

Cultivando Balance Emocional



Guía de Maestro

**CULTIVATING EMOTIONAL BALANCE (CEB)
© 2011 Santa Barbara Institute for Consciousness Studies**



CULTIVANDO BALANCE EMOCIONAL (CBE)

Esta guía del maestro ha sido compilada como un recurso y soporte para aquellos que han completado el entrenamiento de maestros en Cultivando Balance Emocional con el deseo que les ayude al llevar el entrenamiento al mundo.

SBI (por sus siglas en inglés) quisiera agradecer primero a Su Santidad el Dalai Lama por crear la alianza entre los Drs. B Alan Wallace y Paul Ekman; la insistencia de Su Santidad sobre la implementación de sus ideas fue la clave para la creación de Cultivando Balance Emocional.

SBI está agradecido con aquellos que han contribuido a este proyecto empezando con Barbara George quien publicó el programa en línea en un sitio Moodle. Elizabeth Campbell, nuestra Directora de Educación, supervisó la siguiente fase del proyecto de crear un extenso manual impreso. Auxiliada por Kimberly Snow, Directora del Programa del SBI, quien a su vez completo los recursos en CD. Peta McAuley y Tupten Lekshe quienes asistieron al primer entrenamiento CBE y han empezado a enseñar CBE y generosamente compartieron sus planes de clase, materiales y material de respaldo así como entregaron sin limite su tiempo, energía y soporte a este nuevo proyecto. Nuestro agradecimiento profundo y de corazón para ellos.

Al usar esta Guía estas aceptando honrar los cuatro criterios y condiciones establecidos por Dr. Paul Ekman referente a la enseñanza de Cultivando Balance Emocional:

- Solo enseñaré CBE como un solo paquete incluyendo herramientas de emociones y meditación.
- No enseñaré CBE a personal de Policía y Seguridad.
- No enseñaré el componente de Habilidades Emocionales del Dr. Ekman por separado a grupos corporativos.
- No entrenaré a otras personas a ser instructores de CBE.

ESQUEMA DEL CURSO CBE

SESIÓN 1 (2.5 HORAS)

Introducción (Opcional)

Reglas

Historia, Metas, Descripción de CBE

Que esperar del curso: componente psicológico, componente contemplativo

Introducción a los 4 balances; definiciones: Aflicciones mentales, Eudemonía vs. Hedonismo, Saludable vs. No saludable, Balance emocional

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Dominios emocionales	<p>CONFERENCIA: Introducción a la practica de Shamatha</p> <p>Definición de atención plena</p> <p>PRACTICA: Shamatha: Cuerpo completo</p> <p>PRACTICEA: Amor bondadoso</p>

Guías de trabajo: Shamatha- Introducción (2aa); Shamatha- Atención Cuerpo completo (2ba); Apuntes sesión uno (1aa); Dominios afectivos (3aa); 8 Esquema de la sesión del curso (1ba); Tarea sesión uno (1ca); Formato de seguimiento de meditación (1da); Diario de emociones (1ea)

Tarea: Diario de emociones (todos los días), Practica: Shamatha: Cuerpo completo, Lectura: Capitulo 1 del libro de Paul Ekman 'El Rostro de las Emociones' y guías de trabajo.

SESION DOS (8 HORAS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
<p>Función de las emociones</p> <p>Características claves de las emociones</p> <p>Familia de emociones y temas</p> <p>Detonantes</p> <p>Base de datos de alerta emocional</p> <p>Avalúo automático</p> <p>Programa afectivo</p> <p>Periodo de refracción</p>	<p>PRACTICA: Shamatha: Abdomen + Discusión/Tarea</p> <p>Comida en silencio/comer con atención</p> <p>CONFERENCIA: Búsqueda de una vida con sentido: Felicidad, verdad y virtud</p> <p>CONFERENCIA: Significado de meditación</p> <p>PRACTICA: Shamatha: Aperturas de la nariz</p>

Guías de trabajo: Shamatha Abdomen (2ca), Shamatha Aperturas de la nariz (2da), Características de las emociones (3ba); **Tarea:** Diario de emociones (todos los días); Practica: Shamatha: Abdomen, Aperturas de la nariz (con CD o no guiada); Lectura: Capitulo 2 del libro de Paul Ekman 'El Rostro de las Emociones' y guías de trabajo.

SESIÓN TRES (2.5 HOURS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
<p>Línea del tiempo para episodio emocional</p> <p>Moderando/Eliminando detonantes</p> <p>Moderando/Eliminando comportamiento emocional</p>	<p>PRACTICA: Shamatha: Aperturas de la nariz + Discusión/Tarea</p> <p>CONFERENCIA: Naturaleza e importancia de la ATENCIÓN</p>

Guías de trabajo: Diagrama de la línea del tiempo de emociones (3ca); Texto sobre la línea del tiempo (3ca)

Tarea: Diario de emociones (todo los días); Practica: Shamatha: Abdomen, Aperturas de la Nariz o Amor Bondadoso (con CD o no guiado); Lectura: Capitulo 3 del libro de Paul Ekman 'El Rostro de las Emociones' y guías de trabajo. **RECUERDA traer un espejo pequeño a clase la próxima semana.**

SESIÓN CUATRO (8 HORAS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Repaso Enojo Ejercicios sobre el enojo Pérdida de control Mas sobre el enojo Resentimiento y odio	PRACTICA: Shamatha: Aperturas de la nariz + Discusión/Tarea CONFERENCIA: Asentando la mente en su estado natural PRACTICA: Asentando la mente en su estado natural CONFERENCIA: Amor bondadoso PRACTICA: Amor bondadoso Evaluación de Mitad de Curso

