



**ENTRENA TU MENTE**

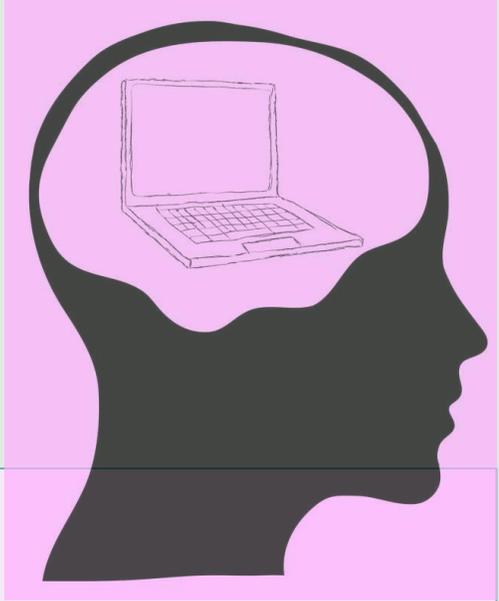
+

CENTRO IMAGINA

# CONTENIDOS

1. ¿Cómo funciona la mente?
2. El piloto automático
3. La mente se aburre
4. Herramientas de atención plena
5. Práctica informal de manejo de pensamientos
6. Aplicaciones

# 1. Cómo funciona la mente



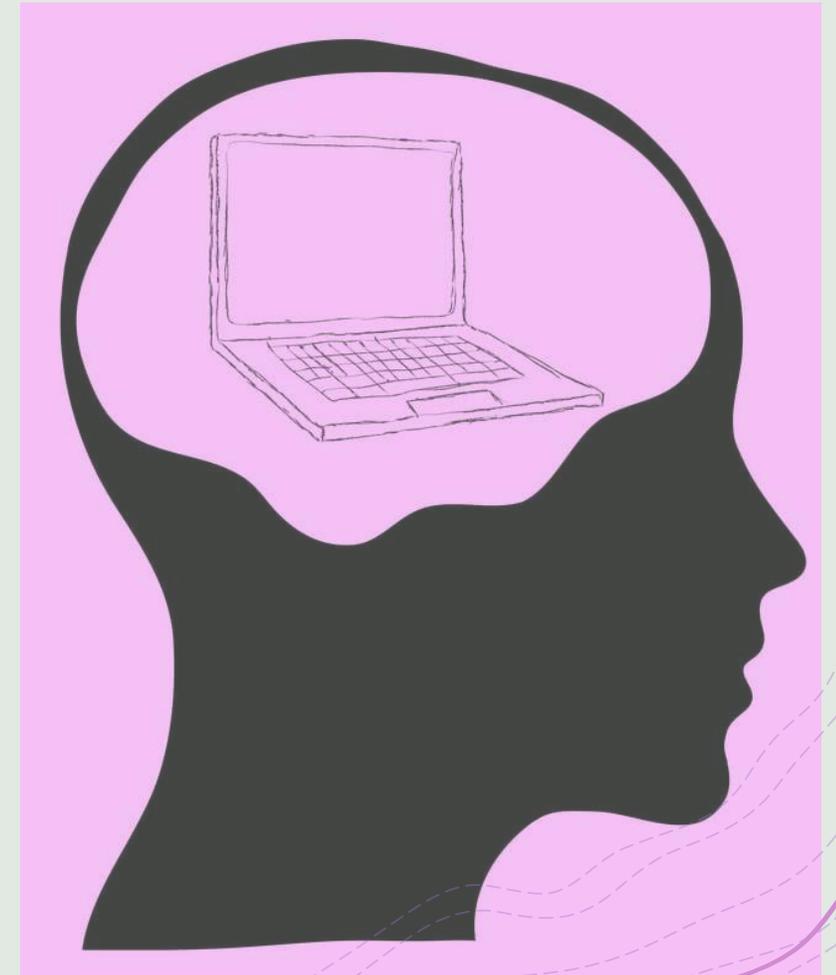
Ejercicio práctico: **“Quiero que penséis en la última ducha que os hayáis dado. No importa en qué momento haya sido, si por la mañana, por la tarde o por la noche”**

¿Qué pensamientos teníais en ese momento?

