



Diplomado en Tanatología integral

Modalidad virtual

Mindfulness y proceso de duelo





Breve presentación

Nombre

Profesión u ocupación

Experiencia de duelo (solo nombrarla)

Mindfulness y proceso de duelo

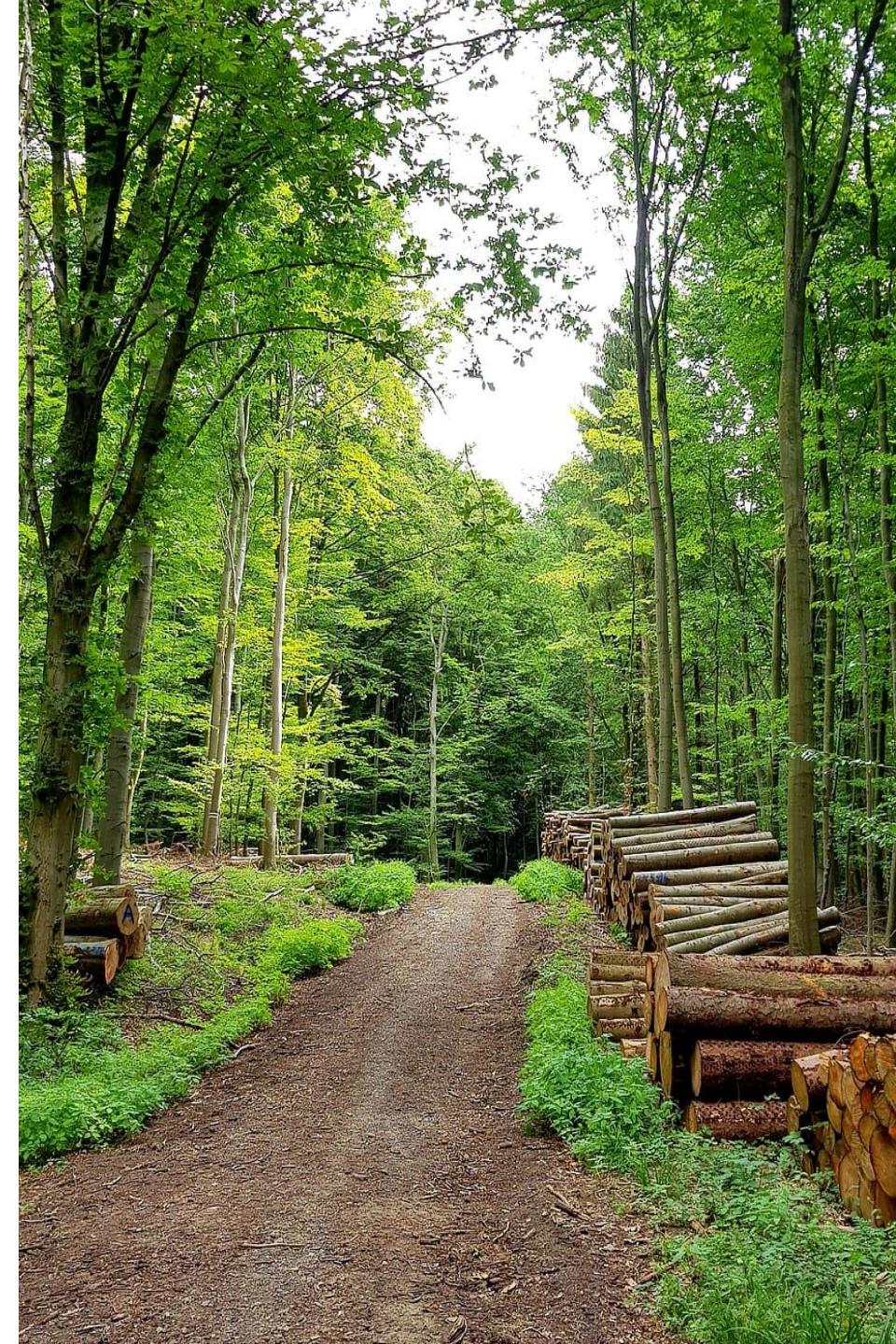


Mindfulness

El mindfulness es un enfoque que se caracteriza por hacer frente a esas cuestiones y situaciones difíciles que llegan a nuestra puerta cada día.