Guías de trabajo: Enojo (3fa); Manejando el enojo con sabiduría (3ea); *Time Out* (3da); Practicas de corazón (5aa); Asentando la mente en su estado natural (2ea); Evaluación de mitad de curso (6ba)

Tarea: Practicar ejercicios de recuerdo y de rostro con enojo (diario); Diario de emociones (diario); Practica: Shamatha: Aperturas de la nariz, Asentando la mente (con CD o no guiada); Lectura: Capítulos 4 y 6 del libro de Paul Ekman ‘El Rostro de las Emociones’ y guías de trabajo; **RECUERDA traer un espejo pequeño a clase la próxima semana.**

SESIÓN CINCO (2.5 HORAS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Repugnancia, Desdén Ejercicio de Desacuerdo	PRACTICA: Shamatha: Cuerpo completo, Abdomen, Aperturas de la nariz, asentando la mente + Discusión/Tarea PRACTICA BREVE: Espacio de respiración de 3 minutos PRACTICE: Amor bondadoso (breve)

Guías de trabajo: Repugnancia (3ga); Desdén (3ia); Espacio de respiración de 3 minutos (7ba)

Tarea: Practicar ejercicios de recuerdo y de rostro con enojo y desdén (diario); Diario de emociones (diario); Practica: Shamatha: Cualquier nivel o Amor bondadoso (con CD o no guiada); Lectura: Capítulo 8 del libro de Paul Ekman ‘El Rostro de las Emociones’ y guías de trabajo; **RECUERDA traer un espejo pequeño a clase la próxima semana.**

SESIÓN SEIS (8 HORAS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Miedo y ejercicios de miedo Sorpresa Tristeza	PRACTICA: Shamatha - Elección de clase de nivel y guiada o no guiada + Discusión/Tarea CONFERENCIA: Aflicciones mentales y las cuatro aplicaciones de atención plena PRACTICA: 5 Elementos de la experiencia sensorial PRACTICA: Escaneo corporal CONFERENCIA y PRACTICA: Atención a los sentimientos

Guías de trabajo: Satipathana (4aa); Miedo (3ja); Tristeza (3la)

Tarea: Diario de emociones (diario); Practica: Shamatha: Cualquier nivel o Amor bondadoso (con CD o no guiada); Lectura: Capítulos 5 y 7 del libro de Paul Ekman ‘El Rostro de las Emociones’ y guías de trabajo; **RECUERDA traer un espejo pequeño a clase la próxima semana.**

SESIÓN SIETE (2.5 HOURS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Emociones de gozo y el ejercicio de la sonrisa Duchenne	PRACTICA: Shamatha: Mente en estado natural Llevando la atención de eventos mentales O Shamatha: cualquier nivel + Discusión/Tarea. CONFERENCIA: Sobre la compasión: "Imaginación y el corazón" PRACTICA: Sobre compasión

Guías de trabajo: Gozo (3ma); Sonrisa (3ha); Corazones (5aa)

Tarea: Practicar sonrisa Duchene (diario); Diario de emociones (diario); Practica: Shamatha: Cualquier nivel o Atención plena sobre eventos mentales o Amor bondadoso (con CD o no guiada); Lectura: Capítulo 9 del libro de Paul Ekman 'El Rostro de las Emociones' y guías de trabajo; **RECUERDA traer diario de emociones de las ultimas 8 semanas; Guías de trabajo sesión 1: respuestas sobre preguntas sobre tu búsqueda de la felicidad genuina; piensa en temas para el ejercicio de desacuerdo respetuoso.**

SESIÓN OCHO (8 HORAS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Perfiles emocionales Practica de desacuerdo respetuoso Ejercicios de papeles (roles)	PRACTICA: Shamatha: Mente en estado natural Llevando la atención plena de eventos mentales O Shamatha – cualquier nivel + Discusión/ Tarea. CONFERENCIA: Gozo empático PRACTICA: Gozo empático CONFERENCIA Y PRACTICA: Ecuanimidad CONFERENCIA: Repaso de los Cuatro inconmensurables REPASO: Búsqueda de la felicidad genuina PRACTICA: Amor bondadoso Completar HAPN, CCFAM, Evaluación de curso

Guías de trabajo: Buber (5ba); Evaluación (6ca); Referencias clave (6aa); Perfil emocional (3ma); Manejando conflicto(3n)

Índice de Meditaciones y Guías de Trabajo

*Aviso: Las guías de trabajo también están incluidas en las sesiones 1-8.
Las transcripciones de las meditaciones están en el CD de Recursos.*

Sesión 1

Shamatha introducción (2aa)
Atención al cuerpo (2ba)
Apuntes sesión 1 (1aa)
Dominios afectivos (3aa)
Esquema del curso de 8 semanas
(1ba)
Tarea sesión 1 (1ca) Meditación
Formato de seguimiento (1da)
Diario de episodios emocionales
(1ea)

MEDITACIONES

Atención al cuerpo 1
Corazón: Amor bondadoso 1

Sesión 2

Shamatha abdomen (2ca)
Shamatha aperturas de la nariz
(2da)
Características de las emociones
(3ba)

MEDITACIONES

Shamatha abdomen
Shamatha aperturas de la nariz 1
Amor bondadoso 2

Sesión 3

Diagrama de episodio emocional (3ca)
Texto de línea del tiempo (3ca)

MEDITACIONES

Shamatha aperturas de la nariz 2

Sesión 4

Enojo (3fa)
Manejando el enojo con sabiduría (3ea)
Time Out (3da)
Prácticas de corazón (5aa)
Asentando la mente en su estado natural (2ea)

Evaluación de mitad de curso (6ba)

MEDITACIONES

Corazón: Amor bondadoso 2
Asentando la mente en su estado natural
Shamatha Aperturas de la nariz 3

(Continúa)

Sesión 5

Repugnancia (3ga)

Desdén (3ia)

