



"Mindfulness"  
"Atención Plena"

**HABILIDAD**  
prestar atención,  
intencionadamente,  
al momento presente,  
con aceptación.  
Jon Kabat-Zinn

**HABILIDAD**  
atender  
de manera continua,  
al presente.  
Sesha

**DOS  
COMPONENTES  
MINDFULNESS:**

1. Regulación  
de la Atención  
al momento presente.

## 2. Actitud:

- Apertura,
- Curiosidad,
- Aceptación.

(Bishop)



### 8 Semanas entrenando la atención provoca cambios en el cerebro:

- aumento en la densidad de la materia gris del hipocampo, región importante del aprendizaje y la memoria.
- mejoras en estructuras relacionadas con la compasión, introspección y auto-conciencia.
- disminución de materia gris en la amígdala cerebral, lo que confirma la disminución de estrés.

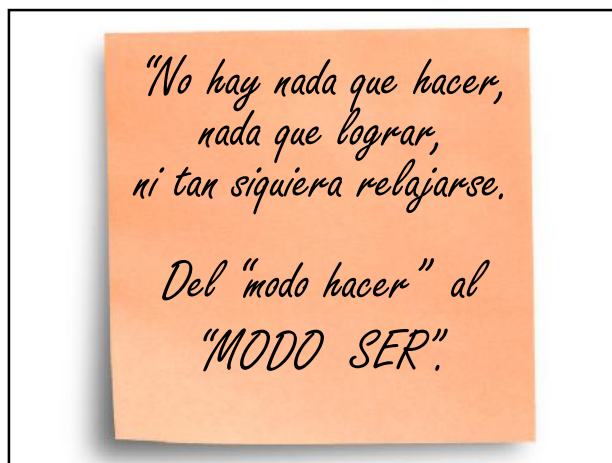
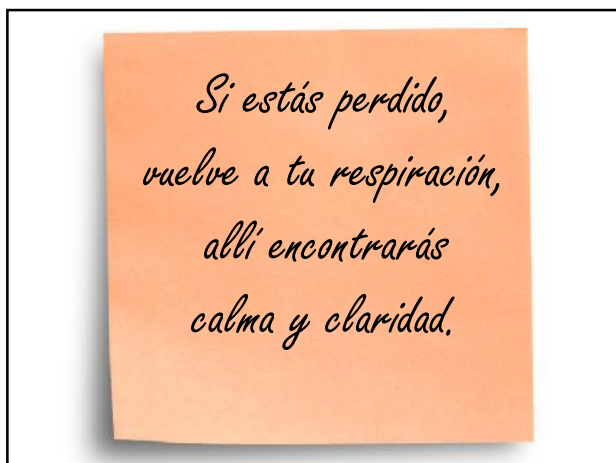
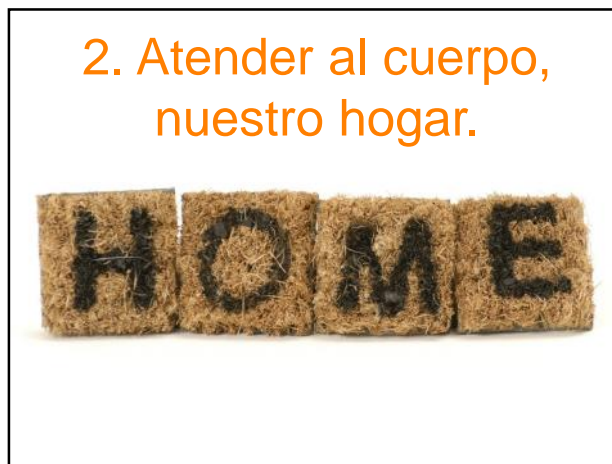
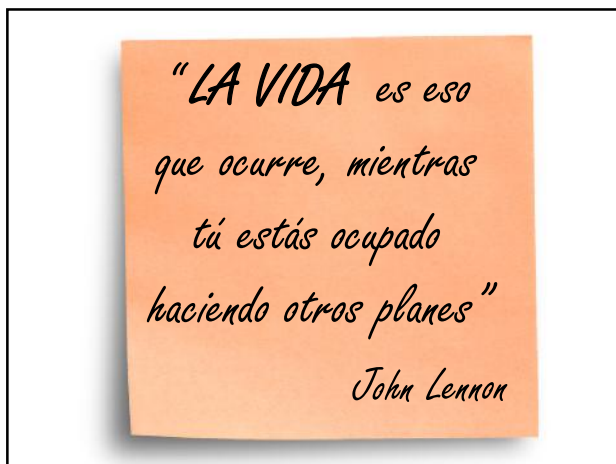
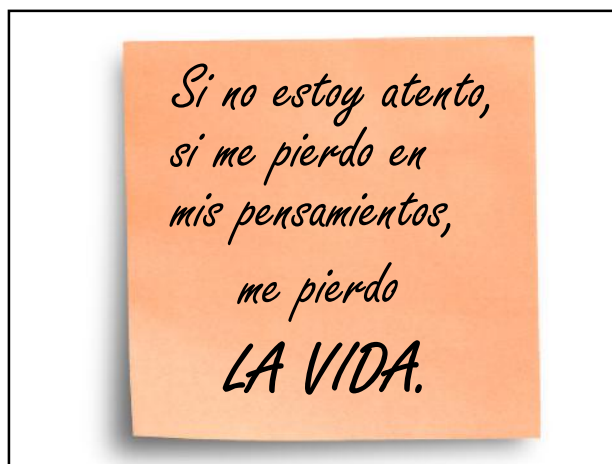
Enero 2011 en "Psychiatry Research", Sara Lazar, Universidad de Massachusetts

## Beneficios

- Concentración y claridad
- Reduce impulsividad
- Gestión eficaz estrés
- Empatía y creatividad
- Disfrute del presente



1. Saborea la vida



### 3. Al loro con la pelotita...



*Salir de la mente pensante, y posar la atención en el mundo.*

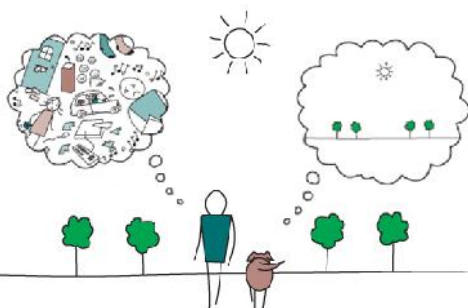
*(Sesha)*

### 4. Atentos, "Simón dice..."



### *3 Tipos de Atención*

- 1. Ejecutiva (a conflictos): llave autorregulación-libertad.*
- 2. Alerta (abierta, receptiva)*
- 3. Focalizada (orientación)*



*"full mind"*  
*"mente llena"*

*"mindful"*  
*"atención plena"*

### La atención



## 4 Prácticas

- A. Saborear atentamente
- B. Atender respiración
- C. Paseo contemplativo
- D. Escucha atenta

## 3 Sugerencias

1. Zona libre interrup.
2. Pausa before móvil
3. Parking móviles

- "Mindfulness en la vida cotidiana", Kabat-Zinn.

- "El niño atento", Susan Kaiser Greenland.

- "Busca en tu Interior", Chade Meng Tan.

Apps:  
[mindfulnets.co](http://mindfulnets.co)  
[calm.com](http://calm.com)  
[getsomeheadspace.com](http://getsomeheadspace.com)

Actitud  
de Vida



[www.fernandotobiasmoreno.com](http://www.fernandotobiasmoreno.com)