En lugar de protegernos de las verdades incómodas, el mindfulness nos pellizcan, amable pero firmemente, recordándonos que despertemos al modo como las cosas son, lo cual constituye un punto de vista desde el que cultivar el cambio. Es más, la experiencia del mindfulness cubre toda la gama que va desde lo micro hasta lo macro, desde centrarse en los sentidos hasta una conciencia expansiva, transpersonal (expansión de la conciencia).

El mindfulness empodera a quienes lo practican porque ofrece libertad de elección. puede transformar de manera espectacular el modo como experimentamos los factores estresantes diarios que nos afectan: el caos, la confusión, la pérdida, la rabia, la pena y el miedo, a los que todo ser humano tiene que hacer frente. En el que es probablemente uno de los períodos de transición más agudos de la historia, el mindfulness es un chaleco salvavidas hecho de resiliencia que nos mantiene a flote y abre la puerta a los ungüentos curativos de la aceptación y la compasión. especialmente, nos proporciona un mayor equilibrio tanto en relación con el estresante mundo externo como en el ámbito de nuestra experiencia interna de la mente, el cuerpo y los pensamientos. El mindfulness es una medicina potente, científicamente probada, para liberarnos de los atolladeros emocionales y los hábitos irracionales, para vivir con una conciencia plena y una mayor libertad (Altman, 2014: 12-13)