Espacio de meditación de 3 minutos

(7ba)

MEDITACIONES

Asentando la mente en su estado

natural

Amor bondadoso 1 o 2

Sesión 6

Satipatha (4aa)

Miedo (3ja)

Tristeza (3la)

MEDITACIONES

5 campos de la experiencia

sensorial

Escaneo corporal

Atención plena a las sensaciones

del cuerpo

Sesión 7

Gozo (3ma)

Sonrisa (3ha)

Corazones (5aa)

MEDITACIONES

Atención plena a eventos mentales

Compasión 1

Sesión 8

Buber (5ba)

Referencias clave (6aa)

Evaluación del curso (6ca)

Perfil emocional (3ma)

Manejando el enojo (3na)

HAPN-X

CCFAM

MEDITACIONES

Atención plena a eventos

mentales

Amor bondadoso 2

Alegría empática

INDICE CONCISO AL CD DE RECURSO

Guía de Maestro

Guía de maestro completa y con guías de trabajo
Con agradecimiento a Peta McAuley y Thupten Lekshe

2010 Apuntes de Maestros del CEBTT Phuket, Thailand

Apuntes de sesiones de los Dres. Paul Ekman y B. Alan Wallace

Shamatha y los Cuatro Inconmensurables

Material de recurso a detalle de B. Alan Wallace

Transcripciones de meditaciones y guías de trabajo

Incluye índice a detalle

Presentaciones Power Point

Ingles – Peta McAuley

Español - Joan Dombon Charlez

Recursos en Español

Índice a CD de Recurso con Apuntes

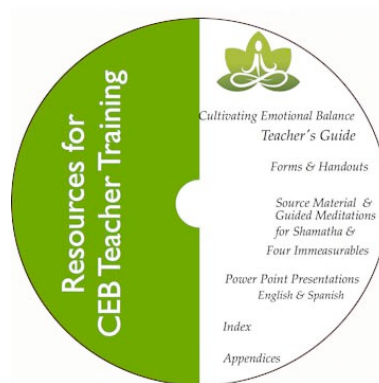
De Kimberley Snow, SBI Directora de Programa SBI

Apéndice

Formatos misceláneos, apuntes, y artículos de investigación

Extra

10 Meditaciones en Audio MP3 guiadas por B. Alan Wallace



Para índice a detalle, ver CD de Recurso para la Capacitación de Maestro del CBE

CBE GUIA DEL MAESTRO Sesión 1: 2.5 horas

Una junta introductoria de dos horas y media (2.5) – (Sentados en medio círculo con PowerPoint, si es de utilidad.)

CONTENIDOS PARA CUBRIR:

Introducciones y reglas generales (20 minutos)

Historia, metas, descripción del CBE (30 minutos)

Que esperar del curso/ Introducción a los 4 balances/ Definiciones: Aflicciones mentales, Eudemonía vs. Hedónica, Saludable vs. No saludable, Balance emocional/ Esquema del curso (30 minutos)

Dominios emocionales (15 minutos)

Introducción a la practica de Shamatha y definiciones de atenta mente (10 minutos)

Meditación—Shamatha cuerpo completo (25 minutos)

Meditación corta de amor bondadoso (10 minutos)

Tarea (10 minutos)

Al principio del curso:

Crea un ambiente de compromiso/compasión positivo:

- Actitud tolerante a la diferencia
- Establecer confianza
- Clima de calidez
- Invita a que pidan ayuda al principio
- Pide un contrato de confidencialidad para todo lo que se comparta durante la clase alzando la mano para un si

Para responder a participantes emocionales:

- Responde con inclusión, no exclusión
- Lidia dentro de clase—después una sesión de uno a uno

INTRODUCCIONES

Los participantes se introducen durante 1 minuto máximo: (asumiendo que no darás este curso a mas de veinte, esto tomará 20 minutos).

Pídeles que compartan:

- Nombre (puedes decidir tu o el grupo si solo se usaran primer nombres)
- Que tipo de trabajo haces
- Que buscas en el CBE

REGLAS GENERALES:

- Celulares completamente apagados
- Mantener confidencialidad sobre las vidas personales reveladas en CBE
- No faltar a ninguna sesión excepto en caso de emergencia (no hay provisiones para reponer sesiones)
- Hacer la tarea asignada entre sesiones para obtener el beneficio completo

HISTORIA DE CBE

CBE comenzó en la Conferencia de Mente y Vida en Dharamsala en 2000; el tema de esta reunión de científicos, filósofos y monjes con SS el Dalai Lama fue Emociones Destructivas. Paul Ekman habló de “La evolución de la emoción humana.” Otros científicos hablaron sobre la psicología de las emociones destructivas, y neuroplasticidad cultural y de desarrollo, incluyendo su relevancia para la educación moderna. La junta del año 2000 es descrita en el libro EMOCIONES DESTRUCTIVAS (DESTRUCTIVE EMOTIONS) por Daniel Goldman.

SS el Dalai Lama pidió que se tomaran acciones para implementar las ideas que se discutieron en la junta para mejorar la vida emocional.

Paul Ekman y Alan Wallace tomaron el desafío y organizaron el primer CBE, el cual se ofreció en 2002. Margaret Cullen impartió el material psicológico y Alan las practicas contemplativas.

La investigación hecha por Ekman y Kemeny (con ayuda de Davidson, Greenberg y Goleman) llevada a cabo por Kemeny demostró grandes beneficios.

En el verano del 2010, en Phuket, el primer grupo de personas fueron entrenadas para enseñar CBE.

54 entrenadores o maestros fueron preparados durante cinco semanas.

Los entrenadores fueron los Ekmans (Paul por video e Eve en persona) y Alan Wallace.

METAS EL CBE

La prioridad primordial es ayudar a los participantes a cultivar salud mental mejorada y bien estar.

