

nará?». Estas pautas pesimistas y desesperanzadas de pensamiento constituyen uno de los rasgos más distintivos de los estados de ánimo depresivos; y también uno de los principales factores que nos impiden llevar a cabo las acciones que nos permitirían superarlos. De ello se sigue la especial importancia de reconocer estos pensamientos como «pensamientos negativos» y no abandonar automáticamente los esfuerzos para emplear los medios hábiles que nos permitan cambiar el modo en que nos sentimos.

De los pensamientos proceden las acciones, y de estas se derivan todo tipo de consecuencias. ¿En qué pensamientos invertiremos nuestro esfuerzo? Nuestra gran tarea radica en verlos claramente, para poder diferenciar los que llevaremos a la práctica de los que simplemente dejaremos a un lado.

JOSEPH GOLDSTEIN⁸⁹

SESIÓN 6 – FOLLETO 2

Cómo puedes ver los pensamientos de un modo diferente

Veamos seguidamente algunas de las cosas que puedes hacer con tus pensamientos:

1. Ver cómo aparecen y desaparecen, sin sentirte obligado a seguirlos.
2. Ver si es posible advertir los sentimientos que dan lugar a los pensamientos, es decir, el «contexto» en el que tus pensamientos no son sino un eslabón más en una cadena de acontecimientos.
3. Considerar que los pensamientos no son hechos, sino meros acontecimientos mentales. Aunque puede ser cierto que este acontecimiento suele ir acompañado de su correspondiente sentimiento y que resulta tentador pensar en él como si fuese verdadero, te corresponde a ti determinar su grado de veracidad y el tipo de relación que quieres establecer con él.
4. Toma nota de tus pensamientos. Esto te permite considerarlos de manera menos emocional y, en consecuencia, menos abrumadora. Además, el lapso entre tener el pensamiento y escribirlo te concede también un tiempo para poder responder de manera diferente.
5. Como parte de tu práctica meditativa sedente puede ser útil, en el caso de pensamientos especialmente difíciles, volver a observarlos deliberadamente con un estado mental abierto y equilibrado. Deja que sea tu «mente sabia» la que ofrezca su perspectiva, quizás nombrando el sentimiento del que se deriva y manteniendo, como mejor puedas, una sensación de interés y curiosidad: «Ah, aquí está otra vez la tristeza», «Esta es la voz de la depresión», «Aquí está esa dura y crítica voz familiar». *La curiosidad y el interés amable es la actitud clave con que debes acercarte a tus pensamientos.*

Basado parcialmente en Fennell.⁹⁶

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

SESIÓN 6 – FOLLETO 3

La prevención de la recaída

¿Cuáles son los signos de advertencia de que la depresión está tratando de asumir de nuevo el control volviéndote, por ejemplo, más irritable, reduciendo tu vida social (hasta «no querer ver a nadie»), cambiando tus hábitos de sueño, modificando tus hábitos alimenticios, aumentando tu fatiga, renunciando al ejercicio, no queriendo afrontar tus obligaciones (como abrir el correo y pagar las facturas y posponer las fechas límite)?

Establece un Sistema de Alerta Temprano anotando, en la siguiente hoja de trabajo, los cambios que puedes esperar (incluyendo también, si te resulta cómodo, a *algunas personas con las que compartas tu vida*, para que te ayuden a *reconocer y responder* luego a estas señales, en lugar de *reaccionar* simplemente a ellas).

SESIÓN 6 – FOLLETO 4

Trabajar sabiamente con la infelicidad y la depresión - I

VER CON CLARIDAD

(ADVERTIR LOS PRIMEROS INDICIOS DE LA DEPRESIÓN)

Esta hoja de trabajo te brinda la oportunidad de aumentar tu consciencia de lo que sucede cuando aparece la depresión. El objetivo es investigar, con tanto cuidado como curiosidad, los pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y pautas de conducta que indican que tu estado de ánimo está empezando a decaer.

¿Cuáles son los desencadenantes de tu depresión?

- Los desencadenantes pueden ser externos (cosas que te suceden) o internos (como pensamientos, sentimientos, recuerdos o preocupaciones).
- Presta atención a los pequeños o grandes factores desencadenantes. Hay veces en las que algo, en apariencia trivial, puede sumirnos en una espiral descendente.

¿Qué tipo de pensamientos pasan por tu mente la primera vez que sientes que tu estado de ánimo decae?