Mindfulness



Huella (impronta) cerebral



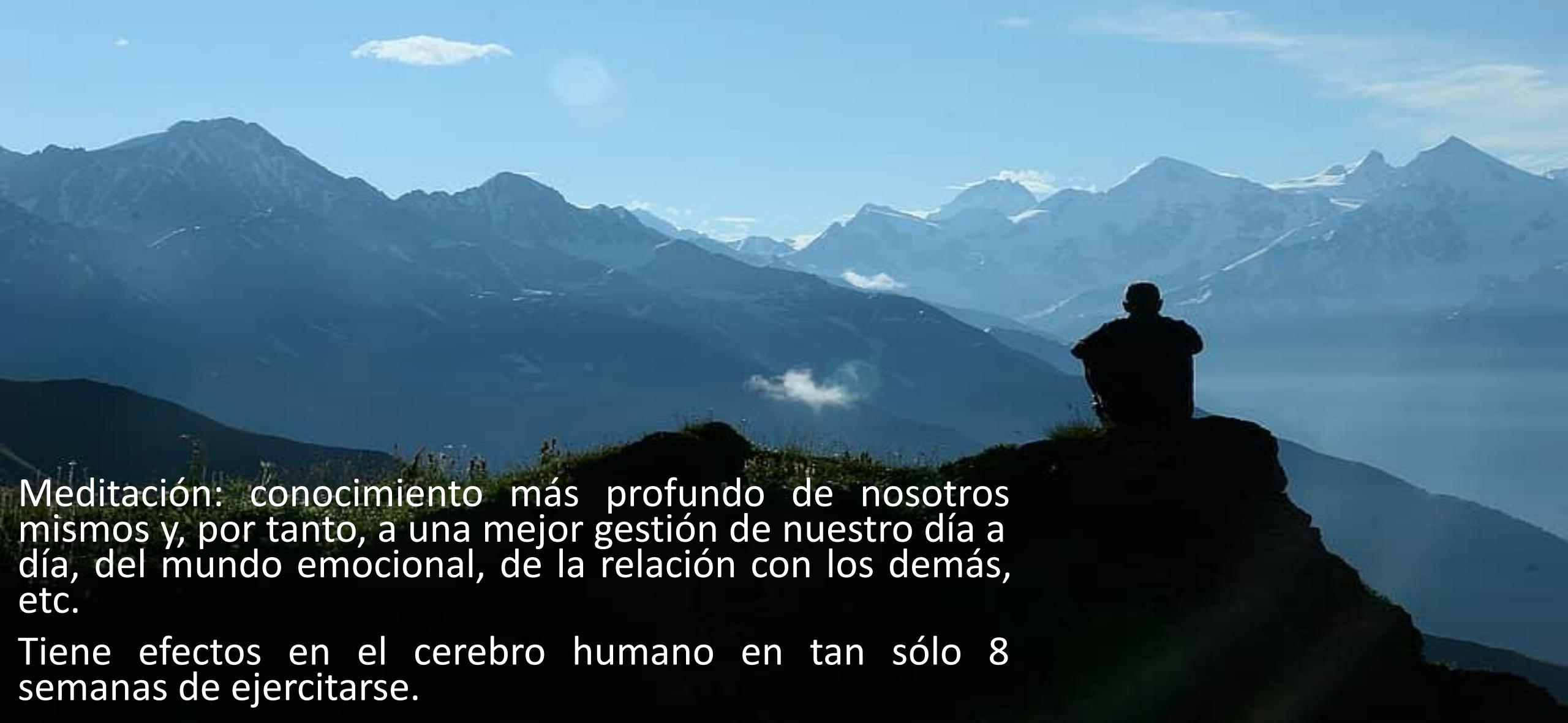
Cuerpo - mente - emocional



Experiencias:

- Ansiedad patológica
- Proceso de duelo
- Estrés diverso
- Aprendizaje
- Creatividad
- Trabajo
- Relaciones humanas
- Relación consigo mismo
- Salud mental
- Regular emociones
- Regular pensamientos
-

Meditar



Meditación: conocimiento más profundo de nosotros mismos y, por tanto, a una mejor gestión de nuestro día a día, del mundo emocional, de la relación con los demás, etc.

Tiene efectos en el cerebro humano en tan sólo 8 semanas de ejercitarse.

Conciencia testigo



Una dimensión que nos permite ser conscientes de los contenidos de la propia mente (recuerdos, pensamientos sobre el futuro, juicios, emociones). Y esta progresiva autoconciencia conlleva una silenciosa transformación que actúa en los mismos cimientos de la persona, actuando como un “gran motor” evolutivo del crecimiento y la expansión.

Beneficios de meditar



- Mayor apertura hacia el momento presente y hacia lo que sucede.
- Paulatina separación o relativización de los propios pensamientos, lo que conduce a una toma de conciencia de que éstos son transitorios: aparecen, permanecen durante un tiempo y desaparecen.
- Mayor capacidad de sostenerse en las emociones, incluso en las más dolorosas o difíciles.
- A menudo, un estado de calma que surge de la silenciación de la mente.
- Mayor aceptación de las circunstancias vitales.

Beneficios de meditar

Despliegue de la conciencia sin elección, que se traduce en la capacidad de permanecer abiertos a lo que hay, sin buscar una finalidad a las cosas.

- Drenaje de contenidos subconscientes.
- Cambio de enfoque a la hora de percibir los problemas en nuestra vida, permitiéndonos ver nuevas y creativas formas de solución.
- Mayor flujo con las situaciones del día a día sin necesidad de controlarlas.
- Integración de emociones rechazadas.
- Despliegue de una actitud amigable y amorosa hacia uno mismo, lo que conlleva un profundo bienestar. de flexibilidad y aceptación favorecido por la meditación.
- Despliegue de la capacidad de atención.
- Ampliación de la autoconciencia.
- Reducción del estrés y mayor capacidad de gestión del mismo debido a que uno se torna más capaz de “leer” las señales físicas, psicológicas y emocionales que lo preceden y acompañan.

Mitos sobre la meditación

A photograph of a forest scene. The foreground is covered in green moss and fallen branches. In the background, numerous tall, thin trees stand in a dense row, their trunks reaching upwards. Sunlight filters through the canopy, creating bright highlights on the tree trunks and dappled light on the forest floor.

Retirarse a una montaña solitaria, practicar durante hora, “dejar la mente en blanco”...

Todos tenemos la capacidad de entrenarnos en el despliegue de la atención plena.

