

## RELATIONAL MINDFULNESS

### SER CON LOS DEMAS

Entrenamiento en Habilidades Emocionales y Sociales

#### OBJETIVO

Experimentar el modo en que la práctica sostenida de Mindfulness optimiza nuestras **habilidades emocionales y sociales**.

#### LOS TEMAS

##### Cómo sentimos

Identificar, comprender y regular las emociones.

##### Cómo sentimos con los demás

El poder constitutivo de la empatía. La teoría del apego.

##### Los vínculos que construimos

Emociones con sentido y relaciones con propósito. El anhelo de ser con los demás, el sentimiento de unión. Auto-compasión como punto de partida, altruismo como punto de encuentro.

#### EL APRENDIZAJE

##### Saber qué

- **Identificar** con precisión las propias emociones y su influencia en las decisiones que tomamos. Nombrar y comprender lo que estamos y dar sentido a las experiencias afectivas.
- **Identificar** los sentimientos de los demás y las conexiones emocionales que tienen lugar, **entre las personas**. Empatizar, sintonizar con lo que los otros sienten, considerar su perspectiva, apreciar que **la experiencia de los demás no nos es ajena**. Reconocer la influencia recíproca de los sentimientos de una persona en la otra.

##### Saber cómo, saber hacer

- **Regular** las emociones, modular su duración e intensidad. Amplificar los estados receptivos y sentimientos de bienestar – alegría, entusiasmo, confianza, gratitud, serenidad, ecuanimidad. Afrontar las emociones que nos desafían –miedo, enojo, angustia, ansiedad, culpa, resentimiento– minimizar el malestar que producen en los diversos ámbitos de la vida. Equilibrar los niveles de impulsividad, desarrollar la espera, posponer la gratificación en pos de objetivos que proporcionen satisfacción y sentido en el largo plazo. Atravesar los desafíos emocionales manteniendo el foco en nuestros valores y propósito.

- A través de la empatía, cultivar activamente la compasión, cooperación, altruismo y el sentimiento de unión con los demás. Crear relaciones que promuevan bienestar y desarrollen nuestra *inteligencia solidaria*: ofrecer y pedir ayuda cuando es necesario, mantener en perspectiva las motivaciones y necesidades de los demás, escuchar atenta y activamente, comunicar con claridad, atravesar el conflicto creativamente, transformar las expectativas en acuerdos. Sentir–pensar–actuar con atención y conciencia. **Ser conscientes e intencionales al elegir la calidad de nuestros vínculos.**

## LA REFLEXION

- A qué llamamos **conciencia**.

*La conciencia es una suerte de presente que siempre se mueve –estamos ahora haciendo ésto, ahora haciendo ésto, ahora haciendo ésto. El flujo de conciencia no es una línea continua: aparece y desaparece el contenido cualquiera que éste sea.*

**Francisco Varela**

*Sin conciencia, podemos ver sin ver, oír sin oír. La conciencia es una habilidad para sentir, acceder, tocar el mundo y ser tocado por él, muy especialmente el mundo mental. Nacemos con esta capacidad, pero no la entrenamos. Los años de formación nos enseñan a pensar, analizar, discernir, hablar sobre un tema... pero hay una dimensión en nuestro ser sobre la cual no obtenemos ninguna educación. Es mucho más abarcativa que el pensar, puede abrazar cualquier pensamiento o emoción y contenerlos como una madre contiene a un niño: esa capacidad se llama **conciencia**.*

**John Kabat-Zinn**

- A qué llamamos **experiencia**.

Durante las prácticas de meditación, ¿nos preguntamos por qué hacemos silencio, cerramos los ojos, aquietamos el cuerpo, contemplamos el pensamiento las emociones, las sensaciones –**la experiencia**– sin intervenir?

*No es dado al hombre saber como describir y explorar su **experiencia**: es un aprendizaje. F. Varela*

- A qué llamamos **relación**.

*¿La ceguera?, pensar que la mente es un fenómeno individual, privado, metida en el cráneo.*

*Mi mente es la otra mente. F Varela*

*Los afectos del otro crean experiencia en nosotros. Originalmente las compuertas están abiertas, un cuerpo con más o menos amor es modificado genéticamente. La empatía es una capacidad tan humana como tener células. F Varela*

*¿Podemos trabajar con las cosas tal cual son? ¿Podemos establecer una relación sabia con las cosas tal cual son? La esencia de las prácticas de Mindfulness es “**relacionalidad**”, cómo nos relacionamos, cómo permanecemos en relación, cómo establecemos relación con cada situación y acontecimiento. John Kabat Zinn*

- **Bienestar**

El bienestar, ¿es un estado espontáneo o una experiencia que construimos? Si como proponen algunos investigadores, **sentirnos bien es una habilidad y por lo tanto puede cultivarse**, –exactamente, ¿qué deberíamos cultivar? ¿En qué consiste tal habilidad?

