

## Despertar del estado de Autopiloto

1. Enfocar deliberadamente nuestros sentidos con plena atención y sin distracción (por ejemplo, sin juicios como, bueno/malo, feo/bonito).
2. Comer a plena conciencia: tomar conciencia de esta experiencia que llevamos a cabo en forma rutinaria, resulta en una experiencia más rica, e interesante.
3. Análisis del cuerpo: tomar plena conciencia de lo que sucede en cada parte de nuestro cuerpo, aunándonos a la vez con las sensaciones que se acompañan.
4. Tomar plena conciencia de las actividades de la vida diaria nos permite experimentar nuestra vida en el momento en que las estamos realizando: despertar por la mañana, vestirse, lavar los trastes, manejar el auto, preparar el café, etc.

Tomar conciencia de estas actividades de la vida diaria permite la facilidad de reconocer cuando estamos en el estado de Hacer o en autopiloto. Nos permite un cambio inmediato al estado de Ser, donde el estrés es más difícil de afectarnos.

“Soy una de esas personas que viven con sensatez hora por hora, día a día... Si tuviera que vivir mi vida de nuevo, lo haría de forma más relajada, tomaría menos cosas en serio... tomaría más riesgos. Si tuviera que vivir mi vida de nuevo... andaría descalza al inicio de la primaria hasta finales del otoño.... acudiría a bailar más seguido, me subiría a más carruseles, cortarí más flores.

Nadine Stair, 85 años

Content information extracted from *The Mindful Way* by John Teasdale, Mark Williams and Zindel Segal  
Translation by Mary Chavez-Harrington



Hill Country IDD  
Transition Support  
Team

1251 Sadler Drive, Suite 1100  
San Marcos, TX 78666  
Phone: 512-558-2006  
E-mail: [hub@hillcountry.org](mailto:hub@hillcountry.org)  
<http://www.hillcountry.org/services/IDD/>

For more information on training opportunities  
contact [hub@hillcountry.org](mailto:hub@hillcountry.org)

The logo for Hill Country IDD Transition Support Team. It features a green circular emblem with a stylized 'M' and 'P' and a tree. To the right of the emblem, the text 'Hill Country IDD' is written in a bold, sans-serif font, and 'Transition Support Team' is written below it in a smaller, regular font. The entire logo is enclosed in a black rectangular border.

Hill Country IDD  
Transition Support Team

## Plena Conciencia y el Manejo de Stress

"Plena conciencia significa estar plenamente despierto a nuestras vidas. Plena conciencia se trata de percibir la viveza exquisita de cada momento....." - Jon Kabat-Zinn

"Plena conciencia" se utiliza en muchos contextos hoy en día y existen diferentes entendimientos de este término.

Plena conciencia se puede describir como el poner atención a lo que estamos viviendo en el momento, y hacerlo con una actitud particular, un ACTITUD de curiosidad, apertura, aceptación y calidez. Simplemente observando lo que estamos experimentando, ahorita, y dejar que una curiosidad cálida aparezca a lo que sea que se presente.

## ATENCIÓN!

### Entre el Estado de Ser y Hacer

Tal como un carro puede correr en un solo cambio a la vez, la mente también funciona en un solo Estado a la vez.

#### El Estado de *Hacer*

- En automático
- Su trabajo es pensar
- Enfoque en el pasado o futuro
- Trata de evitar experiencias desagradables
- Necesidad de ser diferente
- Toma pensamientos/ideas como reales
- Enfoque en lo se necesita hacer, pone metas.

#### El Estado de *Ser*

- Es intencional, no automático
- Conectamos con la vida-la sentimos, no pensamos sobre ella.
- Estamos totalmente en el presente, no en el pasado o en el futuro.
- No existen metas de cómo debe de ser o de no ser.
- Reconoce que los pensamientos/ideas son eventos mentales y no hechos.

Podemos cambiar la palanca mental al estado de Ser y liberarnos de cualquier problema que creamos en el estado de Hacer.

**Esta documentado que la práctica de plena conciencia puede tener un efecto terapéutico significativo para aquellos que sufren de:**

- estrés
- ansiedad
- hipertensión
- depresión
- dolor crónico
- Migrañas
- Padecimientos cardiacos
- diabetes
- otros malestares

**Esta documentado también, que la práctica de plena conciencia permite:**

- sentirse más vivo
- estar más en sintonía consigo mismo.
- Estar más en sintonía con los demás
- Estar más en sintonía con el mundo

### Como me beneficia la aplicación de plena conciencia con el estrés?

- Le permite sobrellevar el estrés, el dolor, y los retos de la vida diaria.
- Le permite manejar eventos desagradables con gracia y compostura
- Le permite estar totalmente en el presente y vivir el momento

Plena Conciencia:

- Fortalece las redes del cerebro que regulan la reactividad emocional
- Reduce el tamaño de la amígdala—responsable del sistema de reflejo de lucha o huida
- Fortalece las redes que sostienen nuestra habilidad de sentir compasión hacia los demás y hacia nosotros mismos
- Cambia las vías cerebrales que normalmente producen rumiación habitual cada vez que aparecen sentimientos de tristeza
- Ayuda a recuperar nuestras vidas

**PRACTICAR es IMPORTANTE!**

Cada vez que notamos que estamos perdidos en pensamiento, es una oportunidad para practicar el cambio de un estado de Hacer a un estado de Ser.