Mitos sobre la meditación

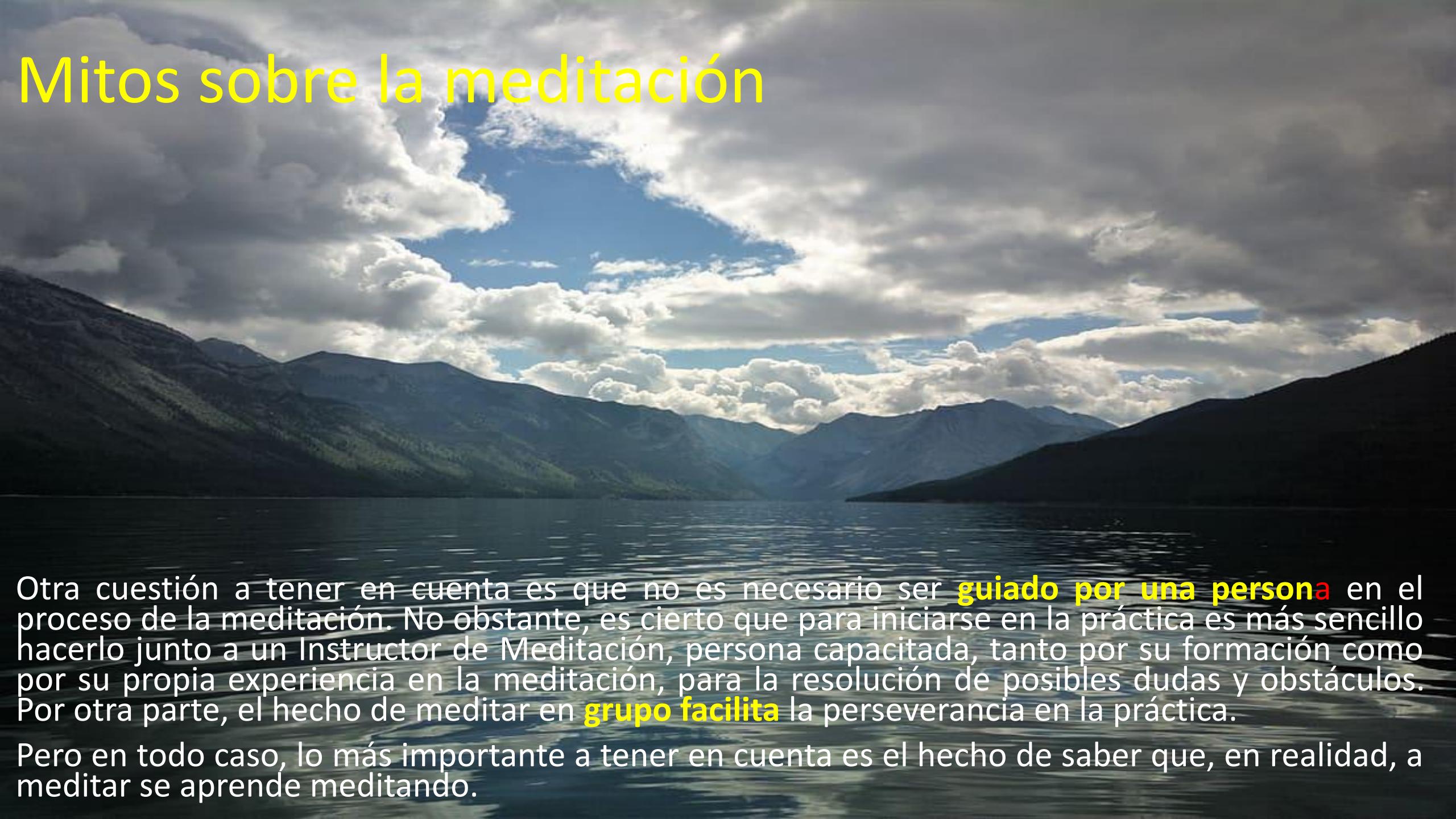


Todos, asimismo, podemos profundizar en lo esencial, en aquello que se revela cuando el ruido mental se silencia un poco y adoptamos una perspectiva más amplia.

Y esto no depende de si nos sentamos en un cojín de meditación o en una silla, de si meditamos enfrente del mar o en el salón de nuestra casa, de si somos gurús retirados en una montaña o bien ciudadanos urbanitas...

En este sentido, el gran maestro zen Taisen Deshimaru dijo en una ocasión: “Aquí entre las bombas, ¡que buen momento para meditar!”.