Invitamos a los participantes a unirse como co-colaboradores, no simplemente investigando si estas ideas y métodos integrados del este/oeste, antiguos/modernos son de beneficio, pero hacer nuestro mejor esfuerzo para obtener beneficios de ellos, ya que todos tenemos una inversión en nuestro propio bien estar y el de la sociedad.

También esperamos que estos métodos, sí prueban ser efectivos, pueden ser adaptados a las aulas, donde puedan ser de beneficio para el sistema educativo moderno.

ESQUEMA DE CBE

CBE une teorías y practicas derivadas de investigación moderna sobre emociones, integradas con conocimientos significativos y las practicas mas efectivas de la tradición contemplativa Budista.

Se combinan métodos para identificar emociones destructivas, para limitar el daño que causan con

CBE está diseñado para desarrollo personal, no como una herramienta de terapia. Estamos explorando modelos de salud mental excepcional (felicidad genuina) en términos de balance atencional, emocional, cognitivo y conativo.

Explorando la gama de emociones puede ser en sí una experiencia emocional. Haremos nuestro mejor esfuerzo en crear un ambiente seguro y de apoyo para que los participantes empiecen esta exploración. Pero el curso puede ser menos adaptado para individuos que estén en este momento diagnosticados con y/o bajo tratamiento para una condición psicológica, incluyendo pánico/ansiedad o depresión. Por favor hablen conmigo después de esta orientación si tienen alguna duda si este curso es apropiado para ti en este momento.

QUE ESPERAR DE ESTE CURSO:

EL COMPONENTE PSICOLOGICO:

Dar un breve resumen de la famosa investigación de Paul Ekman en Papua New Guinea estableciendo la universalidad de las expresiones de emociones y su subsecuente carrera de liderazgo en investigación científica sobre la naturaleza de las emociones—un campo nuevo y hasta ese entonces ignorado. Los problemas investigando emociones: el marco de tiempo es breve aun para que equipo neurocientífico moderno lo capture; muchos aspectos de la experiencia emocional suceden fuera de la atención consciente; muchos de nosotros hemos socializado desde temprana edad y aprendimos a no demostrar ciertas emociones lo cual, eventualmente, nos quita la atención de su emergencia y hasta de sus expresiones en comportamiento.

El curso incluye información basada en ciencia sobre la naturaleza de las emociones, especialmente las Siete Grandes Emociones Universales (miedo, tristeza, sorpresa, repugnancia, desdén, felicidad), y ejercicios prácticos diseñados para ayudar a los participantes estar más atentos de sus emociones mientras surgen en ellos mismos y en los demás. Se les pedirá a los participantes mantener un diario donde anotaran por lo menos una experiencia emocional cada día, para promover mayor atención.

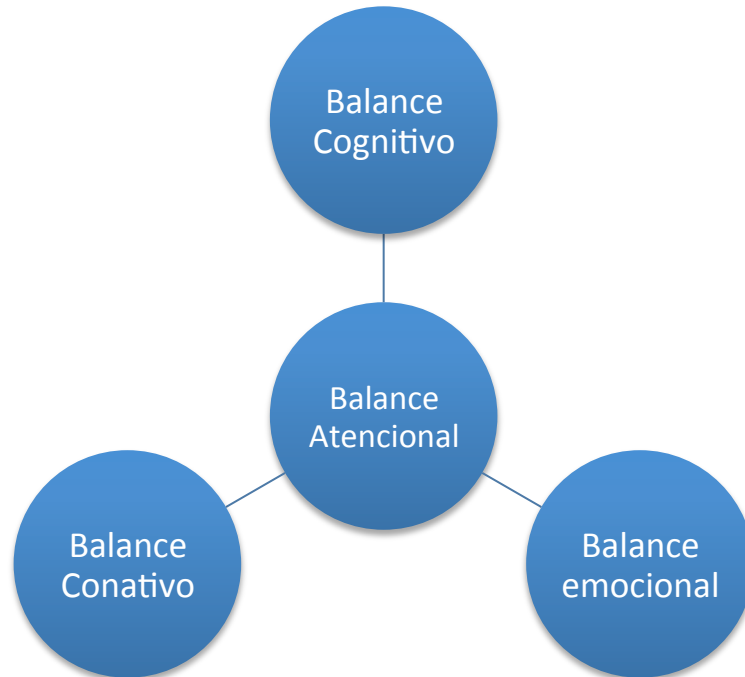
EL COMPONENTE CONTEMPLATIVO:

Dar un breve resumen de la biografía de Alan B. Wallace y su presente papel como maestro eminente, investigador visionario, y escritor de libros sobre meditación y la naturaleza de la consciencia.

Las tradiciones contemplativas del este durante los últimos 2,500 años han desarrollado grandes conocimientos de la naturaleza y las causas del sufrimiento humano, especialmente ‘aflicciones mentales,’ y han desarrollado una variedad de practicas para lidiar con estas, las cuales empezaremos a explorar en este curso.

Exploraremos y haremos nuestra meta la búsqueda de la felicidad genuina vs. Felicidad condicionada: Eudemonía vs. placeres derivados de estímulos (hedónicos).

Nuestro viaje incluye 4 componentes:



Balance atencional: aburrimiento → excitación; Shamatha o practicas de concentración → Samadhi (atención enfocada, concentrada y uni-centrada). Esta es la clave para desarrollar las otras tres. Cada sesión incluirá una o dos practicas de meditación de Shamatha de 24 minutos. Un factor clave para este curso es la invitación a los participantes a establecer practicas de meditación todos los días. La tarea incluye la practica de las meditaciones guiadas por un mínimo de 24 minutos cada día, por lo menos seis días a la semana. (Si es posible, discos para estas meditaciones serán distribuidos.)

