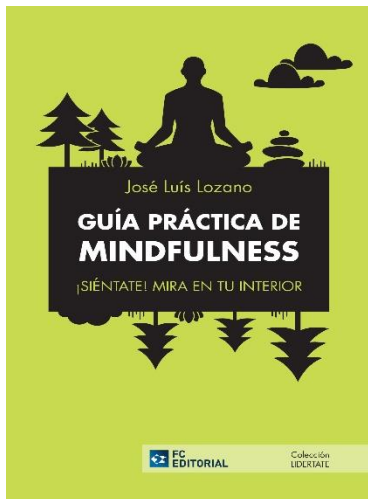


JOSE LUIS LOZANO

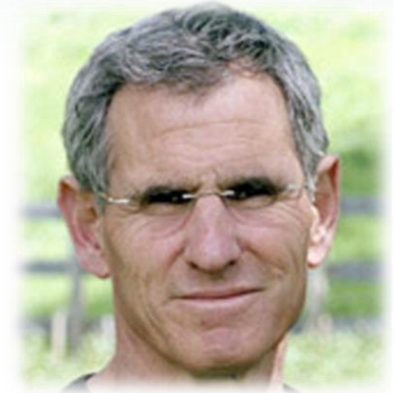


Sólo un buen hábito
quita un mal hábito



Orígenes de Mindfulness

- La aplicación original de Mindfulness, tal y como la utilizamos ahora, fue desarrollada por **Jon Kabat-Zinn** doctor en biología, que trabajaba en casos de dolor crónico con pacientes con cáncer, y para los que creó un programa de 8 semanas de práctica: MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) en 1979.
- En España, el divulgador y creador de prácticas Mindfulness, más reconocido es **Vicente Simón**, médico psiquiatra y catedrático de psicobiología de la Univ. de Valencia. En 2007 publica "Mindfulness y neurobiología"; desde entonces no ha dejado de enseñar y escribir libros. Fundador en 2008 y presidente de honor de AEMIND.



¿Qué NO es Mindfulness?

- *Los momentos mindfulness **no son conceptuales**, no son verbales:*
 - *No es relajación*
 - *No es **suprimir las emociones***
 - *No es dejar la **mente en blanco***
 - *No es buscar el éxtasis o la **iluminación***

En qué consiste Mindfulness

- *Mindfulness consiste en relacionarse con la experiencia presente **tal y como es**: de forma **intencional**, **sin juzgarla**, **sin evaluarla** y **sin reaccionar***
- *En Mindfulness dirigimos la atención al momento que estamos viviendo con **actitud de interés**, **apertura** y **amabilidad***
 - **Entrenamiento de la Presencia** → Mindfulness Formal (ejercicios meditativos)
 - **Entrenamiento de la Actitud** → Mindfulness Informal (tareas)

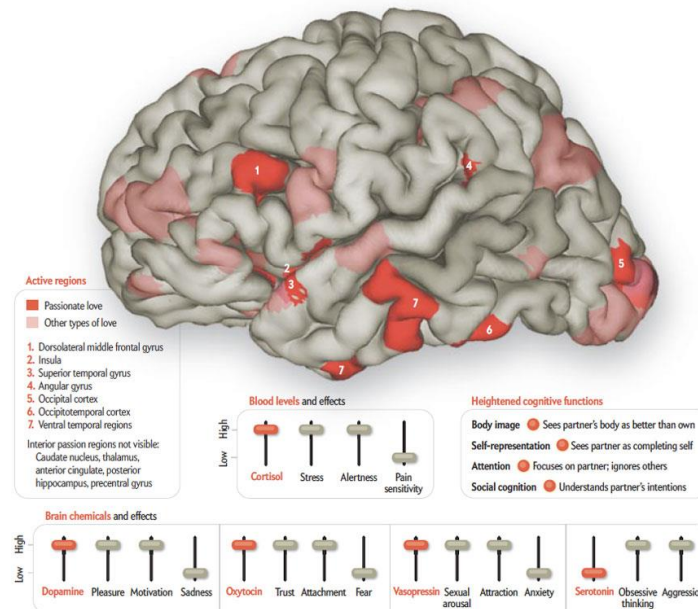
Vivir en la Incertidumbre

- **Nadie sabe lo que va a suceder, y sin embargo tratamos de “controlar”** constantemente ciertos factores para evitar los problemas del futuro.
- Al final, debemos reconocer que **No podemos controlar todo lo que nos llega desde fuera... y eso nos provoca Ansiedad y Estrés.**