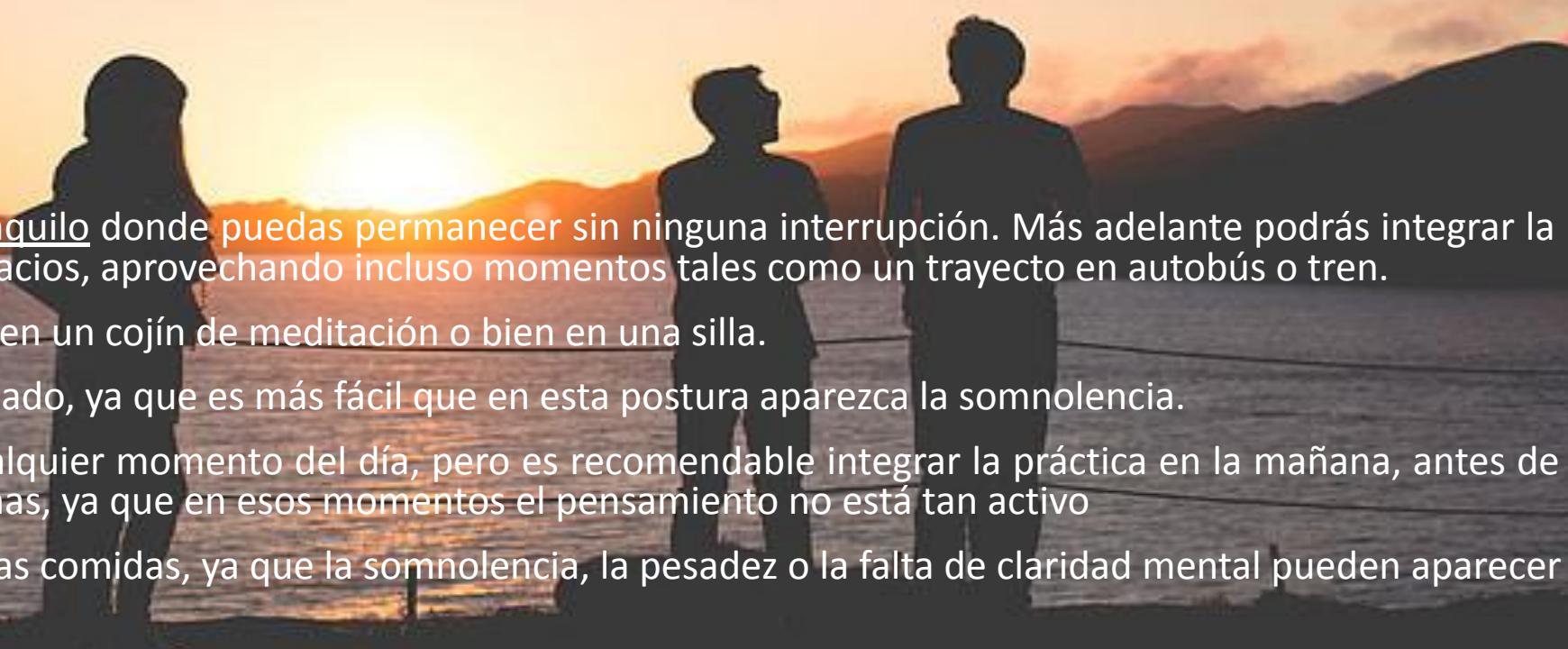
Mitos sobre la meditación

A wide-angle photograph of a natural landscape. In the foreground, there is a body of water with gentle ripples. Beyond the water, several mountain ranges are visible, their peaks partially obscured by a dense layer of dark, billowing clouds. The sky above the clouds is a bright, clear blue. The overall scene conveys a sense of tranquility and natural beauty.

Otra cuestión a tener en cuenta es que no es necesario ser **guiado por una persona** en el proceso de la meditación. No obstante, es cierto que para iniciarse en la práctica es más sencillo hacerlo junto a un Instructor de Meditación, persona capacitada, tanto por su formación como por su propia experiencia en la meditación, para la resolución de posibles dudas y obstáculos. Por otra parte, el hecho de meditar en **grupo facilita** la perseverancia en la práctica.

Pero en todo caso, lo más importante a tener en cuenta es el hecho de saber que, en realidad, a meditar se aprende meditando.