¿Qué emociones afloran?

(cont.)

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

¿Qué sucede en tu cuerpo?

¿Qué es entonces lo que haces, o qué te gustaría hacer?

¿Hay algunos viejos hábitos de pensamiento o de conducta que puede mantenerte involuntariamente atrapado en la depresión (como, por ejemplo, la rumiación o, en lugar de aceptar y explorar los pensamientos y sentimientos dolorosos, tratar de suprimirlos alejándote o luchando contra ellos)?

SESIÓN 6 – FOLLETO 5

Práctica en casa de la semana posterior a la Sesión 6

1. Practica, durante un mínimo de 40 minutos al día (es decir, 20 + 20), tu propia selección de las nuevas meditaciones y las antiguas (pistas de audio 4, 10 y 13). Escribe tus reacciones al respecto en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa.
2. Versión regular del espacio de respiración de 3 minutos (pista 8 del audio). Practica tres veces al día en las ocasiones previamente establecidas. Anota cada ocasión rodeando con un círculo la R en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa. Toma nota de cualquier comentario u observación que se te ocurra.
3. Versión afrontamiento del espacio de respiración de 3 minutos (pista 9 del audio). Practica *cada vez que adviertas la presencia de pensamientos o sentimientos desagradables*. Anota cada una de las veces en que lo practiques rodeando con un círculo la A correspondiente al día en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa. Toma nota de cualquier comentario u observación que se te ocurra. Si, después de practicar el espacio de respiración, todavía persisten los pensamientos negativos, puedes utilizar alguna de las ideas que hemos presentado en el Folleto 2 de la Sesión 6 para contemplar los pensamientos desde una perspectiva diferente.
4. Completa la Hoja de Trabajo I, titulada Trabajar sabiamente con la infelicidad y la depresión que empezaste en clase. No olvides incluir en ella a los miembros de tu familia y a tus amigos, si lo deseas, porque ellos están en perfectas condiciones para notar los signos de advertencia, que pueden escapársete, de que tu estado de ánimo es bajo.

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

SESIÓN 6 – FOLLETO 6
Formulario de Registro de la Práctica en Casa

Nombre: _____

Anota, en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa, cada vez que practiques. Toma nota asimismo de todo lo que aparezca en tu práctica en casa, para que podamos hablar de ello durante el siguiente encuentro.

Día/fecha	Práctica (Sí/No)	Observaciones
Miércoles Fecha: ____	¿Qué práctica formal has elegido? R R R A A A A A A A A A A A A	
Jueves Fecha: ____	¿Qué práctica formal has elegido? R R R A A A A A A A A A A A A	
Viernes Fecha: ____	¿Qué práctica formal has elegido? R R R A A A A A A A A A A A A	

R: Versión regular del espacio de respiración de 3 minutos.
 A: Versión afrontamiento del espacio de respiración de 3 minutos.

(cont.)

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

Día/fecha	Práctica (Sí/No)	Observaciones
Sábado Fecha: ____	¿Qué práctica formal has elegido? R R R A A A A A A A A A A A A	
Domingo Fecha: ____	¿Qué práctica formal has elegido? R R R A A A A A A A A A A A A	
Lunes Fecha: ____	¿Qué práctica formal has elegido? R R R A A A A A A A A A A A A	
Martes Fecha: ____	¿Qué práctica formal has elegido? R R R A A A A A A A A A A A A	
Miércoles Fecha: ____	¿Qué práctica formal has elegido? R R R A A A A A A A A A A A A	

SESIÓN 6 – FOLLETO 7

Dar un paso atrás del pensamiento

Es mucha la liberación que uno experimenta cuando advierte que sus pensamientos son meros pensamientos y no, por tanto, «la realidad» ni «ellos». En el mismo momento en que creas, por ejemplo, que hoy tienes que hacer determinadas cosas y, sin darte cuenta de que no es más que un pensamiento, lo tratas como si fuese «la verdad», habrás creado la realidad de que hoy *tienes que hacer* todas esas cosas.

Esto fue algo que un paciente llamado Peter, que había padecido un ataque de corazón y quería impedir otros futuros, comprendió súbitamente el día en que, a eso de las 10 de la noche, se descubrió lavando el coche en el camino de acceso a su casa y empleando focos para ello. Lo que le sorprendió no fue tanto el hecho en sí de lavar el coche, sino la apremiante necesidad de hacerlo, el inevitable resultado de una mente familiarizada a hacer todo lo que su agenda mental programaba. Solo cuando se dio cuenta de lo que estaba haciéndose pudo reconocer que la imposibilidad de sustraerse a ese impulso se derivaba de su incapacidad de cuestionarse la veracidad de su convicción original de lo que ese día *tenía que hacer*.