Autocontrol para el Equilibrio

- **Una forma alternativa es apostar** por el estudio de nuestra forma de sentir, de pensar, de actuar... es decir, **conocerse mejor a uno mismo**.
- **Todas las habilidades** cognitivas, conductuales, emocionales, **pueden entrenarse** para que podamos relacionarnos con la incertidumbre.
- **!No sé que va a suceder!** → pero dispongo de recursos personales para poder estar en Equilibrio

Neurobiología de nuestro cerebro



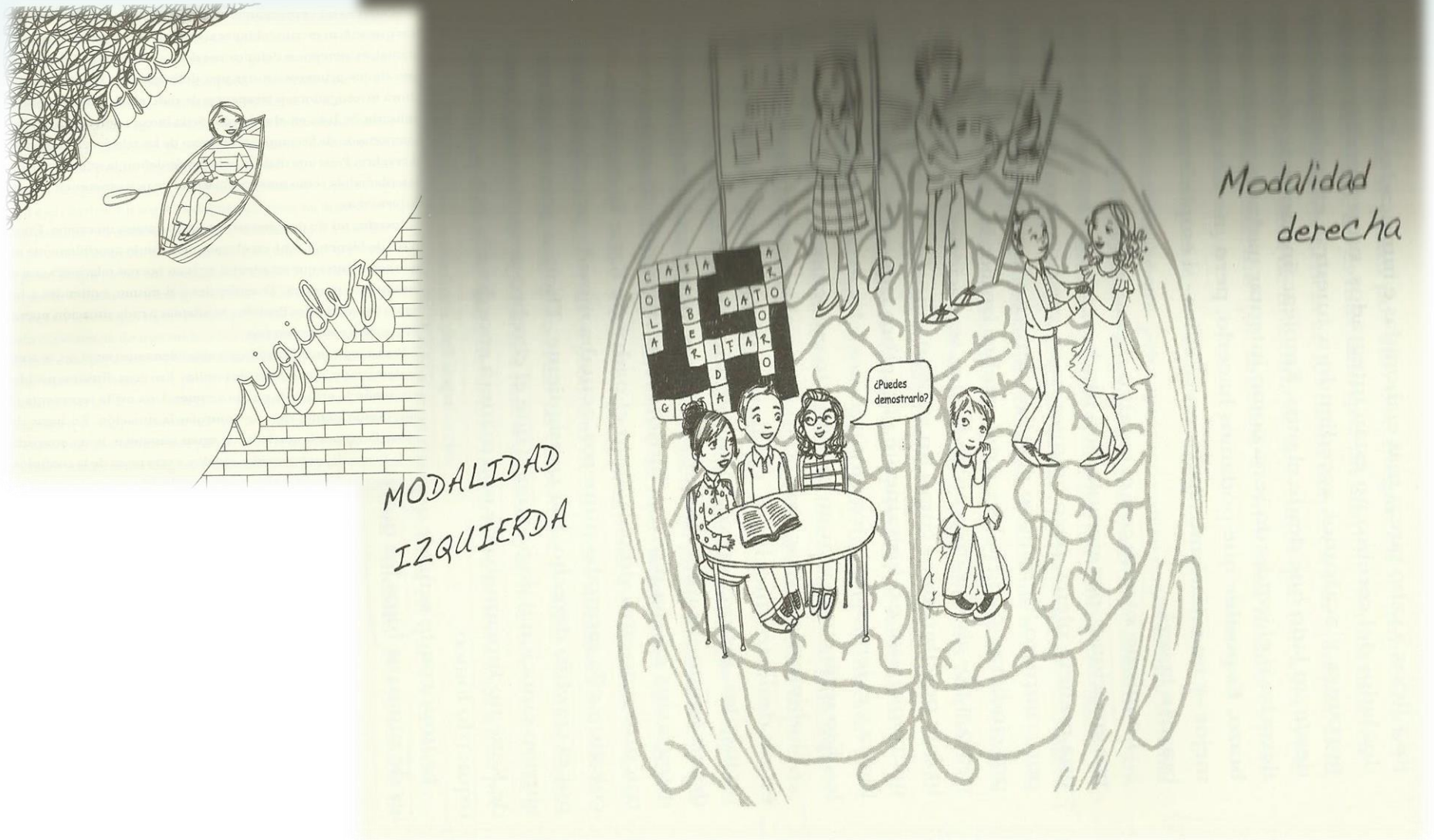
La neuroplasticidad del cerebro

- La plasticidad neuronal significa que el cerebro es reconfigurable (cambia a lo largo de la vida)
- El cerebro se reestructura y cambia a partir de las experiencias.