# 1. Cómo funciona la mente

Nuestra cabeza es como un ordenador. Este ordenador estaría formado por dos componentes:

- 1. El cerebro:** es el lugar físico donde se encuentran todas las conexiones eléctricas, el cableado.
  1. El cerebro contiene alrededor de 100 mil millones de células nerviosas o neuronas, que forman un sistema nervioso central.
- 2. La mente:** esta sería la parte encargada de trabajar con la información. La recopila, almacena, y gestiona la información.
  1. La mente es la que genera estos pensamientos y tiene **diferentes capas de conciencia.**



# 1. ¿Cómo funciona la mente?

## LA MENTE CONSCIENTE

- Los científicos plantean que la mente consciente constituye **menos del 10% del total de la mente.**
- **¿De qué tareas pensáis que se encarga esta parte?**
  - Reunir datos
  - Evaluar y procesar los datos que está recopilando
  - Encontrar patrones y hacer comparaciones
  - Tomar decisiones y dar órdenes



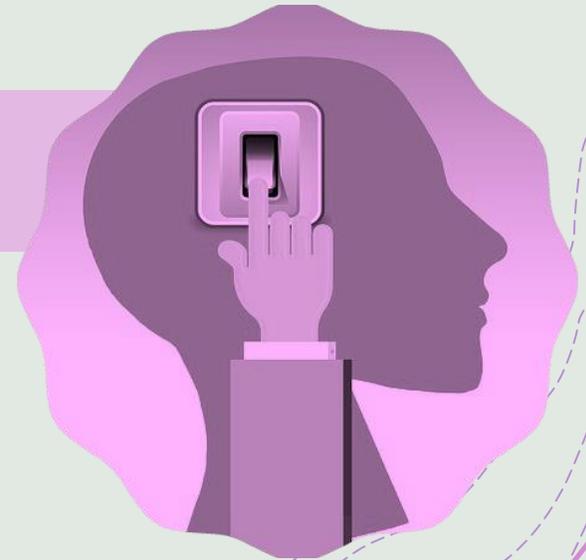
## LA MENTE INCONSCIENTE

- **El otro 90% es el entendimiento inconsciente.** Es más inaccesible porque no somos conscientes, sin embargo, es muy poderosa esta parte.
- **¿Qué tareas puede involucrar?**
  - Te permite realizar la gran mayoría de funciones de tu cuerpo: respiración, digestión, sueño, frecuencia cardíaca.
  - Es donde residen tus emociones
  - Es de donde provienen tu imaginación y creatividad
  - Es donde se crean y se mantienen tus hábitos
  - Hace que reacciones automáticamente cuando algo te amenaza

## 2. El piloto automático

Por tanto, cuando ponemos el piloto automático quiere decir que estamos funcionando a través de esta mente inconsciente. Significa “hacer las cosas sin ser conscientes que la estamos haciendo”.

Ejemplos:

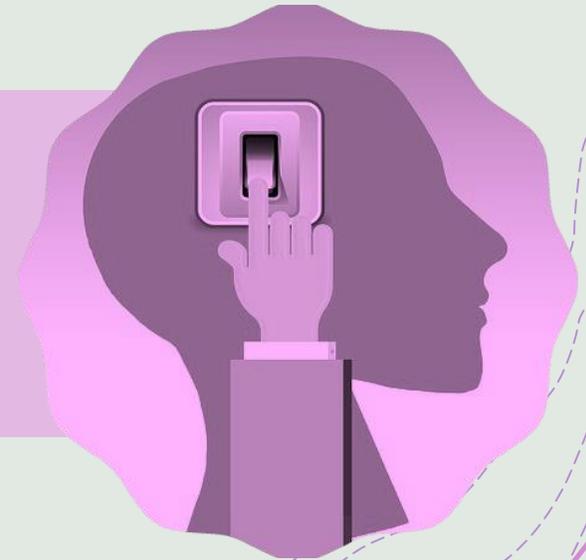


## 2. El piloto automático

Por tanto, cuando ponemos el piloto automático quiere decir que estamos funcionando a través de esta mente inconsciente. Significa “hacer las cosas sin ser conscientes que la estamos haciendo”.