Balance Cognitivo: negación → TODC (A. Wallace); Satipathana, vipassana o practicas de investigación → sabiduría e investigación hacia la naturaleza de la realidad. (Obsesivo: no poder apagar los comentarios mentales continuos. Compulsivo: Dejarse llevar hacia los referentes de los pensamientos, jalado, fusión cognitiva. Delirante: Tomar lo que viene a la mente como 'verdadero'. De hecho, nunca es 'toda la verdad'.)

Balance Conativo: deseos, valores, prioridades, intenciones no saludables → saludables; refleja la influencia del medio ambiente y el contexto social; practicar restricción; vive un estilo de vida saludable y ético, practica la meditación regularmente como higiene mental análoga a la higiene corporal y oral. Practica metta → cultivación de las cuatro virtudes del corazón.

Balance emocional: emociones destructivas → constructivas; atención, sensibilidad y elasticidad emocional. (Definición de Balance Emocional: Responder con atención en el momento presente, estar atento de las emociones de otros así como nuestra propia experiencia emocional, detonantes emocionales y patrones habituales de comportamiento conforme surgen, facilitando el desarrollo de opciones de utilidad en todas las acciones.)

METAS DEL ENTRENAMIENTO:

CBE incluye una gran gama de ejercicios y enseñanzas para incrementar la atención sobre la vida emocional en general y para incrementar las herramientas para regulación emocional, (ej. La habilidad de reconocer, nombrar, calmar, enriquecer y transformar las emociones.)

Cultivar balance emocional significa crear una **opción**:

- Involucrarse emocionalmente
- Si te involucras, tener una opción de cómo involucrarte
- Usar tus emociones a tu favor y no en tu contra
- Hacer que tu experiencia de emociones sea constructiva y no destructiva (Constructiva: avanza la cooperación/colaboración entre las otras personas y tu de un modo que sea de beneficio a la humanidad, o tan siquiera no cause daño a la otra persona o a otros no presentes.)
- Que tu y aquellos a tu alrededor sientan que cambiaste al final de CBE

Pero...

Esto solo es el primer paso en el camino. Necesitas darle continuidad a la practica de ejercicios que aprendiste en CBE.

Llega a estas metas:

- Entendiendo como trabajan tus emociones
- Reconociendo tus grandes detonantes
- Desarrollando capacidades de auto-monitoreo, incluyendo el monitoreo de:
 - Deseos e intenciones
 - La calidad de atención y atenta mente
 - Emociones
- Para que así puedas estar mas atento a:
 - Los impulsos que surgen para que te involucres emocionalmente
 - Cuando estés en el puño (*in the grip of*) de la emoción

ESQUEMA DEL CURSO:

Esquema de temas que serán vistos en cada una de las siguientes sesiones.

DOMINIOS EMOCIONALES**Emociones, estados de animo, características, trastornos**

Introduce conceptos. Luego, invita a los participantes a generar términos de emociones e insertarlos apropiadamente en una tabla como la siguiente que esta en blanco excepto por los nombres de las familias de las 7 emociones universales.

Emociones (función)

1. Salvar nuestra vida en una emergencia
2. Motivarnos (darnos energía para) a involucrarnos en comportamiento
3. Son esenciales para formar relaciones

Estados de animo

1. El detonante no es obvio
2. Los estados de animo duran mas tiempo
3. Los estados de animo no tienen su propia señal

Los estados de animo te crean la motivación para activar cierta emoción. Estas preparado. Con una saturación alta de emociones densas, puedes ser llevado a un estado de animo. Un estado de animo de fondo mas balanceado puede ser cultivado a través de practicas contemplativas.

Características—sobreviven y “colorean” todo. Las demás personas se dan cuenta y piensan así de nosotros. No todos tienen una característica emocional.

Trastorno—la emoción interfiere con tareas fundamentales de vida, comer, dormir, relacionarnos, jugar, trabajar

Emociones universales Las grandes 7	Estado de animo	Característica personal	Trastorno emocional
Enojo (furia)	Irritable	'gruñón' hostil	violencia crónica
Miedo	Ansioso	Tímido Evitando	Fobia de pánico Ansiedad
Tristeza (Desilusión, sentirse solo)	'Azul' (Triste) Sin esperanza, melancólico	Pesimista	Depresión
Felicidad (agrado)	Excitación, euforia	Optimista, alegre	Maniaco
Repugnancia	Nausea psicológica	Desdeñoso	Obsesivo/Compulsivo Auto-repugnancia en anorexia, bulimia Fobia a animales o sangre
Sorpresa	Curiosidad	Ingenuo	
Desdén	Esnobismo Desdeñoso	Narcisista Esnob megalomanía auto-importancia	Narcisista
Otras			
Pena			
Culpa			
Vergüenza			
Orgullo			
		Codicia, Tacañería, Avaricia	
		Histeria	
Amor			
Envidia			

Otras emociones que no quedan en las anteriores

Culpa- es sobre una acción (señal es la misma que la de tristeza)

Vergüenza es sobre mi en mi totalidad

Penas- sonrojarse no es una señal en personas con piel oscura, puede causar pena recibir halagos innecesarios (especialmente sobre apariencia)

Envidia- querer lo que alguien más tiene, pero también sentirte merecedor de esto (sin señal)

Celos- perder afectos de otra persona (sin señal). Tres partes-- persona celosa, objeto deseado, rival. Limitado a narrativa. Existen otras emociones que siente la persona con celos.

Amor es apego o compromiso que no tiene fin. Amor romántico al principio es fusionado con sentimientos sexuales.

Ignorancia vs. No informado vs. Mal informado (demasiado amplio, necesita una definición mas específica, confusión y negación también son formas de ignorancia.)

Deseo también tiene significados múltiples.