Si te descubres actuando como Peter, también es probable que te sientas, como le ocurrió a él, empujado, tenso y ansioso sin saber por qué. Si, mientras estás meditando, aflora algún pensamiento sobre la cantidad de cosas que hoy tienes que hacer, conviene que le prestes la debida atención para verlo como un mero pensamiento porque, en caso contrario, acabarás levantándote y haciendo cosas sin darte cuenta de ello y sin consciencia de haber interrumpido la meditación siguiendo los dictados de una idea que se te pasó por la mente.

(cont.)

Adaptado de Kabat-Zinn con el permiso de Dell Publishing, una división de Random House, Inc.⁶⁷ Copyright 1990 por Random House, Inc. y Teasdale (Guilford Press, 2013). Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

Si, en el momento en que aparece un pensamiento de ese tipo, eres capaz, por el contrario, de dar un paso atrás y verlo con claridad, podrás establecer un orden de importancia y tomar decisiones sensatas sobre lo que realmente tienes que hacer. De ese modo sabrás, a lo largo del día, cuándo ha llegado el momento de dejar de hacer cosas. El simple hecho de reconocer tus pensamientos como meros pensamientos puede liberarte de la realidad distorsionada que suelen crear y proporcionarte una visión más clara, así como también una mayor sensación de control de tu vida.

Esta liberación de la tiranía de la mente pensante se deriva directamente de la misma práctica de la meditación. Cuando cada día dedicamos un tiempo a no hacer nada, sino a observar el flujo de la respiración y la actividad de nuestra mente y de nuestro cuerpo, sin quedarnos atrapados en dicha actividad, estamos cultivando, al mismo tiempo, la calma y la atención plena. En la medida en que nuestra mente se estabiliza y libera del contenido del pensamiento, consolidamos la capacidad de concentrarnos y permanecer en calma. Y si, cada vez que aflora un pensamiento, lo reconocemos como tal, tomamos nota de su contenido, determinamos su fortaleza y la exactitud de su contenido y, dejándolo estar, restablecemos luego el contacto con la respiración y el cuerpo, estaremos consolidando el mindfulness. Así es como llegamos a conocernos mejor y a aceptarnos más, pero no como nos gustaría ser, sino como realmente somos.

SESIÓN 6 – FOLLETO 8

El tren de las asociaciones

El nivel pensante de la mente impregna toda nuestra vida porque es mucho el tiempo que, de modo consciente o inconsciente, pasamos ahí. Pero la meditación es un proceso diferente que no implica el pensamiento discursivo ni la reflexión. Y, como meditar no es pensar, el proceso continuo de la observación silenciosa posibilita la emergencia de nuevas formas de comprensión.

No necesitamos luchar contra los pensamientos ni juzgarlos porque, una vez que somos conscientes de su aparición, podemos decidir simplemente no seguirlos.

Cuando nos perdemos en los pensamientos acabamos identificándonos con ellos. El pensamiento barre entonces nuestra mente y, durante un periodo muy breve, podemos vernos arrastrados muy lejos. De ese modo nos subimos, sin darnos cuenta siquiera de ello e ignorando su destino, al tren de las asociaciones. En cualquier punto del trayecto, sin embargo, podemos despertar y darnos cuenta de que el pensamiento nos ha llevado muy lejos. Y, cuando finalmente bajamos del tren, quizás nos hallemos en un entorno muy distinto al que teníamos cuando nos subimos a él.

Tómate ahora unos momentos para observar directamente los pensamientos que aparecen en tu mente. Cierra los ojos e imagínate sentado en la butaca de un cine contemplando una pantalla en blanco. Espera a que aparezcan los pensamientos. Como no haces nada más que esperar su aparición, te das cuenta de que ellos apenas asoman. ¿Cuáles son exactamente? ¿Qué les ocurre? Los pensamientos son, en este sentido, como un espectáculo de magia que, si nos perdemos en él, nos parece real, pero se desvanece apenas lo examinamos.

¿Pero qué pasa con los pensamientos más poderosos que nos afectan? Estamos observando, observando, observando y, de gol-

(cont.)