### Ejemplos:

- Comer sin saborear mientras vemos la tele.
- Caminar pensando en lo que acabamos de decir o en todo lo que tenemos que hacer.
- Ducharnos por la mañana pensando en lo que nos espera en el trabajo.
- En el metro escuchando música dándole vueltas al último mail que he recibido.

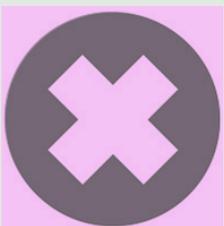
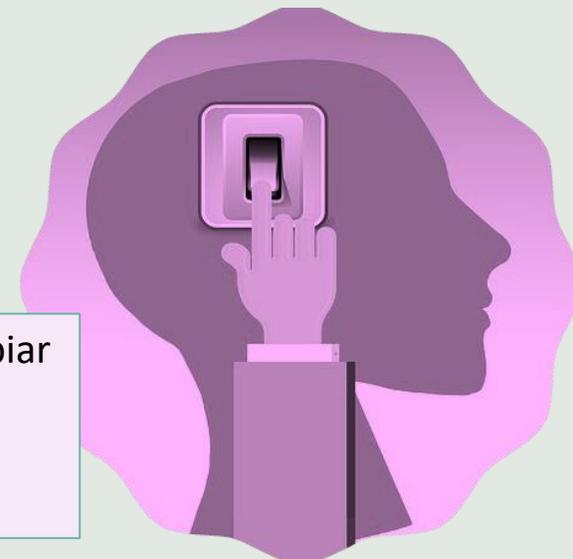


## 2. El piloto automático



Puede ser muy útil para algunas cosas. Por ejemplo, conducir un coche (embragar, cambiar de marcha mientras estamos atentos a la carretera).

- ✓ Proporciona **seguridad**
- ✓ Proporciona **calma y tranquilidad para desconectar**



El problema surge cuando le **dejamos demasiado control a este piloto automático.**

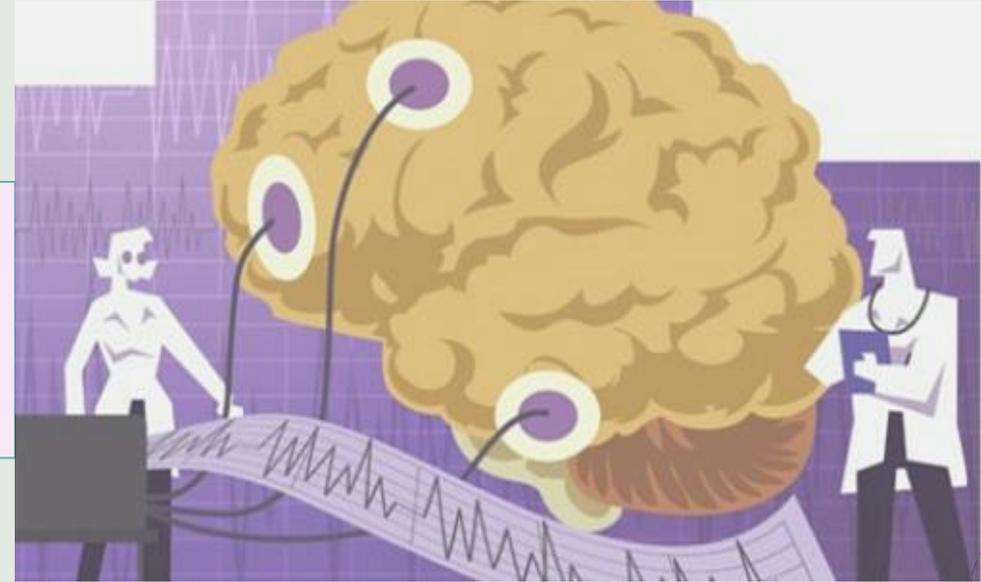
Acabamos pensando, andando, comiendo, trabajando o charlando sin ser conscientes de lo que hacemos. Esto a su vez, tiene tres inconvenientes fundamentales:



1. **No estamos en el presente.** Fuera del presente, en muchas ocasiones, nuestra mente está en preocupaciones por el futuro o reproches por el pasado. De esta manera, puede **empeorar nuestra salud mental y ser más infelices.**
2. **Reaccionar en vez de responder:** Al estar en piloto automático, es más probable que **reaccionemos según los patrones habituales** en vez de responder como queremos.
3. **Nos perdemos la vida. John Lennon:** “La vida es eso que pasa mientras estamos en piloto automático”. Este momento es el importante para la vida. Es este porque es no tengo otro. **Hay una gran diferencia entre dar una abrazo con atención o en piloto automático, mirar una bonita puesta de sol con atención que pensando en lo que me han dicho por Whatsapp.**

# 3. La mente se aburre

La **red neuronal por defecto** sería este piloto automático. Es un sistema que asume el control cuando **nosotros desconectamos mentalmente**. Por tanto, esta red está siempre esperando asumir el control cada vez que nos quedamos ensimismados.



**Aburrimiento:** “sensación de fastidio derivada de la falta de estímulo o interés por algo”. Asumiendo esta perspectiva, el aburrimiento es más como una inquietud que desprecia el momento presente en pos de algo mejor.

Si en vez de saltar a otra cosa apostamos por una **nueva “felicidad” temporal**, aceptáramos el momento presente tal cual es, el aburrimiento simplemente se desvanecería ya que **la nueva ocupación es prestar atención a cada instante**.

¿Red TPN (por las siglas en inglés de *task positive network*)?

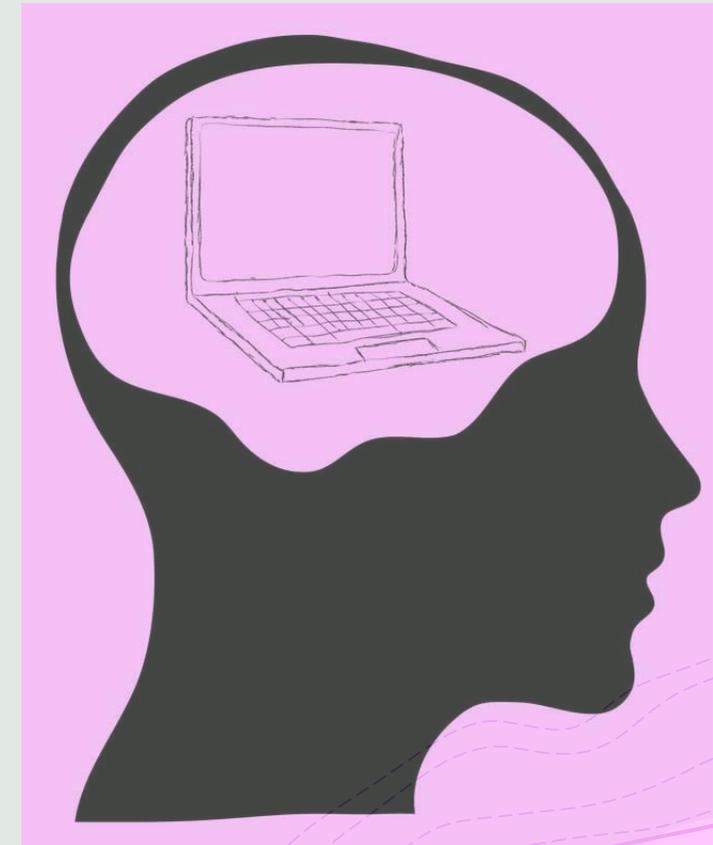
# 3. La mente se aburre

¿Por qué es importante comprender cómo funciona la mente?

Ese conocimiento te da mucho más control sobre como usar el poder combinando tus mentes conscientes e inconscientes para pensar de una manera más saludable, flexible, resistente y que respalde tus objetivos.