En nuestra experiencia cotidiana, sabemos diferenciar la sensación de **bienestar** y **malestar emocional**? ¿Cómo lo sentimos, podemos describirlo? ¿Con quiénes nuestro bienestar se amplifica? ¿De quiénes necesitamos alejarnos cuando el malestar es intenso? ¿De quiénes no podemos alejarnos a pesar de experimentar una recurrente sensación de caos emocional?

- **Empatía**

Cuando sentimos emociones que nos perturban –miedo, terror, ansiedad, furia, tristeza, rechazo, culpa, desconexión, aislamiento, soledad, ¿qué quisiéramos recibir de los demás? Y cuando los demás atraviesan experiencias similares, qué les ofrecemos: ¿tomamos distancia?, ¿permanecemos?, ¿queremos permanecer pero no lo toleramos?, ¿nos volvemos hostiles o agresivos?, ¿saturamos al otro con palabras?, ¿nos quedamos sin palabras?, ¿tratamos de “solucionar” sus sentimientos o sufrimientos?, ¿**desconectamos**? ¿queremos re-conectar pero no sabemos cómo?

**Cómo nos sentimos mientras los demás, sienten los que sienten:**

¿Sentimos?

¿Pensamos que Sentimos? ¿Sentimos que Pensamos?

¿Nos damos cuenta?

## LAS PRACTICAS

Inmersión en la experiencia personal y relacional

*A través de una búsqueda sensible y detallada, encontrar **camino**s personales para sintonizar con el mar emotivo. Escuchar con oído fino, con **oído emocional**. Observar lo que no vemos: **conexiones que nos unen**.*

*Abrir espacios, desajustar, flexibilizar el entramado conceptual –clasificaciones, secuencias lógicas. Fluir en la dimensión afectiva como el pez que en lugar de quedar atrapado en la red, se vuelve pequeño, la atraviesa, recupera su libertad de sentir, aprende a nadar en nuevas intensidades, temperaturas, estilos. Encuentra peces, aprende su lenguaje, **se relaciona con profunda satisfacción**.*

- **PRESENCIA COMPASIVA**

Sobre las bases de las prácticas formales de Mindfulness, disponernos a un **estado de presencia compasiva** que nos facilite, **sentir lo que sentimos con atención y conciencia**. Los pasos:

#### **Elegir la Actitud**

(*Actitud* es una disposición gentil y flexible -una tendencia, un vector, un facilitador de la experiencia. *Actitud no es* una expectativa rígida ni un foco inflexible)

**Apertura.** Permitir la entrada de información –señales emocionales.

**Receptividad.** Recibir y alojar la información –umbrales de tolerancia.

**Permanencia.** Sostener la actitud de receptividad y apertura

**Flexibilidad.** Recuperarla cada vez que la hemos perdido.

**Fluidez.** Continuar -acortar los tiempos que pasamos en el estancamiento- volver al presente, seguir adelante.

**Aceptación.** Aceptación radical de las emociones significa, ser claros en el mensaje que nos damos: las emociones no están allí para dañarnos. Aceptar las emociones significa concedernos espacio para sentir –sin excluir– **dejar ser lo que es**.

**Integración:** Disponibilidad para reconciliarnos con toda emoción, sentimiento o estado de ánimo, momento a momento.

#### **Crear una intención relacional**

Intención relacional significa, **querer relacionarse, querer permanecer en relación**, querer mantener la conexión.

#### **Establecer un acuerdo de auto-compasión**

(diferenciando, qué es y que no es auto-compasión, desde la perspectiva de Kristin Neff)

#### **Práctica**

- Identificar **señales personales específicas** de reactividad y receptividad ante las emociones.
- Explorar **ajustes personales de pasaje** hacia la receptividad.
- Encontrar **apoyos personales** para sostener la **presencia compasiva**.

- **CANALES Y SEÑALES EMOCIONALES**

Cómo reconocer una emoción: **señales emocionales**.

Cómo reconocer una intención: **señales relacionales**

Cómo reconocer una mensaje: ¿amigo o enemigo?

Cómo reconocer la conexión: ¿resonancia o disonancia?

- **HISTORIAS DE APEGOS Y DESAPEGOS**

Amores on live –las **bases confiables** de nuestro amor.

–*Uno más uno tres: nosotros, tú y yo.*

–*Y el zorro le dijo al principito: si vienes por ejemplo a las cuatro comenzaré a ser feliz desde ahora (porque ya soy feliz).*

–*Tu ausencia me recuerda que vas a volver.*

Amores on line –las **bases inseguras** de nuestro encuentro.