De *Insight Meditation* por Joseph Goldstein.⁸⁹ © 1994 por Joseph Goldstein. Adaptado con acuerdo de Shambhala Publications, Inc., Boston, www.shambhala.com. Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

pe, aparece un pensamiento y nos perdemos en él. ¿De qué pensamiento se trata? ¿Cuáles son los estados mentales o tipos de pensamiento que nos atrapan una y otra vez, de modo que simplemente olvidamos que son meros fenómenos vacíos y pasajeros?

Es sorprendente constatar el poder que, sin darnos cuenta de ello, otorgamos a pensamientos que no han sido «invitados»: «Haz esto, di aquello, recuerda, planifica, obsesiónate, juzga». Tienen una gran capacidad de arrastrarnos... ¡y a menudo lo consiguen!

Los tipos de pensamiento que experimentamos, así como su impacto en nuestra vida, dependen de nuestra comprensión de las cosas. Poco importa realmente, si asumimos la actitud clara y poderosa de ver tan solo su emergencia y desvanecimiento, los pensamientos que aparecen entonces en nuestra mente porque, en tal caso, podremos verlos como el espectáculo pasajero que, en realidad, son.

De los pensamientos se derivan las acciones, y estas generan todo tipo de consecuencias. ¿En qué pensamientos nos apoyamos? Nuestra gran tarea consiste en verlos claramente, para poder decidir cuáles llevar a la práctica y cuáles, simplemente, dejarlos estar.

SESIÓN 7 – FOLLETO 1
Resumen de la Sesión 7
«¿Cómo puedo cuidar mejor de mí?»

Lo que realmente hacemos con nuestro tiempo, instante tras instante, hora tras hora y año tras año, puede influir muy poderosamente en nuestro bienestar general y en nuestra capacidad de enfrentarnos de manera adecuada a la depresión.

Trata de responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles, de las cosas que hago, me nutren y aumentan la sensación de sentirme vivo y presente y no como una mera planta? (actividades *N* o nutrientes)
2. ¿Cuáles, de las cosas que hago, me desgastan, disminuyen la sensación de sentirme realmente vivo y presente y no como una mera planta o algo todavía peor? (actividades *D* o que desgastan)
3. ¿Estoy decidiendo de forma consciente, al aceptar que hay aspectos de mi vida que sencillamente no puedo modificar, aumentar el tiempo y el esfuerzo que dedico a actividades nutritivas y reducir el tiempo y esfuerzo que dedico a actividades que desgastan?

Si estamos lo más presentes posible y tomamos decisiones conscientes sobre lo que, en cada momento, realmente necesitamos, podremos utilizar la actividad para estar más despiertos, ser más conscientes y gestionar mejor nuestro estado de ánimo.

Esto es algo tan válido para enfrentarnos a la pauta regular de nuestra vida cotidiana, como a los momentos de desaliento que suelen desembocar en la depresión. Y, en este sentido, podemos utilizar nuestra experiencia cotidiana a la hora de descubrir y cultivar actividades que usaremos como herramientas para enfrentarnos a los momentos de empeoramiento de nuestro estado de ánimo. Dis-

(cont.)

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

poner de esas herramientas aumenta la probabilidad de emplearlas para enfrentarnos a pensamientos como «¿Para qué molestarme?», tan característicos de la depresión.

Una de las formas más sencillas, por ejemplo, de cuidar de nuestro bienestar físico y mental es el ejercicio físico cotidiano, llevando diariamente a cabo, como mínimo, un paseo enérgico de 10 minutos de duración y, de ser posible, otros tipos de ejercicios (como estiramientos conscientes, yoga, natación, *jogging*, etcétera). Una vez que el ejercicio ha entrado en nuestra rutina cotidiana, se convierte en una respuesta accesible a la que apelar apenas aparezcan los primeros signos de depresión.

El espacio de respiración es una especie de recordatorio del uso de la actividad para enfrentarnos, cuando aparecen, a los sentimientos desagradables.

UTILIZAR EL ESPACIO DE RESPIRACIÓN: PASAR A LA ACCIÓN

Después de restablecer el contacto, mediante el espacio de respiración, con una consciencia expandida, es apropiado emprender alguna *acción que hayamos decidido*. Las siguientes actividades pueden, en este sentido, ser muy útiles:

1. Haz algo que te resulte agradable.
2. Haz algo que te proporcione una sensación de satisfacción o control.
3. Actúa con plena consciencia de lo que haces.