**Los beneficios incluyen:**

- Una mejor autoestima
- Menos trastornos emocionales
- Capacidad mucho mayor para lograr lo que se quiere en la vida



# 4. Herramientas de atención plena



**Atención plena:** “Cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos practicando mindfulness”. Se puede resumir en:

- a) Es una **forma particular de prestar atención**
- b) **No se juzgan**, ni se valoran las experiencias (emociones, pensamientos, sensaciones corporales)
- c) Se busca **una aceptación** de la experiencia tal cual es
- d) Se centra en el **momento presente** en el aquí y el ahora

# 4. Herramientas de atención plena

**Atención plena:** “Cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos practicando mindfulness”.  
Se puede resumir en:

- a) Es una **forma particular de prestar atención**
- b) **No se juzgan**, ni se valoran las experiencias (emociones, pensamientos, sensaciones corporales)
- c) Se busca **una aceptación** de la experiencia tal cual es
- d) Se centra en el **momento presente** en el aquí y el ahora



- **No juzgar:** se asume la postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia.
- **Aceptación:** tomar cada momento como llegar, intentando no imponer nuestras ideas a esa experiencia.
- **Mente de principiante:** estar dispuestos a experimentar todo como si fuese la primera vez.
- **Paciencia**
- **Ceder:** dejar que la experiencia sea como es, y dejarla así.
- **Confianza:** desarrollo de una confianza básica en uno mismo.
- **No esforzarse:** En la meditación no buscamos llegar a algún sitio o conseguir algo, la meditación no consiste en “hacer algo”. Este tipo de pensamientos más que acercarnos nos alejan de la meditación, lo que se busca es que seamos nosotros mismos, solo sentarse y meditar.
- **Constancia:** la autodisciplina y la práctica habitual son vitales para desarrollar la atención plena.

# 5. Práctica informal de manejo



Cuando llegue su “momento con atención plena”, perciba lo siguiente:

- **¿Cómo se siente el cuerpo? Note la “respuesta” que encuentra y déjela pasar.**
- **¿Surgen otros pensamientos? Note cuáles son y déjelos pasar.**
- **Sienta su respiración. ¿Respira de manera relajada o rápida? ¿Son respiraciones profundas o superficiales? Si necesita “prestarle atención” a algo mientras practica, siga centrándose apenas en su respiración.**

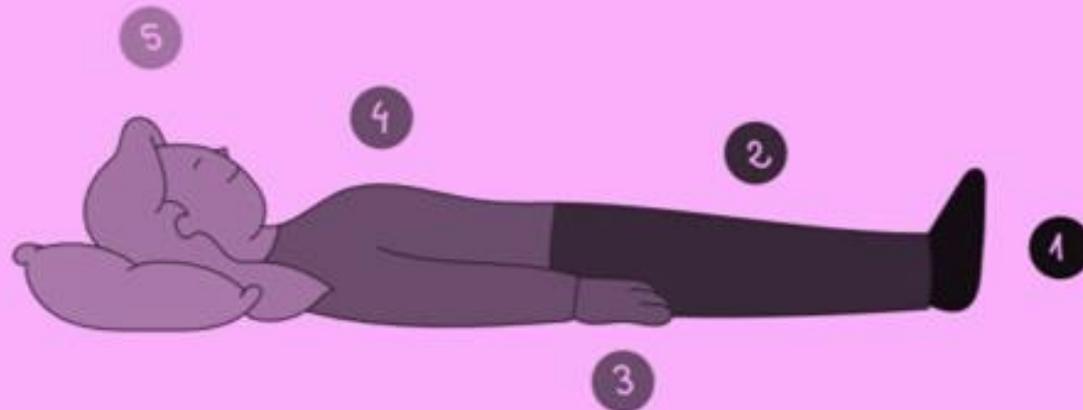
➔ **Si la mente se distrae, y lo hará, regrésela gentilmente al momento presente.** Esto sucederá muchas veces. Durante un largo período, es posible que su práctica de atención plena no se trate de permanecer en el momento, sino de volver al presente una y otra vez.

➔ **Deje pasar los juicios como “No puedo hacerlo” o “Esto no tiene sentido; tengo mucho que hacer”.** Está bien tener esos pensamientos, pero no deje que lo distraigan. **Note el pensamiento, acéptelo y déjelo pasar.** Después, **vuelva al presente.**

# 6. Aplicaciones

## Escaneo corporal

- a. **Respiración**
- b. La manera en la que **se siente tu cuerpo** (sensación de la superficie, temperatura del ambiente que te rodea).
- c. La manera en la que se sienten las **partes individuales de tu cuerpo**.



