

Diplomado: Mindfulness para los individuos y las familias

Semana # 02

Introducción al Mindfulness Reporte de prácticas individuales

Uno de los objetivos más importantes de este diplomado, es que experimentes los beneficios de la práctica del Mindfulness en carne propia, ya sea para tu propio beneficio o para poder ayudar a otros a lograrlos también. Es por ello que una de las actividades fundamentales de este diplomado, es la práctica disciplinada del Mindfulness.

Por lo tanto, será crucial para tu aprendizaje, que te comprometas a llevar a cabo diariamente, prácticas formales o informales de Mindfulness y que lleves un registro de las mismas. Entregarás este reporte de manera semanal y será uno de los elementos más importantes de tu calificación.

La calificación que obtendrás en este reporte estará determinada por la calidad de tus respuestas. No deben ser tan breves, que no den información, ni tan amplias que sean puro "choro" sin contenido de calidad. Encontrarás que si llevas a cabo las prácticas diarias, responder este reporte te será muy fácil, porque las respuestas vendrán por sí solas.

En esta ocasión, tu reporte deberá incluir tu experiencia llevando a cabo las siguientes actividades a lo largo de la semana:

ACTIVIDAD #1: "Mindful Pause" o Un minuto de Pausa

Esta actividad la puedes hacer ya sea con las instrucciones que encontrarás más abajo o con el siguiente video de YouTube:

Mindful Science. (2019, 7 septiembre). Micromeditación de 1 minuto guiada | Meditaciones originales de Mindful Science [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/embed/LZJoRGuqb7o>

Instrucciones:

- Elige un horario en el que harás tu "Minuto de Pausa" y pon una alarma para que suene diariamente a lo largo de toda la semana.
- Cuando suene la alarma, detén todo lo que estés haciendo y cierra los ojos.
- "Ve hacia adentro" y enfócate en tu respiración.
- Nota cómo entra y sale el aire, nota qué partes de tu cuerpo se mueven cuando respiras, nota el ritmo de tu respiración, etc.
- Cuando suene la alarma, agrádecete por haberte dado ese momento para ti, termina la práctica y regresa a la actividad que estabas haciendo.

Haz una reflexión al respecto de esta práctica. Algunas de las preguntas que puedes responder son: ¿Cuántos días de esta semana hiciste esta práctica? ¿Cuál fue tu experiencia al llevarla a cabo? ¿Te costó trabajo suspender tus actividades para llevarla a cabo? ¿Cuál encontraste que es el momento / hora ideal para realizarla? ¿Qué beneficios descubriste al llevarla a cabo?

ACTIVIDAD #2: Práctica informal de Mindfulness

Elige una de las 5 prácticas informales que les propuse:

- a) Hablar por teléfono con consciencia plena.
- b) Comer con consciencia plena.
- c) Caminar con consciencia plena.
- d) Bañarte con consciencia plena.
- e) Lavar los trastes con consciencia plena.

Y la llevarás a cabo todos los días de esta semana y describirás a detalle tu experiencia. ¿Cómo fue para ti hacer esta actividad con consciencia plena a diferencia de como la has hecho toda la vida? ¿Con el transcurrir de los días la experiencia cambió? ¿Si es así, cómo fue? ¿Qué descubriste llevando a cabo esta práctica informal? ¿De qué te diste cuenta?

ACTIVIDAD #3: Práctica formal de Mindfulness (5 minutos)

Lleva a cabo una práctica formal de Mindfulness de 5 minutos diariamente y describe tu experiencia. (Recuerda que no existen respuestas correctas o incorrectas en la práctica del Mindfulness y es normal que en un inicio, descubras que te distraes constantemente aún en prácticas tan breves).

Instrucciones para llevar a cabo la práctica:

1. Encuentra un espacio cómodo y sin interrupciones para hacer tu práctica.
2. Pon una alarma para que suene 5 minutos después.
3. Asume una postura cómoda que puedas sostener durante el tiempo de tu práctica.
4. Comienza tomando consciencia de tu respiración.
5. Ve hacia "adentro" y observa tus pensamientos.
6. Si en algún momento te das cuenta que te has distraído, no te preocupes, simplemente, regresa tu atención a tus pensamientos.
7. Cuando suene la alarma, agradécete por haberte dado este tiempo para ti y termina tu práctica.

ACTIVIDAD #4: Aprendizaje significativo

Después de haber llevado a cabo las 3 actividades de esta semana, reflexiona: ¿Cuál fue tu aprendizaje más significativo de esta semana? ¿De qué manera fue significativo?

LINEAMIENTOS DE ENTREGA DE ESTE DOCUMENTO:

- Descarga el formato institucional y ahí haz tu reporte.
- Utiliza un interlineado sencillo y letra Arial 12 puntos.
- Al menos un párrafo de 10 renglones por actividad.
- El nombre del archivo deberá llevar tu nombre y apellido, número de matrícula y número de semana. Ejemplo: "Rebeca González -118865 – Semana 1".
- Súbelo a la plataforma y da click en "enviar".