INTRODUCCIÓN A LA PRACTICA DE SHAMATHA

Siempre estamos platicando con nosotros mismos en una forma casi compulsiva, y esto surge sin que seamos capaces de detenerlo. No podemos apagarlo. No solo eso, estamos atrapados por nuestros pensamientos y juicios. Nos fusionamos a ellos como si ellos representaran la verdadera naturaleza de la realidad. De hecho la inmensa mayoría de nuestros pensamientos son un tipo de aflicción mental. El proceso de pensar es obsesivo (todo el tiempo y fuera de nuestro control), compulsivo (nos quedamos atrapados en ello), y frecuentemente fuera de la realidad (no preciso).

Shamata (o entrenamiento de la atención enfocada) está diseñado para proveer el tipo de atención estable que es conducente a todo tipo de prácticas de atención plena (para mas información e investigación sobre Shamata dirigirse a <http://www.sbinstitute.com/shamathaproject.html>.)

Empezamos la práctica de Shamatha en la postura supina (Shavasana) para que mas fácilmente y con menor esfuerzo desarrollemos nuevas asociaciones y hábitos de relajación como fundamento para todo el resto de prácticas en las que participaremos.

Hay cinco prácticas de shamatha (como enseñó Alan Wallace en 2005) las primeras tres son prácticas de atención a la respiración y las dos últimas son prácticas más avanzadas usando ya sea el espacio de la mente o la atención en sí misma como foco de atención. Las prácticas de atención a la respiración ayudan con el cultivo de tres cualidades que necesitaremos para lograr el balance de la atención (relajación, estabilidad y claridad o viveza). Las tres prácticas de atención a la respiración son

Atención a todo el cuerpo (incrementa la relajación)

Movimiento del abdomen (determina la estabilidad)

En las fosas nasales (incrementa la claridad)

Podemos desear profundizar nuestra práctica usando posteriores refinamientos de la practica de atención a la respiración pero estas son aprendidas mejor en un ambiente de retiro.

Las últimas prácticas de Shamata permitirán también en un alto grado el refinamiento de la atención conforme avanzamos a los nueve estadios o etapas del entrenamiento del Shamata (ver Wallace 2006)

- Asentando la mente en su estado natural
- Atención de la atención.

DEFINICIONES DE ATENTA MENTE

- “La sensación de estar atento a lo que nuestra mente hace.” –Alan B. Wallace
- En la meditación Shamatha: La facultad de recordar, poner nuestra atención en el objeto que hemos identificado y recordar mantenerla ahí.
- Atención centrada en el presente- fluidez de reconocimiento/recolección mayoritariamente en un objeto
- Desarrollar los músculos de atenta mente → fluidez continua de atención en un objeto

SESION DE MEDITACION

Shamatha—Cuerpo completo (24 minutos), énfasis en relajación

Usar transcripción “Shamatha: Cuerpo completo 1”

Meditación corta de amor bondadoso (10 minutos)

Usar transcripción “Corazón: Amor bondadoso 1”

DISTRIBUIR HOJAS DE TRABAJO

Repasar TAREA a detalle: (ver hoja de trabajo para detalles)

Instrucciones para Sesión 2: Un día de Atenta mente. Traer un almuerzo y bebida, tapete de yoga, cojín, ropa cálida.

Guías de trabajo: Shamatha- Introducción (2aa); Shamatha- Atención cuerpo completo (2ba); Apuntes sesión uno (1aa); Dominios afectivos (3aa); 8 Esquema de la sesión del curso (1ba); Tarea sesión uno (1ca); Formato de seguimiento de meditación (1da); Diario de emociones (1ea)

Tarea: Diario de emociones (todos los días), Practica: Shamatha: cuerpo completo, Lectura: Capítulo 1 del libro de Paul Ekman ‘El Rostro de las Emociones’ y guías de trabajo.



SHAMATHA (ATENCIÓN ENFOCADA)

INTRODUCCIÓN

Constantemente estamos platicando con nosotros mismos en una forma casi compulsiva, y esto surge sin que seamos capaces de detenerlo. No podemos apagarlo. No solo eso, estamos atrapados por nuestros pensamientos y juicios. Nos fusionamos a ellos como si ellos representaran la verdadera naturaleza de la realidad. De hecho la inmensa mayoría de nuestros pensamientos son un tipo de aflicción mental. El proceso de pensar es obsesivo (todo el tiempo y fuera de nuestro control), compulsivo (nos quedamos atrapados en ello), y frecuentemente fuera de la realidad (no preciso).

Shamata (o entrenamiento de la atención enfocada) está diseñado para proveer el tipo de atención estable que es conducente a todo tipo de prácticas de atención plena (*para más información e investigación sobre Shamata dirigirse a <http://www.sbinstitute.com/shamathaproject.html>*.)

Empezamos la práctica de Shamatha en la postura supina (*Shavasana*) para que fácilmente y con menor esfuerzo desarrollemos nuevas asociaciones y hábitos de relajación como fundamento para todo el resto de prácticas en las que participaremos.

Hay cinco prácticas de shamatha (como enseñó Alan Wallace en 2005) --las primeras tres son prácticas de atención a la respiración y las dos últimas son prácticas más avanzadas usando ya sea el espacio de la mente o la atención en sí misma como foco de atención. Las prácticas de atención a la respiración ayudan con el cultivo de tres cualidades que necesitaremos para lograr el balance de la atención (relajación, estabilidad y claridad o viveza). Las tres prácticas de atención a la respiración son:

1. Atención a todo el cuerpo (incrementa la relajación)
2. Movimiento del abdomen (determina la estabilidad)
3. En las fosas nasales (incrementa la claridad)

Podemos desear profundizar nuestra práctica usando posteriores refinamientos de la practica de atención a la respiración pero estas son aprendidas mejor en un ambiente de retiro.