Cuestiones a tener en cuenta antes de comenzar a meditar

- 
- A photograph showing the silhouettes of three people sitting in a row, meditating with their backs to the viewer. They are positioned in front of a body of water with mountains in the background under a sunset sky.
1. Ponte ropa cómoda y holgada.
 2. Para comenzar, busca un lugar tranquilo donde puedas permanecer sin ninguna interrupción. Más adelante podrás integrar la meditación en otros ambientes o espacios, aprovechando incluso momentos tales como un trayecto en autobús o tren.
 3. Puedes optar por meditar sentado en un cojín de meditación o bien en una silla.
 4. No es recomendable meditar tumbado, ya que es más fácil que en esta postura aparezca la somnolencia.
 5. Puedes proponerte meditar en cualquier momento del día, pero es recomendable integrar la práctica en la mañana, antes de comenzar con las actividades cotidianas, ya que en esos momentos el pensamiento no está tan activo
 6. No es recomendable meditar tras las comidas, ya que la somnolencia, la pesadez o la falta de claridad mental pueden aparecer con mayor facilidad.
 7. Conviene cultivar la paciencia y la perseverancia, desapegándose del resultado. No hay “buenas” o “malas” meditaciones: uno simplemente se sienta a meditar, independientemente de si durante la meditación se logra un mayor o menor estado de relajación, o de si se ha tenido un estado emocional más expansivo o contractivo.

Postura

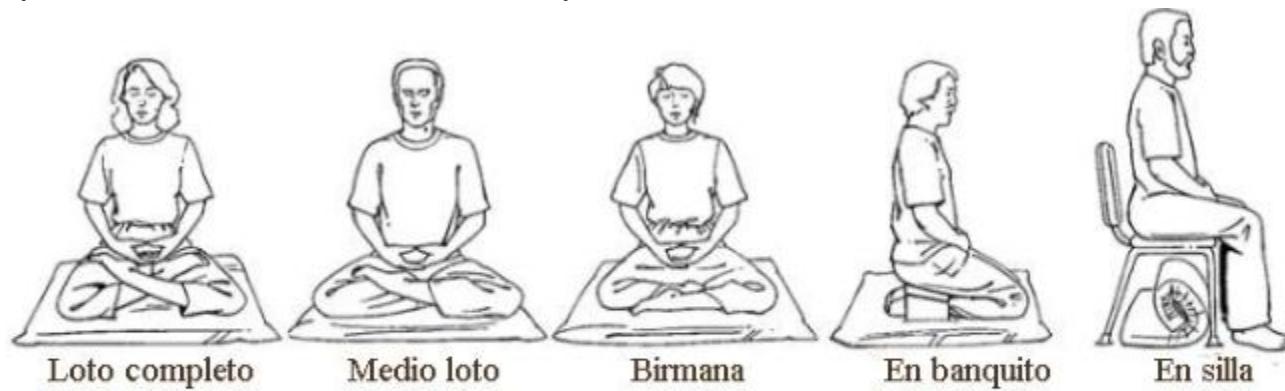
Y ahora... ¡a meditar! Los 3 Pilares de la Meditación Ya sea que te dispongas a meditar sentado/a en silla o en un cojín de meditación, enfócate en lograr una buena vertical: yergue tu columna, manteniendo la tensión justa como para sostener la postura vertical. Recoge ligeramente la barbilla como si alguien la empujara con un dedo hacia dentro; sentirás cómo tus cervicales se liberan y se alinean con el resto de la columna vertebral.

Para encontrar tu vertical, puedes visualizar un hilo que tira desde tu coronilla hacia el techo y, atravesándolo, sigue hacia el infinito. Puedes realizar, asimismo, varios movimientos circulares con el tronco, como si giraras sobre un eje imaginario, hasta encontrar tu eje vertical. Relajas los hombros, al tiempo que los echas hacia atrás.

Puedes entonar suavemente los ojos o bien mantenerlos semiabiertos, con la mirada fijada en el suelo a un metro aproximadamente de ti. Relajas el entrecejo, sintiendo la frente despejada y relajada. Relajas asimismo la mandíbula e incluso la lengua, que permanece apoyada tras los dientes del paladar superior. Céntrate ahora en establecer asimismo una buena horizontal: si estás sentado en una silla, separa ligeramente las piernas y siente tus pies bien arraigados en el suelo.

Si estás sentado en un cojín, puedes doblar un poco las piernas (postura birmana), cruzarlas (postura del loto), o bien adoptar la postura del diamante.

Posturas



Con un cojín, es importante tener debajo una base un poco mullida (como en la imagen). Así evitamos dañar las rodillas.

Respiración diafragmática-nervio vago

La respiración puede servir de anclaje de la atención durante la meditación. La mente tiende a dispersarse, generando interminables cadenas de pensamientos. Sucede a menudo que durante la meditación nos despistamos al seguir tales cadenas de pensamientos.

