

## Prácticas integradas de Mindfulness

Una serie de prácticas de mindfulness e inteligencia emocional que puedes integrar como parte de vida cotidiana. Estas prácticas son breves y portátiles, se enfocan en cómo nos relacionamos con la vida y nos ayudan a cultivar una presencia plena y un mayor balance emocional.

Para cada una de ellas, hemos incluido cuál es su propósito, cómo funciona y algunos ejemplos de cuándo utilizarla. Esperamos que disfrutes esta guía y que se convierta en un valioso recurso para ti.

### 1. Tres respiraciones conscientes



#### Propósito:

Crear un estado de claridad mental y balance emocional que nos permita estar más presentes para decidir qué hacer en el siguiente momento.

#### Descripción:

Respira conscientemente 3 veces:

- En la primera respiración toma consciencia de tu respiración
- En la segunda, relaja tu cuerpo
- En la tercera, pregúntate: ¿Qué es lo más importante en este momento?

#### Ocasiones de uso:

- Antes de una conversación importante
- Cuando nos molestamos por alguna situación
- En los momentos de transición, del trabajo a la casa
- Cuando surge la "necesidad" de ver tu teléfono o las redes sociales

### 2. Verificando con la cabeza, el cuerpo y el corazón



#### Propósito:

Verificar cual es tu estado mental y emocional para así incrementar tu nivel de conciencia.

#### Descripción:

Esta práctica es similar a la de las tres respiraciones conscientes pero está enfocada especialmente en generar un momento de "alta resolución" de tus emociones y pensamientos. Cada respiración es un recordatorio para repasar un área de tu cuerpo:

- En la primera respiración, la cabeza. ¿Qué pensamientos están presentes?
- En la segunda respiración, el estómago, representando las emociones y la intuición. ¿Qué emociones están presente?
- En la tercera respiración, el corazón, representando los valores o las intenciones. ¿Qué es lo importante ahora?

#### Ocasiones de uso:

Antes de una reunión o conversacion importante.

## 3. DROP



### Propósito:

Crear un espacio mental que en situaciones de estrés nos permita responder, en lugar de reaccionar.

### Descripción:

Explorar con curiosidad y amabilidad que es lo que nos está sucediendo en una situación de estrés, aplicando los siguientes pasos:

1. Detente: Simplemente detente, para crear un espacio mental, no reacciones.
2. Respira: Toma una respiración consciente, esto genera una sensación de calma. Esto se le conoce como la "pausa sagrada".
3. Observa: Investiga con curiosidad que sensaciones corporales estás experimentando, que emociones y pensamientos están presentes. ¿Qué está sucediendo?
4. Procede: Si este es un momento difícil. ¿Cuál es la acción consciente que puedes tomar?

### Ocasiones de uso:

Cualquier situación que nos genere estrés, por ejemplo una relación personal difícil, o cuando recibimos feedback o alguien nos critica.

## 4. Restablece la conexión



### Propósito:

Desarrollar nuestra capacidad de empatía al identificar lo que nos une y ofrecer buenos deseos.

### Descripción:

Esta práctica también se lleva a cabo con tres respiraciones conscientes, y su intención es restablecer la conexión con las otras personas:

- En la primera respiración, se tranquiliza la mente.
- En la segunda, identifica lo que te une con esa persona (¿Qué tal, el hecho de que los dos son seres humanos?)
- En la tercera, le ofreces buenos deseos.

### Ocasiones de uso:

- Cuando trabajes con personas que consideras diferentes a ti
- Para establecer una relación sana y de buena voluntad con tus colegas y amigos
- Antes de una conversación difícil