–*Ser y no ser, estar y no estar: esa es la cuestión.*

–*Mi mamá no te puede atender, está jugando con su teléfono.*

–*Sí pero no, pero no sé: la insoportable levedad de nuestra relación.*

Amores off line –las **bases rotas**.

–*...♪ A guardar, a guardar, ninguna cosa en su lugar.*

–*Cuando el silencio se llena de voces (muchas voces) no tengo palabras.*

- **AUTOBIOGRAFÍA EMOTIVA: MEMORIAS E HISTORIA NUESTRAS EMOCIONES**

–*¿Quién dijo qué sobre mis emociones? ¿Quién dijo nada sobre mis emociones?*

–*¿Qué dije yo? ¿Quién confundió sus emociones con las mías? ¿Quién no entendió pero creyó que entendió?*

–*Dorian Grey y el desván de su dolor: lo que resistes, persiste.*

–*¿En que parte de la historia me quedé? El científico que olvidó sus emociones.*

–*Ordenar las viejas palabras en una nueva historia –o desordenar la historia con nuevas palabras*

–*Ser y tiempo, sentir en el tiempo, **sentir a tiempo**: sintonizar-sincronizar-nombrar*

## DESARROLLO CONCEPTUAL

- NEUROCIENCIAS – CEREBRO Y CONCIENCIA

¿Qué es la conciencia? Francisco Varela –reflexión sobre las características de la conciencia. *Niveles de vigilancia* (alternancia dormido-despierto), *especificidad del contenido* (ser consciente de algo), *tono emocional y vivencial subyacente* (sensación de existir aunque cambien los contenidos) *emergencia momento a momento* (aparece y desaparece, discontinuidad en el contenido y continuidad en el proceso). La conciencia y el acto de conocer-conocerse. La vivencia unificada de la experiencia: lazos dinámicos, sincronía de fase, procesos de integración a gran escala en el sistema nervioso.

¿Qué es la mente? Discusiones científicas y filosóficas sobre la integración organismo-mente-conciencia. Sistemas complejos, propiedades emergentes, procesos globales y locales, inter-causalidad en la emergencia de los fenómenos.

Sincronía organismo-mente, dos niveles de organización, un mismo sistema. Concurrencia en el tiempo de procesos mentales y actividad cerebral: influencia bidireccional, neuroplasticidad, rutas sinápticas, posibilidad, probabilidad y activación.

- NEUROCIENCIA AFECTIVA – CEREBRO y EMOCIONES.

**Nacimiento de la Neurociencia Afectiva**, relevancia del estudio de las emociones y su procesamiento en el sistema nervioso. Hipótesis sobre la naturaleza del miedo - perturbaciones emocionales, depresión, ansiedad. Joseph Ledoux y los “estados emocionales de conciencia”. Las investigaciones de Richard Davidson –estilos emocionales, neuroplasticidad, *neurally inspired behavioral interventions* (intervenciones comportamentales neuralmente inspiradas). El campo de las Neurociencias Contemplativas –efectos de la práctica de la meditación en el sistema nervioso. Importancia de las investigaciones sobre la bondad, la compasión, el altruismo y el bienestar .

Reconocimiento de las competencias socio-emocionales y ampliación del concepto de inteligencia. Fundación del ***Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning*** para promover la educación emocional y social en el mundo.

### **Hipótesis sobre la naturaleza de las emociones.**

Qué son, cuál es su función, cuál es su procesamiento. Activación, curso de acción – duración, frecuencia y recurrencia. Sentimientos, emociones y estados de ánimo. Emociones primarias y emociones morales.

Manifestaciones neurofisiológicas de la emoción: taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración.

Manifestaciones conductuales: expresiones faciales, gestos, miradas, tono de voz, intensidad, ritmos, movimientos del cuerpo.

Aspectos cognitivos de la emoción: valoración, nominación, significado. Vivencia subjetiva de la emoción.

**Aptitudes para el procesamiento afectivo.**

Habilidades emocionales : *conciencia, percepción, expresión, nominación, comprensión y regulación emocional*

Estilos emocionales: *Resiliencia, Perspectiva, Intuición Social, Auto-Consciencia, Sensibilidad al Contexto, Atención -*

- NEUROCIENCIA SOCIAL – APTITUDES RELACIONALES

**El cerebro social.** ¿Por qué nos relacionamos? El sentido de los lazos sociales. Investigaciones de Stephen Porges –sistema de involucramiento social, estados receptivos y reactivos. Neurcepción –detección sin conciencia, procesos cerebrales automáticos para diferenciar situaciones de peligro/seguridad en el entorno social. Actitudes defensivas –movilización e inmovilización– lucha, huida, parálisis. Joseph Ledoux: el miedo y la expectativa del miedo.

