

Habilidades TDC para la atención plena: mente sabia y una-atentamente

Objetivo

Conocer las habilidades de atención plena de la terapia dialéctico conductual llamadas mente sabia y una-atentamente, y practicar su uso.

Lo que debes saber

La atención plena o *mindfulness* se refiere a estar en el momento presente, con aceptación y sin juicio. Esto es más fácil de decir que de hacer. El concepto de mente sabia, desarrollado por la doctora Marsha Linehan, creadora de la terapia dialéctico conductual (TDC), consiste en encontrar el equilibrio entre el pensamiento y el sentimiento en nuestras vidas.

La mente sabia es la combinación de tu mente racional (o razonable) y tu mente emocional. La mente racional es cuando tu cerebro tiene el control. Es capaz de evaluar, juzgar, decidir, determinar, retrasar la gratificación, tolerar la frustración y comprender ideas y situaciones complejas sin interferencia emocional. Todos necesitamos esa parte de nuestra mente para funcionar en el mundo. La mente emocional es cuando tu corazón tiene el control. Tiende a reaccionar de forma impulsiva, a sacar conclusiones precipitadas, a actuar de forma que pueda perjudicarnos a nosotros mismos o a los demás, o a distorsionar la realidad de una situación.

Cuando tienes acceso a tu mente sabia, puedes encontrar un equilibrio entre experimentar tus verdaderos sentimientos y actuar con sabiduría en respuesta a ellos. Puedes ver la zona "gris" en lugar del blanco y negro. Puedes tomar decisiones sanas e informadas sobre tu trabajo, tus relaciones y todas las complejidades que te presenta la vida.

El término "una-atentamente" en TDC se refiere a prestar atención a una cosa en el momento. Hacer una cosa a la vez y atenderla plenamente puede ayudarnos a ser más eficaces en nuestra vida. La gente suele celebrar su habilidad para hacer varias cosas a la vez. Pero eso puede tener efectos negativos. Con las habilidades de una-atentamente, comes cuando estás comiendo, escuchas profundamente cuando alguien está hablando, te mantienes presente con tu cuerpo y con cualquier sensación que sientas.

Qué hacer

Estas dos habilidades de atención plena requieren práctica y repetición. Puede que al principio no te sientas diferente, pero sigue intentándolo. Estás construyendo un nuevo músculo mental, una nueva forma de afrontar mejor las dificultades.

Mente sabia

¿Cómo se describiría a sí mismo en términos de equilibrio entre la mente racional y la mente emocional? ¿Cuál es más activa y disponible? ¿Cuál tiende a esconderse?

Describe una situación en la que tu mente racional te haya ayudado a superar una emoción difícil.

Describe una situación en la que tu mente emocional haya superado a tu mente racional.

Ahora, siéntate en una posición relajada y cierra los ojos. Calma tu cuerpo relajando tus grupos musculares de uno en uno, de la cabeza a los pies. A medida que sientas que tu mente y tu cuerpo se relajan, piensa en la situación anterior, cuando tu mente emocional superó a tu mente racional. Observa cómo te sientes en tu cuerpo. Respira profundamente y envía compasión y cuidado a ti mismo. Pregúntate cómo podrías haber manejado esa situación de manera diferente. ¿Qué te diría tu mente sabia (tu "intuición", quizás)? ¿Cómo te guiaría hacia una respuesta segura y razonable? Escribe tus reflexiones a continuación:

Una-atentamente

Haz un plan para practicar hacer una-atentamente en la próxima semana. Tal vez quieras concentrarte por completo en una comida. Salir a pasear sin escuchar música ni hablar por teléfono. Realizar una tarea, como lavar los platos o la ropa, prestando toda tu atención a lo que ocurre en cada momento. Haz una sola cosa a la vez.

¿Cuáles son las tres actividades que te vas a comprometer a realizar la próxima semana?

- 1.
- 2.
- 3.

Cuando hayas terminado tus actividades, escribe lo que has notado mientras intentabas hacer una sola cosa a la vez. ¿Pudiste concentrarte? ¿Durante cuánto tiempo? ¿Qué te distrajo? ¿Qué te ha gustado? ¿Qué fue un desafío?

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Reflexiones sobre este ejercicio

1. ¿Qué descubriste de ti mismo al reflexionar sobre la relación de tu mente racional con tu mente emocional?

2. ¿En qué área te gustaría trabajar específicamente para ayudarte a acceder y utilizar tu mente sabia más a menudo?

3. ¿Qué has notado al hacer el ejercicio "una-atentamente"? ¿Qué práctica(s) te gustaría seguir haciendo para mejorar esa habilidad?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