Pregúntate «¿Qué necesito hacer, en este momento, por mí?», «¿Cómo puedo cuidar ahora mejor de mí?».

Trata de llevar a cabo algunas de las siguientes cosas:

1. Haz algo agradable

Sé amable con tu cuerpo: Date un baño de agua caliente; duerme una siesta; come tu alimento favorito sin sentirte culpable por

(cont.)

ello; toma un vaso de tu bebida favorita; hazte la manicura o regálate un tratamiento facial.

Lleva a cabo una actividad que te resulte agradable: Pasea (con un amigo o con el perro); visita a un amigo, practica tu *hobby* favorito; arregla el jardín; realiza algún ejercicio; telefonea a un amigo; pasa un tiempo con alguien que te guste; cocina; ve de compras; mira algún programa divertido o estimulante en la televisión; lee algo que te resulte divertido, o escucha música que te haga sentir bien.

2. Haz algo que te proporcione una sensación de control, satisfacción, logro o dominio

Limpia la casa; ordena un armario o un cajón; pon al día la correspondencia; realiza alguna tarea; paga una factura; haz algo que hayas estado postergando, o realiza algún ejercicio físico. (*Nota:* Es especialmente importante felicitarte cada vez que completes una tarea o parte de ella, *así como también que la divides en pasos más pequeños y solo hagas, en cada ocasión, una cosa*).

3. Actúa con plena consciencia (lee el folleto titulado «Permanecer presente», Sesión 4 – Folleto 5)

Centra toda tu atención en lo que, en este momento, estés haciendo; permanece lo más presente que puedas; dirige tu atención al presente (diciéndote, por ejemplo: «Ahora bajo las escaleras... ahora siento la barandilla bajo mi mano... ahora camino en dirección a la cocina... ahora enciendo la luz...»). Cobra consciencia de tu respiración, así como del resto de las cosas y sé consciente, mientras caminas, del contacto de las plantas de tus pies con el suelo.

Recuerda

1. Lleva a cabo la acción como si se tratara de un experimento y procura no prejuzgar el modo en que te sentirás cuando la hayas

(cont.)

completado. No te preguntes si esa actividad te resultará útil en algún sentido.

2. Considera un amplio abanico de actividades, sin limitarte a aquellas que más te gusten. Hay veces en que las actividades nuevas son, en sí mismas, muy interesantes. La «exploración» y la «indagación» también son muy valiosas para contrarrestar el «abandono» y la «evitación».
3. No esperes milagros. Trata de llevar a cabo, en la medida de lo posible, la actividad que hayas planificado. Aumentar la presión esperando así cambios radicales es poco realista. La actividad es útil para consolidar la sensación general de control ante los cambios de estado de ánimo.

SESIÓN 7 – FOLLETO 2

Quando la depresión resulta abrumadora

Hay veces en que puedes descubrir que la depresión aparece por sorpresa. Puedes despertarte, por ejemplo, sintiéndote fatigado y apático mientras, por tu mente, cruzan ideas de desaliento.

En tal caso, puede resultarte útil decirte: «Que esté ahora deprimido no necesariamente significa que voy a seguir estándolo».

Cuando las cosas vienen, como en este caso, de no sé sabe donde, movilizan, en todas las personas, formas negativas de pensamiento.

Si has padecido depresión, activará viejos hábitos de pensamiento que pueden resultar especialmente dañinos, porque están cargados de generalizaciones desproporcionadas y predicciones de que esto no acabará nunca que te llevan a pensar que ya vuelves a estar otra vez en «el punto de partida». Todas estas formas de dar sentido a lo que está ocurriéndote tienden a impedir que tomes la decisión de emprender un curso de acción.

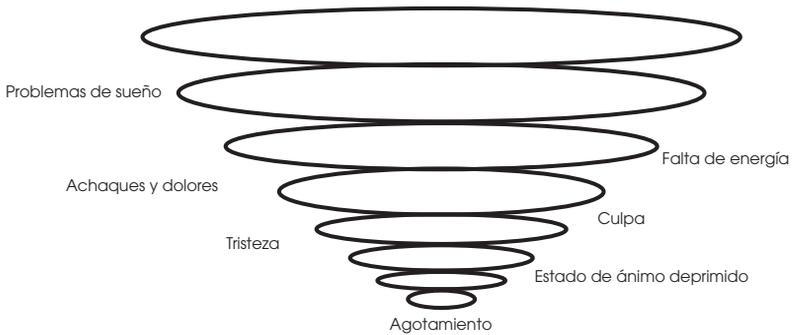
La presencia de estos síntomas no implica que la depresión tenga que durar mucho tiempo, ni que te halles inmerso en un nuevo episodio depresivo.