No pasa nada: lo importante es ejercitarse en el “darse cuenta” del despiste, y devolver la atención nuevamente hacia la respiración. Se recomienda inhalar y exhalar por la nariz, sin tratar de modificar el ritmo de la respiración, siguiendo tan solo su ritmo natural. Quizás con el tiempo las exhalaciones se tornen más profundas, llegando a vaciar en su totalidad los pulmones, pero tengamos en cuenta que **no hay una “forma ideal”** de respirar. Puedes también entrenarte en mantener el enfoque de la atención, centrándose en contar las exhalaciones.



La actitud



Cuando te sientes a meditar, recuerda evocar e instalarte en una actitud abierta, receptiva y amigable hacia ti mismo/a. Jon Kabat-Zinn dice al respecto de la meditación: “sentarse a meditar es un acto radical de amor”.

Siente tu pecho abierto durante la meditación, lugar de donde brota una cálida compasiva que se manifiesta en la **sutil sonrisa** de tu rostro. En lugar de concebir la meditación como un “duro ejercicio”, puedes concebirla como una oportunidad de cultivar la benevolencia hacia ti y hacia los demás.

Ahora tan sólo queda que te animes a comenzar con la meditación y a descubrir la fuente de paz profunda que reside en ti.

Prácticas





- Mindfulness (atención plena)
 - Neuroplasticidad, impermanencia

Escaner corporal

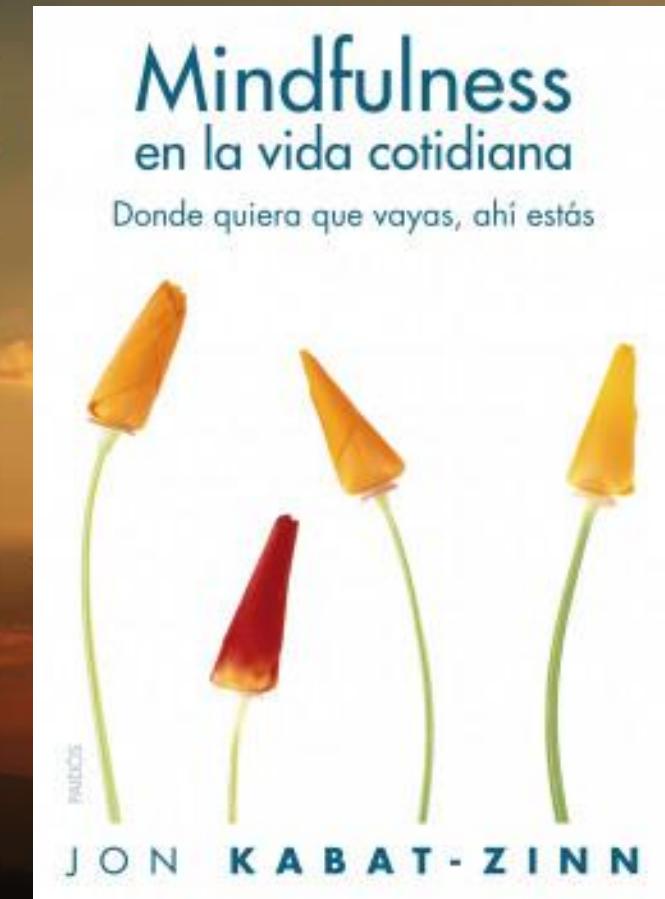