- La expresión: *“es que yo soy así, no puedo cambiar”*, no refleja la realidad neurobiológica.
- De la misma forma que hemos aprendido hábitos, podemos adquirir otros gracias a la neuroplasticidad

Por tanto, la pregunta es: “¿quieres cambiar?”

Integración Horizontal



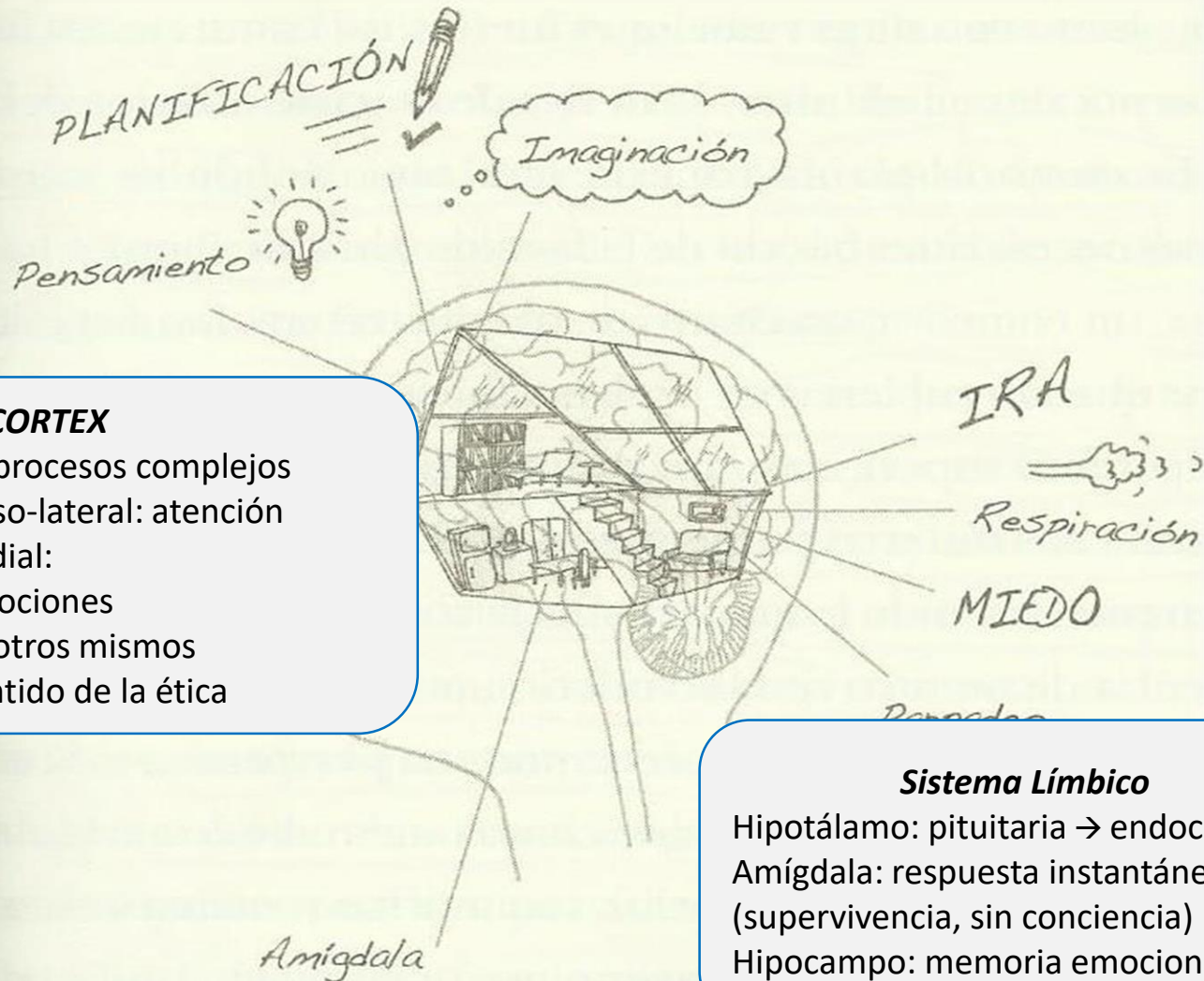
La necesidad de la Integración Horizontal