Pregúntate: «¿Qué puedo hacer para cuidarme mientras supero este bache?».

Practica un espacio de respiración que te ayude a recomponerte y contemplar la situación en que te encuentras desde una perspectiva más amplia. Esta nueva perspectiva te permite cobrar consciencia tanto del efecto de los viejos hábitos de pensamiento como de las acciones adecuadas que puedes emprender.

SESIÓN 7 – FOLLETO 3

El embudo del agotamiento



El estrechamiento de la figura muestra el estrechamiento al que, cuando renunciamos a cosas de las que disfrutamos porque nos parecen «superfluas», se ve sometida nuestra vida. Como resultado de ello, renunciamos a actividades nutritivas e insistimos solo en el trabajo u otros estresores que acaban agotando nuestros recursos. La profesora Marie Asberg sugiere que las personas que siguen cayendo por esta espiral descendente probablemente sean los trabajadores más concienzudos, es decir, aquellos cuyo nivel de confianza en sí mismos más dependa de su desempeño laboral (es decir, no los más perezosos, sino los más trabajadores). La figura también ilustra la secuencia de acumulación de «síntomas» que experimenta el paciente en la medida que el embudo se cierra y él se siente cada vez más oprimido y agotado.

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

SESIÓN 7 – FOLLETO 4

Trabajando sabiamente con la infelicidad y la depresión – II

RESPONDER SABIAMENTE (CUIDAR DE TI APENAS ADVIERTAS LOS PRIMEROS INDICIOS DE LA DEPRESIÓN)

En la Sesión 6 – Folleto 4, tomaste nota de los indicios (pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales) que pueden advertirte de que tu estado de ánimo está entrando en una espiral descendente y ayudarte a identificar también los factores que lo desencadenan. Veamos ahora de qué manera puedes responder más adecuadamente cuando te encuentres en esa situación. Quizás sea útil revisar entonces tus folletos del curso para recordar lo que has hecho y ver si descubres algo que te sirva de ayuda.

¿Qué has descubierto, en el pasado, que te haya servido de ayuda cuando empezabas a deprimirte?

¿Cuál podría ser una respuesta adecuada al sufrimiento provocado por la depresión? ¿Cómo puedes responder, sin acelerarlo, al torbellino de pensamientos y sentimientos (incluyendo las cosas que has aprendido en las clases)?

(cont.)

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

¿Cómo puedes cuidar mejor de ti en esos momentos difíciles y dolorosos (qué cosas, por ejemplo, pueden tranquilizarte, qué actividades pueden estimularte, con qué personas te conviene relacionarte y qué otras cosas puedes hacer para responder más sabiamente al malestar)?

TU PLAN DE ACCIÓN

Anota seguidamente algunas sugerencias que puedan servirte para elaborar un plan de acción que puedas utilizar como marco de referencia para enfrentarte a la dificultad, una vez que tú, tus amigos o tu familia advirtáis los primeros signos de alarma (recuerda que debes dirigirte al marco mental de referencia en el que, en ese momento, puedas estar como, por ejemplo: «Sé que probablemente no estarás de acuerdo con esta idea, pero, no obstante, me parece muy importante que...»). También puedes poner un audio, por ejemplo, que pueda servirte de guía para el movimiento atento, el escáner corporal o la meditación sedente. Recuerda todo lo que has aprendido durante las clases que, en este momento, pueda resultarte útil; practica frecuentes espacios de respiración que te induzcan a revisar el pensamiento o la acción que tienes en mente; lee algo que te permita «restablecer el contacto» con tu mente «más sabia», etcétera.

Tal vez sea útil recordarte que lo que necesitas en los momentos de dificultad no es distinto a lo que, en muchas ocasiones, has ejercitado ya a lo largo de este curso.

