
**CURSO DE 8 SEMANAS DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS EN BASE
A MINDFULNESS - MBSR® ONLINE**

Sesión 8: El fin es el principio. Integtrando mindfulness en la vida

Conceptos clave de la sesión 8

¡Felicidades, has completado el programa de Mindfulness MBSR!

Durante estas ocho semanas has aprendido distintas técnicas de atención, meditación y movimiento consciente, así como las ventajas de llevar la plena conciencia a las actividades cotidianas.

Para poder **responder al estrés** de forma más adecuada, te proponemos **integrar en tu vida** las ideas que hemos trabajado:

- Cultivar la Conciencia Plena
- Escuchar lo que te dice el cuerpo
- Regular los pensamientos de tipo no adaptativo
- Responder en lugar de reaccionar

Como has visto en el programa, **la meditación y la atención plena** en la vida cotidiana son herramientas muy útiles para encontrar tu punto de **equilibrio personal, estar más atenta/o y calmar la mente** en momentos de agitación.

Esperamos que el MBSR te sea útil en tu vida, que sea fuente de energía, armonía, paz y bienestar; y que ese bienestar también alcance a las personas que se relacionan contigo.

Si repasamos el programa, veremos que hay **dos partes claras**:

- En la primera parte aprendiste a **parar y observar antes de actuar, reduciendo la reactividad**. Trabajamos el mindfulness, la percepción, la inteligencia emocional y las bases de la respuesta de estrés.
- En la segunda parte nos centramos en **cómo responder de forma más adecuada a los desafíos de la vida, desarrollando una actitud más proactiva**. Como recordarás, vimos que una respuesta adecuada al estrés es la base de la salud. Además, exploraste en el libro las ventajas de la alimentación consciente y trabajamos la comunicación y la gestión del tiempo.

El verdadero comienzo

Ahora empieza la última parte de este programa, que dura el tiempo que quieras, y que trata sobre **cómo ser creativo y crear la vida que te gustaría vivir.**

Para ello te proponemos:

1. Articular una visión que te guíe

A través del ejercicio de la carta y que te sirva de guía en esta nueva etapa.

2. Continuar con la práctica

Practicando mindfulness al menos durante 2–3 meses más para consolidar lo aprendido. Lo ideal es que establezcas un pequeño ritual diario que te ayude a crear un hábito.

Puedes hacerlo de diferentes formas:

- Diseñando un plan de entrenamiento de mindfulness personal, a tu medida
- Repitiendo el programa MBSR con los materiales (PDFs y plataforma online)
- Realizando un auto-curso en casa con libro y audios (por ejemplo, “Bendito Estrés”), siguiendo una estructura semanal

3. Elaborar un plan para Responder en lugar de Reaccionar

A partir de ahora, si quieres seguir profundizando en la reducción del estrés, te propongo seguir una estrategia en dos sentidos:

- Por un lado, **valorar la posibilidad de realizar cambios en tu vida.** El estrés puede aparecer en momentos de transición vital. Observar con curiosidad estos cambios puede ayudarte a **incorporar nuevas conductas o soltar** aquello que ya no está funcionando.
- Por otro lado, **establecer un compromiso firme con prácticas de renovación física y mental** como la meditación o el movimiento corporal (yoga, caminar, etc.).

Recuerda: **la intención sin acción es pura ilusión.**

.Para comenzar, elige un aspecto de tu vida que te gustaría cambiar y reflexiona:

1. ¿Puedes describir la situación o el comportamiento que deseas cambiar?
2. ¿Cómo reaccionas habitualmente?
3. ¿Cómo te gustaría responder (qué hacer, pensar, sentir o decir)?
4. ¿Qué estrategia podría ayudarte? (regular emoción, enfocar la atención, actitud, habilidades, pedir ayuda...)
5. ¿Cómo podrías neutralizar las dificultades que aparecerán?
6. ¿Cuáles son los primeros pasos que vas a dar? Establece fechas realistas.
7. ¿Cómo puedes reforzar tu compromiso? ¿Puedes compartirlo con alguien? ¿Se te ocurre algún premio adecuado que consideres darte al terminar el plan?