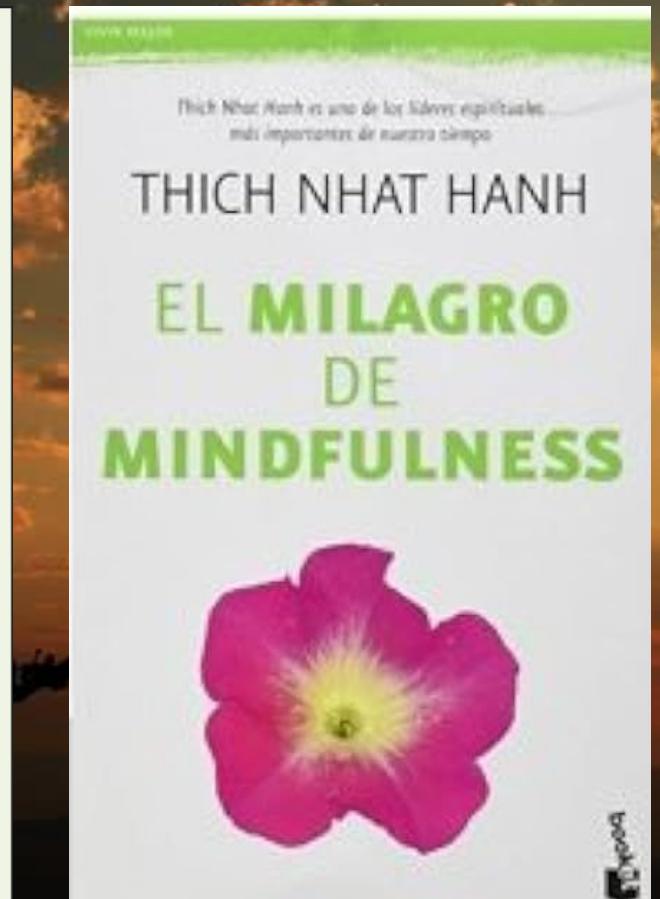
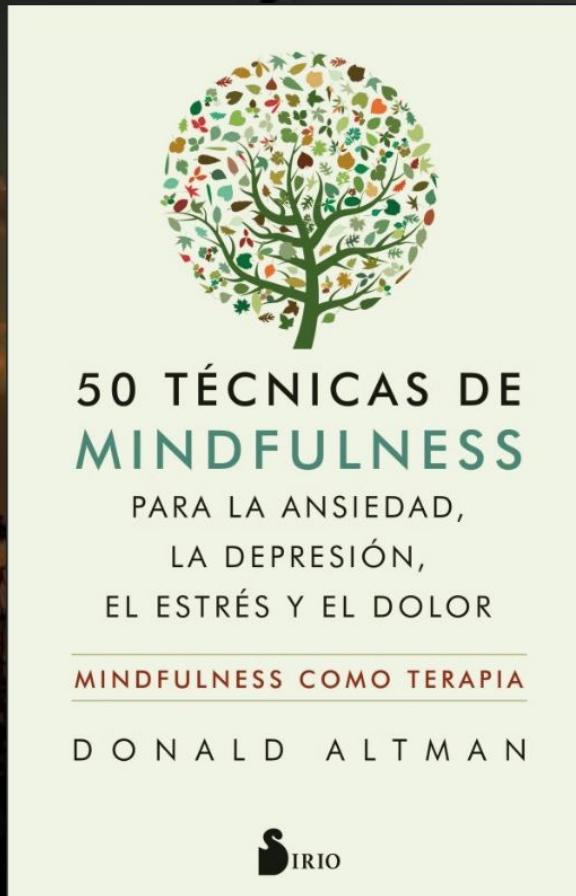
Respiración: nervio vago

1. Disminuye la presión sanguínea, el pulso y la respiración
2. Purifica la sangre de lactato (el lactato aumenta la sensación de ansiedad)
3. Aumenta las ondas alfa cerebrales (de alma y alerta)
4. Libera el neurotransmisor serotonina (el 95% de este neurotransmisor, que produce sensación de bienestar, se almacena en el revestimiento del estómago y en los intestinos). La serotonina llega al flujo sanguíneo y sube hasta el cerebro en unos veinte o treinta segundos.

- 
1. Respiración consciente / sonrisa
 2. Caminata consciente
 3. Sincronizar la respiración con los pasos
 4. Cambia tu relación con la actividad
 5. Contemplar el firmamento con la naturaleza
 6. Enraizarse (sentidos)
 7. Visualizar la calma: color favorito, persona sabía favorita, comida sana favorita, canción o sonido favorito, lugar tranquilo favorito, animal favorito, entorno natural favorito, cita favorita
 8. Librarse de la trampa del mono
 9. Superar el perfeccionismo
 10. Algo agradable aquí y ahora
 11. Cambiar el canal de tu historia
 12. Practicar mudras
 13. Garbanzos
 14. Meditaciones guiadas



III Fenomenología de la ansiedad





Diplomado en Tanatología integral

Modalidad virtual

Mindfulness y proceso de duelo

Dr. Jaime Gómez Castañeda