# 6. Aplicaciones

## Persona de tareas individuales

Muchos de nosotros llevamos a cabo **muchas tareas al mismo tiempo**, sin darnos cuenta de que eso lo que provoca es que nuestra productividad disminuya. En vez de continuar cometiendo el mismo error, puedes focalizarte en una sola tarea. Para ello, **técnica Pomodoro**.

- Configura un temporizador **durante 25 minutos** para enfocarte solo en una tarea. Esto cuenta como un pomodoro, tras el cual tienes derecho a un descanso de cinco minutos.
- Una vez terminado el descanso, **comienza otro pomodoro**. Ahora puedes centrarte en la misma tarea que antes si no la has terminado, o comenzar otra distinta. Al igual, después un descanso de cinco minutos.
- Una vez terminados **cuatro pomodoros**, puedes tomar un descanso más largo, **de 20 minutos**.



# 6. Aplicaciones

Observa el entorno



- Localiza** un objeto en tu entorno.
- Configura un temporizador **de cinco minutos**.
- Toma el objeto y concéntrate en él. **Nota como se siente en tu mano, color textura, forma y otras propiedades.**

# 6. Aplicaciones

## Practica la gratitud

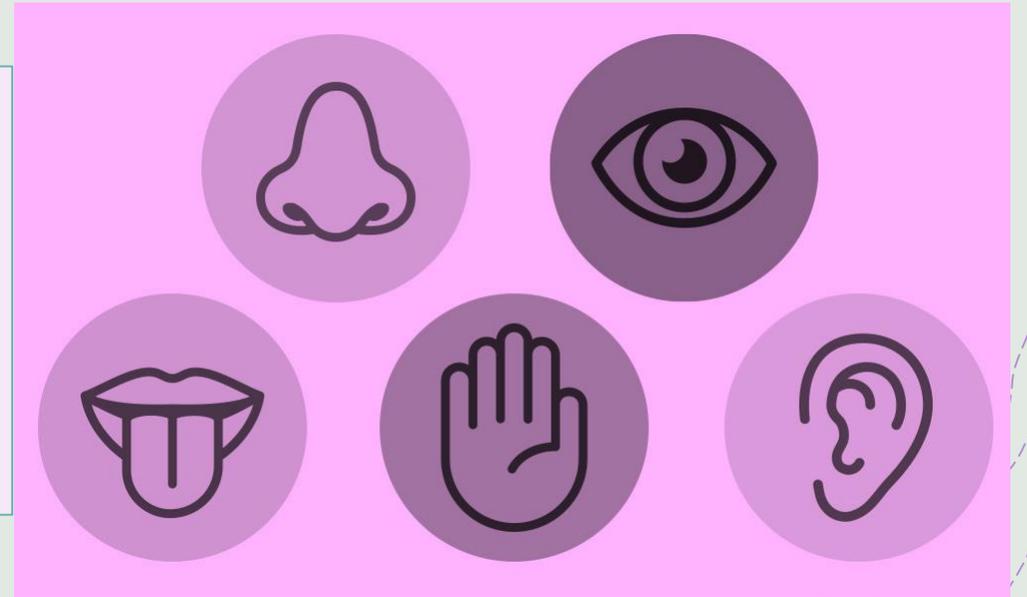


**Escribir tres cosas de las que estés agradecido cada día.** Al principio quizás te resulte difícil escribir cada día tres cosas sin repetir, pero intenta mantener la mente abierta.

# 6. Aplicaciones

## Ejercicio de los cinco sentidos

- a. Mira a tu alrededor y nota **cinco cosas que puedas ver**, pero asegúrate de elegir algo que normalmente no notarías.
- b. Nota **cuatro cosas que puedas sentir**.
- c. Tres cosas que puedas escuchar.
- d. **Dos cosas** que puedas oler.
- e. Concéntrate en una **cosa que puedas probar**.



# TALLER ENTRENANDO LA MENTE

¿QUÉ ME LLEVO?



# TALLER ENTRENANDO LA MENTE

**MUCHAS GRACIAS**