Practicar en comunidad

Quizás hayas notado que practicar en grupo facilita el proceso. Te invitamos a explorar:

- **Sangha** (comunidad de práctica): <https://www.esmindfulness.com/sangha>
- **Retiros en silencio**: <http://www.esmindfulness.com/cursos-iem/retiros-en-silencio/>
- **Más opciones** en la web del Instituto: <http://www.esmindfulness.com>

Las prácticas que has realizado provienen de tradiciones como **Vipassana y Zen**, y el movimiento consciente está relacionado con el **yoga tipo Hatha**.

Los **libros** también pueden ser una gran fuente de inspiración, pero no sustituyen a la práctica. Puedes utilizarlos **como apoyo**, antes o después de meditar, dejando que las ideas resuenen sin necesidad de analizarlas en exceso.

6 ideas para seguir practicando mindfulness

Quería compartir 6 ideas para seguir profundizando en tu practica Mindfulness que espero que te acompañen en el futuro:

1. Has aprendido a prestar atención a las claves internas que te informan de la situación en la que estás. **Continúa prestando especial atención a tu respiración** en estos momentos de tensión **y abriéndote a la posibilidad de una respuesta creativa**, en lugar de una reacción repentina.

2. Recuerda que eres un ser completo y que no pierdes nada de ti si permites que se manifieste tu sensibilidad, amor y compasión.

3. Has aprendido a observar tus emociones sin juicio (agradable/desagradable, atracción/rechazo) y a darte cuenta de cómo influyen en tu comportamiento (tono de voz, gestos, decisiones). **Sé consciente de las consecuencias** que ello tiene en el contexto en el que estás y en las personas con las que te rodeas. **Recuerda cuál es tu objetivo** o la tarea que debes realizar y cómo estos sentimientos afectan.

4. Te has dado cuenta de cómo el “piloto automático” puede ser responsable de tus reacciones y cómo te mueves, qué comes, bebes, lees, ves o hablas pueden afectar a tu estado mental o pensamientos. Recuerda **usar la respiración para conectar con tu situación y volver al presente**

5. Continúa fijándote cuánto tiempo tu mente está en el pasado o en el futuro. Mirando también cuánta energía se ocupa en cuestiones como “yo”, “mi”, “mío”, como si fuéramos el centro del universo. ¿Es realmente tan necesario? ¿No te genera cierto sufrimiento? ¿Es posible tomarse la vida de otra forma?

6. De la misma forma que te comprometes a ciertos hábitos que mejoran tu salud (nutrición, descanso y ejercicio regular), **plantéate ciertos hábitos que pueden cultivar más felicidad en tu vida:**

- Cultivando el asombro y la curiosidad.
- Practicando la bondad, el agradecimiento y el perdón para el cuidado de tus relaciones.
- Practicando Mindfulness: una mente atenta es una mente más feliz.

¿Seguimos en contacto?

Te dejo algunas opciones para que escojas las que mejor encajan contigo:

- Canal de **YouTube**, Instituto esMindfulness, con nuestros videos favoritos. [¡Suscríbete AQUÍ!](#)
- **Newsletter** de esMindfulness, para informarte de investigaciones, reflexiones, libros, eventos y nuevos cursos de Mindfulness. [Puedes inscribirte AQUÍ en la web del Instituto.](#)
- **Instagram y Facebook** donde informamos de novedades: [@institutoesmindfulness](#)
- **Retiros de Mindfulness**, para profundizar en la práctica en un ambiente de tranquilidad y recogimiento. Con apoyo y guía. [Más información AQUÍ.](#)
- **Formación de instructores:** [Cómo convertirse en Instructor de Mindfulness y/o MBSR.](#)
- **Programas MBSR en otras ciudades- Asociación de Instructores MBSR:** www.mbsr-instructores.org

Aunque el programa ha terminado, el camino continúa. Este puede ser el inicio de una forma diferente de vivir **más consciente, más presente, más conectada/o contigo y con la vida.**

Todo lo que necesitas ya está en ti; ahora solo queda recordarlo y practicarlo.

“Mientras estés respirando, hay más cosas buenas que malas.” (Jon Kabat-Zinn)