Las últimas prácticas de Shamata permitirán también en un alto grado el refinamiento de la atención conforme avanzamos a los nueve estadios o etapas del entrenamiento del Shamata (ver Wallace 2006).

4. Asentando la mente en su estado natural
5. Atención de la atención.

REFERENCIAS

Genuine Happiness, B. Alan Wallace, 2005, pp11—46
Attention Revolution, B. Alan Wallace, 2006



INTRODUCCIÓN A CBE—APUNTES

METAS DEL CBE

CBE tiene como objetivo enseñar un juego de herramientas tomadas de la psicología occidental y tradiciones contemplativas Budistas que puedan desarrollar emociones más constructivas. Estas herramientas pueden ayudar a dirigirse la insatisfacción crónica de la vida moderna creando condiciones conducentes para una sensación de bienestar y prosperidad duradera.

AFLICCIONES MENTALES

Las aflicciones mentales son un tipo de Trastorno Obsesivo Delirante Compulsivo (TODC). (A. Wallace)

EUDEMONÍA CONTRA HEDONISMO

Eudemonía es bien estar genuino y duradero contra la felicidad contingente, limitada basada en el placer.

“Estar en el trabajo del alma de acuerdo con la más alta virtud.” - Aristóteles.

EMOCIONES SANAS CONTRA DAÑINAS

La felicidad puede ser dañina (ej. schadenfreude). Emociones constructivas pueden ser aplicadas a comportamientos horribles (célula de terroristas). El deseo también puede ser éticamente neutral (desear buena comida). Entonces necesitamos considerar temas de motivación así como las emociones mismas.

BALANCE MENTAL Y BIENESTAR

El bienestar mental es alcanzado a base de la cultivación de los cuatro balances: afectivo, cognitivo, atencional y conativo (motivacional, volitivo). Estos cuatro son secuenciales y cada vez más sutiles.

El balance emocional es un efecto; es algo que tenemos que cultivar creando las causas. El balance psicológico ocurre por los déficits, hiperactividad y disfuncionalidad (demasiado, no lo suficiente, tipo equivocado). La psicología occidental como el Budismo aclaman que la felicidad que proviene de entrenamiento mental interno es más duradera que el placer derivado de estímulos

CUATRO BALANCES

- Afectivo—atención emocional, sensibilidad y resistencia
- Cognitivo—práctica de satipathana
- Atencional—práctica de shamatha
- Conativo—prácticas de corazón de los cuatro inconmensurables

INTRODUCCIÓN AL BALANCE EMOCIONAL

Enseñando 3 habilidades básicas

- Detonador emocional
- Comportamiento emocional
- Receptibilidad a las emociones de los demás

Esquema de las habilidades del balance emocional

- Función de las emociones
- Dominio Afectivo—emociones, estados de ánimo, rasgo y trastornos
- Quince características de las emociones
- Programa Afectivo—detonadores, avalúo automático, reacciones predeterminadas, papel de estar atento, “chispa antes de la llama.”
- Emociones de base—familia de emociones, qué son, como reconocerlas y regularlas, ejercicios de las emociones
- Herramienta de entrenamiento—micro-emociones
- Perfil emocional

TAREA

Diario emocional

Mantener un diario de episodios emocionales—qué sucedió, cómo nos sentimos (en cuerpo), detonantes, reacciones

Atención a cuerpo completo

- diario-- supina
- CD de prácticas guiadas



DOMINIOS AFECTIVOS

CUATRO DOMINIOS EMOCIONALES

Función de las emociones

- Salvar nuestras vidas en una emergencia
- Motivar (energizar) a involucrarte en comportamiento
- Esencial para formar relaciones

Estados de Animo

- Detonante no es obvio
- Estados de animo duran mas tiempo (emociones por minutos u horas, estados de animo por días)
- Estados de animo no tienen su propia señal

Los estados de animo te conducen a activar ciertas emociones. Estas preparadas. Con una muy alta saturación de emociones densas, puedes ser llevado a un estado de animo. Un estado de animo de fondo mas balanceado puede ser cultivado a través de la practica contemplativa.

Rasgos

Son duraderos y distorsionan todo. Los demás se dan cuenta y piensan en nosotros de esta forma. No todos tienen un rasgo emocional.

Trastorno

La emoción interfiere con tareas fundamentales de vida—comer, dormir, relacionar, jugar, trabajar.

OTROS CONCEPTOS Y EMOCIONES

- *Culpabilidad*—es sobre la acción (la señal puede ser igual a la tristeza)
- *Vergüenza*—es sobre yo en mi totalidad
- *Pena/Embarazo* —sentirse expuesto, visto por los demás; sonrojarse no es una señal, no es visible en personas con piel oscura; alabanza indebida (especialmente sobre la apariencia de uno) puede también causar pena
- *Envidia*—querer lo que alguien mas tiene, pero también sentirse merecedor de esto (sin señal)
- *Celos*—perder afecto de otra persona (sin señal); hay tres partes: persona celosa, objeto querido y un rival; los celos siempre involucran la narrativa; hay muchas mas emociones que siente la persona celosa
- *Amor*—apego o compromiso que no tiene fin; amor romántico es fusionado (tan siquiera al principio) con sentimientos sexuales
- *Ignorancia*—este concepto es muy amplio; se refiere a no estar informado, a estar mal informado, en la negación
- *Deseo*—tiene múltiples significados
ver P. Ekman, 2003, pp.235-236