SESIÓN 7 – FOLLETO 5

Práctica en casa para la semana posterior a la Sesión 7

1. Elige, de entre los distintos tipos de práctica formal del mindfulness que hayas experimentado, uno que quieras emplear, de forma regular y cotidiana, hasta la primera clase de seguimiento. Utiliza esta práctica a diario durante esta semana y toma nota de tus reacciones al respecto en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa.
2. Completa el Plan de Acción (Trabajando sabiamente con la infelicidad y la depresión – II: Sesión 7 – Folleto 4) para prepararte con vistas a las ocasiones en las que tu estado de ánimo amenace con desbordarte. Siéntete libre para incluir, en dicho plan, a otras personas (amigos o familiares).
3. Ejercita tres veces al día en momentos previamente establecidos la versión regular del espacio de respiración de 3 minutos. Toma nota de cada ocasión en que lo lleves a cabo marcando con un círculo la R correspondiente al día apropiado en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa. Toma también nota de cualquier observación o dificultad.
4. Ejercita siempre que adviertas la aparición de pensamientos o sentimientos desagradables la versión afrontamiento del espacio de respiración de 3 minutos. Toma nota de cada ocasión en que practiques esta modalidad rodeando con un círculo la A del día correspondiente en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa. Toma también buena nota de cualquier observación o dificultad.

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

SESIÓN 7 – FOLLETO 6
Formulario de Registro de la Práctica en Casa – Sesión 7

Nombre: _____

Toma nota, en el Formulario de Registro de la Práctica en Casa, cada vez que practiques. Anota igualmente todo lo que surja en tu práctica en casa, para poder hablar de ello durante el siguiente encuentro.

Día/fecha	Práctica (Sí/No)	Observaciones
Miércoles Fecha: ____	¿Qué práctica formal has elegido? R R R A A A A A A A A A A A A	
Jueves Fecha: ____	¿Qué práctica formal has elegido? R R R A A A A A A A A A A A A	
Viernes Fecha: ____	¿Qué práctica formal has elegido? R R R A A A A A A A A A A A A	

R: Versión regular del espacio de respiración de 3 minutos.
 A: Versión afrontamiento del espacio de respiración de 3 minutos

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

Día/fecha	Práctica (Sí/No)	Observaciones
Sábado Fecha: ____	¿Qué práctica formal has elegido? R R R A A A A A A A A A A A A	
Domingo Fecha: ____	¿Qué práctica formal has elegido? R R R A A A A A A A A A A A A	
Lunes Fecha: ____	¿Qué práctica formal has elegido? R R R A A A A A A A A A A A A	
Martes Fecha: ____	¿Qué práctica formal has elegido? R R R A A A A A A A A A A A A	
Miércoles Fecha: ____	¿Qué práctica formal has elegido? R R R A A A A A A A A A A A A	

SESIÓN 8 – FOLLETO 1

Resumen de la Sesión 8:

La consolidación y generalización de lo aprendido

Uno de los temas recurrentes de este curso se ha centrado en la gran diferencia que existe entre *reaccionar* de una manera preestablecida y «automática» a las situaciones que la vida nos depare y *conocer, aceptar y responder* de un modo plenamente atento.

Hay veces en que la aceptación puede convertirse en una especie de trampolín que nos conduce a formas más adecuadas de cambiar nuestro mundo exterior e interior. Pero también hay situaciones y sentimientos que son muy difíciles y hasta imposibles de cambiar. En tal caso, se corre el peligro de que la insistencia en tratar de resolver un problema insoluble, o la incapacidad de aceptar la realidad de la situación en que uno se encuentra, le lleve a «darse de cabezazos contra la pared» que no hacen sino agotarlo, aumentar su sensación de indefensión y ahondar su depresión. Aun en estas situaciones, sin embargo, *podemos conservar cierta sensación de dignidad y control tomando la decisión plenamente consciente y atenta de no tratar de cambiar la situación, sino de aceptarla, en la medida de lo posible, tal cual es, con una actitud amable tanto hacia la situación como a nuestras reacciones al respecto*. Es mucho más probable que el hecho de vernos obligados, después de repetidos fracasos, a renunciar a todo intento de control profundice más la depresión que la *decisión* de no actuar.

Durante la llamada «Plegaria de la serenidad» pedimos *la gracia de aceptar con serenidad las cosas que no podemos cambiar, el valor para modificar las que deben cambiarse y la sabiduría para distinguir unas de otras*.

¿Pero dónde encontrar esta gracia, este valor y esta sabiduría? En cierto modo, estas son cualidades que ya poseemos. Nuestra tarea consiste en actualizarlas (es decir, convertirlas en algo real); y

(cont.)

Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para su uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores interesados también pueden descargarse una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

nuestro método para ello no es otro que la atención plena instante tras instante.

EL FUTURO

Decide, ahora mismo, qué práctica regular llevarás a cabo las siguientes semanas y síguela lo mejor que puedas hasta que volvamos a encontrarnos. Toma nota de las dificultades con que tropieces, para poder discutir las la próxima vez que nos veamos.

Y recuerda también que la práctica regular, varias veces al día, del espacio de respiración proporciona una forma de «autocontrol» y se convierte en la primera respuesta en momentos de dificultad, estrés o infelicidad.

¡NO TE OLVIDES DE RESPIRAR!

SESIÓN 8 – FOLLETO 2

El mindfulness cotidiano

- Al despertar cada mañana dirige tu atención, antes de levantarte, a la respiración y realiza, plenamente consciente, cinco respiraciones.
- Advierte los cambios que se producen en tu postura. Date cuenta del modo en que sientes tu cuerpo y tu mente cuando pasas de la postura acostada a la sedente, y luego a ponerte en pie y caminar. Advierte cada paso de la transición que conduce de una postura a la siguiente.
- Utiliza, cada vez que escuches el timbre del teléfono, el canto de un pájaro, el paso de un tren, una risa, el claxon de un coche, el viento o el ruido de una puerta al cerrarse, ese sonido como si de la campana del mindfulness se tratase. Escucha totalmente despierto y presente.
- Dedicar, a lo largo del día, varios momentos para dirigir tu atención a la respiración y observa, plenamente atento, cinco respiraciones.
- Cada vez que comas o bebas algo, tómate un minuto y respira. Observa la comida y cobra consciencia de que estaba conectada a algo que la nutría. ¿Puedes ver, en tu comida, la luz del sol, la lluvia, la tierra, el granjero que la cuidaba y el transportista que la llevó a la tienda donde la compraste...? Presta atención y come conscientemente en beneficio de tu salud física. Dirige tu atención a ver tu comida, saborearla, olerla, masticarla y tragarla.
- Observa tu cuerpo mientras caminas o estás de pie. Dedicar unos instantes a cobrar consciencia de tu postura. Presta atención al contacto de las plantas de los pies con el suelo que te sostiene. Siente, mientras caminas, el aire en contacto con tu rostro, tus brazos y tus piernas. ¿Vas demasiado deprisa?

(cont.)

Adaptado con el permiso de Madeline Klyne, directora ejecutiva del Cambridge Insight Meditation Center. *Copyright* de Madeline Klyne. Extraído de Segal, Williams y Teasdale (2015). *Copyright* de Editorial Kairós. Se concede permiso para fotocopiar este folleto a los compradores de este volumen solo para uso personal (véase página de *copyrights* para más información). Los compradores pueden descargar una versión más completa de este folleto en www.guilford.com/MBCT_materials.

- Escucha y habla conscientemente. ¿Puedes escuchar sin estar de acuerdo o en desacuerdo, sin aprobar ni desaprobarte y sin planificar lo que responderás cuando llegue tu turno? ¿Puedes decir solo, cuando te toque hablar, lo que necesitas sin exagerarlo ni quitarle importancia? ¿Te das cuenta de cómo sientes tu cuerpo y tu mente?
- Aprovecha, cada vez que esperes tu turno en una cola, para observar tu respiración y tu postura. Siente el contacto de los pies con el suelo y cómo sientes tu cuerpo. Presta atención al ascenso y descenso de tu abdomen. ¿Te sientes impaciente?
- Sé consciente, a lo largo del día, de las zonas de tensión en tu cuerpo. Observa si puedes dirigir el aire hacia ellas al inspirar y soltar, al espirar, el exceso de tensión. ¿Sientes alguna tensión acumulada en alguna parte de tu cuerpo como, por ejemplo, el cuello, los hombros, el estómago, la mandíbula o la parte inferior de la espalda? Practica, si te resulta posible, yoga o estiramientos una vez al día.
- Centra tu atención en actividades cotidianas como limpiarte los dientes, lavarte las manos, peinarte, ponerte los zapatos o trabajar. Lleva a cabo todas tus actividades con una atención plena.
- Dedicar unos minutos, cuando llegue el momento de dormir, a prestar atención a la respiración. Y realiza entonces, plenamente consciente, cinco respiraciones.