1. *¿Predomina tu emocionalidad? ¿Te dejas llevar a menudo por los "impulsos"?*
2. *¿Sabes gestionar tus miedos o forman parte de tu propio caos?*
3. *¿Tiendes a vivir en el desierto emocional, por lo que reaccionas con rigidez y te cuesta interpretar y responder a las necesidades de los demás?*

Descubrimiento científico

- Cuando los hemisferios izquierdo y derecho se encuentran conectados, podemos considerar que existe una **gestión emocional saludable**, gracias a
 - que nos permite tomar decisiones importantes, resolver problemas y ser creativos,
 - que somos conscientes de nuestras emociones (sensaciones en el cuerpo).

La Integración Vertical



NEOCORTEX

Corteza orbito-frontal: procesos complejos

Corteza pre-frontal dorso-lateral: atención

Corteza pre-frontal medial:

- Control cuerpo-emociones
- Entendernos a nosotros mismos
- Sentir empatía. Sentido de la ética

Sistema Límbico

Hipotálamo: pituitaria → endocrino

Amígdala: respuesta instantánea
(supervivencia, sin conciencia)

Hipocampo: memoria emocional

La necesidad de la Integración Vertical

1. *¿Te dejas llevar a menudo por la reactividad de tu mente?*
2. *¿Cuántas veces has perdido el control en el último año?*
3. *¿Eres consciente del perjuicio que provoca una reacción de carácter "instintivo"?*

Descubrimiento científico

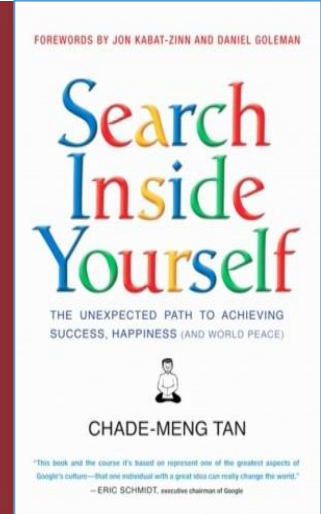
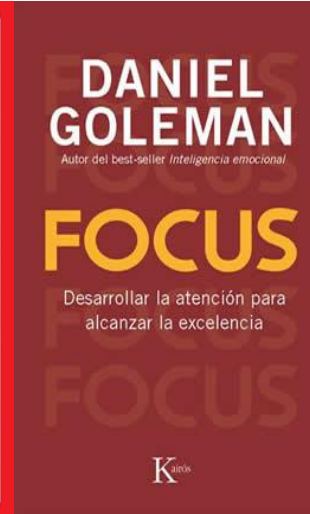
- Cuando "cerebro primitivo y evolucionado se conectan", podemos considerar que existe una **capacidad de decisión saludable**, gracias a
 - que nos permite emocionarnos sin perder el control de nuestros sentimientos,
 - que nos permite acceder a los recursos racionales, a nuestra capacidad de ser conscientes.

Investigación científica: Beneficios de la meditación

- Mejoras significativas en la capacidad de procesamiento visual, la memoria de trabajo y funciones ejecutivas; cerebros más listos, desarrollan cuerpos más sanos.
- Reduce el sistema simpático (menos activación cardíaca ante el estrés)
- Aumenta el sistema parasimpático (baja la presión arterial)
- Ayuda a controlar el Dolor, ya que controla los ritmos alfa d las cortezas sensoriales
- Refuerza el sistema inmunitario, gracias a la gestión emocional que reduce el estrés (cortisol)
- Aleja la depresión, mejora la concentración, aumenta el auto-concepto y libera endorfinas

Dr. Judson A. Brewer, psiquiatra de la Universidad de Yale

El momento es ahora



PROGRAMA MEET



GRACIAS



FORMADOR
COACH PROFESIONAL
FACILITADOR DE
MINDFULNESS

formacion@joseluis-lozano.com

www.joseluis-lozano.com

tlf. 619 523 451