Actitudes pro-sociales en ambientes confiables. Empatía emocional, neuronas espejo, sincronización comunicativa y resonancia emocional. Bondad, compasión, generosidad, altruismo. Kristin Neff: qué es y qué no es autocompasión.

**El sistema motivacional del apego.** Neurobiología de la co-regulación afectiva. Apego seguro/ inseguro evitativo-ambivalente/ desorganizado. Categorías de apego adulto – autónomo, desentendido y preocupado. Daniel Siegel – el ciclo de conexión emocional, rupturas y reparaciones, integración y bienestar.

**Bibliografía:**

RICHARD J. DAVIDSON AND SHARON BEGLEY.

The Emotional Life of Your Brain

JOSEPH LEDOUX

El cerebro emocional, capítulos II y V

STEPHEN PORGES

Neuroception: A Subconscious System for Detecting Threats.

The Polyvagal Theory. Neuroception. Immobilization, mobilization and social communication or social engagement. Prosocial or defensive behaviors.

“Don't talk to me now, I'm scanning for danger”. How your nervous system sabotages your ability to relate. An interview with Stephen Porges about his polyvagal theory, By Ravi Dykema

Bases fisiológicas y neurales del funcionamiento emocional -Physiological and neural basis of the emotional functioning.

La teoría polivagal para el tratamiento del trauma: Neurocepcion, detección sin conciencia. El papel del involucramiento social y el apego.

DANIEL SIEGEL

Mindfulness y psicoterapia, capítulos I, II, III, IV.

DANIEL SIEGEL Y MARY HARTZEL

Ser padres conscientes, capítulos III y IV

## MARIA ARROUPE

### Salud

UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES, FACULTAD DE PSICOLOGÍA. Licenciada en Psicología. UNIVERSIDAD MAIMÓNIDES, FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS. Doctorado en Psicología /orientación Neurociencia Cognitiva Aplicada (tesis en curso/área de aplicación: Neurociencias Cognitivas aplicadas a la Educación / Neurociencia Social)

UNIVERSIDAD DE MAR DEL PLATA, FACULTAD DE PSICOLOGÍA. Carrera de Especialización en Psicoterapia Cognitiva. UNIVERSIDAD MAIMÓNIDES, FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES. Carrera de Especialización en Psicoterapia Familiar. ACKERMAN INSTITUTE FOR THE FAMILY / FUNDACIÓN AIGLE. Carrera de Especialización en Psicoterapia Integrativa. UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES, FACULTAD DE MEDICINA, Especialización clínica en Patologías Alimentarias. OXFORD MINDFULNESS CENTRE- Oxford University's Department of Psychiatry /NHS- National Health Service. MBCT, Mindfulness-based-cognitive therapy, for Depression. MBSR, Mindfulness-based-stress-reduction training.

### Arte y Educación

MINDFULNESS –ACADEMIE VOOR MINDFUL TEACHING/ The Netherlands. Certificat pour L'Enseignement de la Pleine Conscience. Éducateur AMT pour enfants de 4 à 19ans. Éducateur AMT pour adolescents de 13 à 19ans. AMT International Certification/'Mindfulness Matters', trainer for children and adolescents -4 to 14 years old - 13 to 19 years old. ESCUELA DE FOTOGRAFÍA CREATIVA de BUENOS AIRES, Fotógrafo Profesional. Tecnicatura en Fotografía de alta calidad. CAMBRIDGE REGIONAL COLLEGE, Cambridge, UK, Access to Higher Education Course, Fine Art And Art History. UNIVERSITE PARIS-SORBONNE, ETABLISSEMENT LIBRE D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. Cours annuel de longue et civilisation française . L'histoire de France – la culture –peinture, architecture et la littérature.

### Fotografía y Artes Visuales

2012 Melodía visual –producción fotográfica BIVA, Daniel Binelli y Sergio Vainikoff. 2011 Libros y Partituras, Escuela de Fotografía Creativa, Buenos Aires. 2010 Piel sobre Papel , Digital Fine Art, con el apoyo de Canson y Canon Argentina, Art Hotel, Ciudad de Buenos Aires. 2009 Gigantografía Infinity – serie Moebius, Festival de Matemáticas, Centro Cultural Recoleta. 2009 Premio ARCHES, Digital fine Art, Instrucciones para encontrar el tiempo. 2008 Estampa Madrid, Feria Internacional de Arte Múltiple Contemporáneo, Instrucciones para encontrar el tiempo. 2007 Pintura y Collage, Atelier Santander, Museo Metropolitano de Buenos Aires

mariaarroupe@yahoo.com.ar