Tabla 1. Dominios Afectivos

EMOCION	ESTADO DE ANIMO	RASGO/DISPOSICIÓN	TRASTORNO
Enojo	Irritable	Gruñón/ Hostil	Violento
Miedo	Ansioso	Tímido	Pánico, Trastorno de ansiedad
Tristeza	Melancólico	Pesimista	Depresión
Repugnancia	Sin nombre	Esnobismo	Obsesivo/Compulsivo, fobias, anorexia
Desdén	Sin nombre	Arrogante	Narcisismo?
Sorpresa		Candoroso/ingenuo	Demencia
Felicidad	Dicha/alegría	Optimista/Alegre	Manía

GUÍA DE TRABAJO 1.ba y 8 Esquema de la sesión del curso

SESIÓN 1 (2.5 HORAS)

Introducción (Opcional)

Reglas

Historia, Metas, Descripción de CBE

Que esperar del curso: componente psicológico, componente contemplativo

Introducción a los 4 balances; definiciones: Aflicciones mentales, Eudemonía vs. Hedonismo, Saludable vs. No saludable, Balance emocional

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Dominios emocionales	CONFERENCIA: Introducción a la practica de Shamatha Definición de Atención plena PRACTICA: Shamatha: Cuerpo completo PRACTICEA: Amor bondadoso

Guías de trabajo: Shamatha- Introducción (2aa); Shamatha- Atención cuerpo completo (2ba); Apuntes sesión uno (1aa); Dominios afectivos (3aa); 8 Esquema de la sesión del curso (1ba); Tarea sesión uno (1ca); Formato de seguimiento de meditación (1da); Diario de emociones (1ea)

Tarea: Diario de emociones (todos los días), Practica: Shamatha: cuerpo completo, Lectura: Capitulo 1 del libro de Paul Ekman 'El Rostro de las Emociones' y guías de trabajo.

SESION DOS (8 HORAS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Función de las emociones Características claves de las emociones Familia de emociones y temas Detonantes Base de datos de alerta emocional Avalúo automático Programa afectivo Periodo de refracción	PRACTICA: Shamatha: Abdomen + Discusión/Tarea Comida en silencio/comer con atención CONFERENCIA: Búsqueda de una vida con sentido: Felicidad, verdad y virtud CONFERENCIA: Significado de meditación PRACTICA: Shamatha: Aperturas de la nariz

Guías de trabajo: Shamatha Abdomen (2ca), Shamatha Aperturas de la nariz (2da), Características de las emociones (3ba); **Tarea:** Diario de emociones (todos los días); Practica: Shamatha: Abdomen, Aperturas de la nariz (con CD o no guiada); Lectura: Capitulo 2 del libro de Paul Ekman 'El Rostro de las Emociones' y guías de trabajo.

SESIÓN TRES (2.5 HOURS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Línea del tiempo para episodio emocional Moderando/Eliminando detonantes Moderando/Eliminando comportamiento emocional	PRACTICA: Shamatha: Aperturas de la nariz + Discusión/Tarea CONFERENCIA: Naturaleza e importancia de la ATENCIÓN

Guías de trabajo: Diagrama de la línea del tiempo de emociones (3ca); Texto sobre la línea del tiempo (3ca)

Tarea: Diario de emociones (todo los días); Practica: Shamatha: Abdomen, Aperturas de la nariz o Amor bondadoso (con CD o no guiado); Lectura: Capítulo 3 del libro de Paul Ekman ‘El Rostro de las Emociones’ y guías de trabajo. **RECUERDA traer un espejo pequeño a clase la próxima semana.**

SESIÓN CUATRO (8 HORAS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Repaso Enojo Ejercicios sobre el enojo Pérdida de control Mas sobre el enojo Resentimiento y odio	PRACTICA: Shamatha: Aperturas de la nariz + Discusión/Tarea CONFERENCIA: Asentando la mente en su estado natural PRACTICA: Asentando la mente en su estado natural CONFERENCIA: Amor bondadoso PRACTICA: Amor bondadoso Evaluación de Mitad de Curso

Guías de trabajo: Enojo (3fa); Manejando el enojo con sabiduría (3ea); Time Out (3da); Practicas de corazón (5aa); Asentando la mente en su estado natural (2ea); Evaluación de mitad de curso (6ba)

Tarea: Practicar ejercicios de recuerdo y de rostro con enojo (diario); Diario de emociones (diario); Practica: Shamatha: Aperturas de la Nariz, Asentando la mente (con CD o no guiada); Lectura: Capítulos 4 y 6 del libro de Paul Ekman ‘El Rostro de las Emociones’ y guías de trabajo; **RECUERDA traer un espejo pequeño a clase la próxima semana.**

SESIÓN CINCO (2.5 HORAS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Repugnancia, Desdén Ejercicio de desacuerdo	PRACTICA: Shamatha: Cuerpo completo, Abdomen, Aperturas de la nariz, asentando la mente + Discusión/Tarea PRACTICA BREVE: Espacio de respiración de 3 minutos PRACTICE: Amor bondadoso (breve)

Guías de trabajo: Repugnancia (3ga); Desdén (3ia); Espacio de respiración de 3 minutos (7ba)

Tarea: Practicar ejercicios de recuerdo y de rostro con enojo y desdén (diario); Diario de emociones (diario); Practica: Shamatha: Cualquier nivel o Amor bondadoso (con CD o no guiada); Lectura: Capítulo 8 del libro de Paul Ekman ‘El Rostro de las Emociones’ y guías de trabajo; **RECUERDA traer un espejo pequeño a clase la próxima semana.**

SESIÓN SEIS (8 HORAS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Miedo y ejercicios de miedo Sorpresa Tristeza	PRACTICA: Shamatha - Elección de clase de nivel y guiada o no guiada + Discusión/Tarea CONFERENCIA: Aflicciones mentales y las cuatro aplicaciones de atención plena PRACTICA: 5 Elementos de la experiencia sensorial PRACTICA: Escaneo corporal CONFERENCIA y PRACTICA: Atención a los sentimientos

Guías de trabajo: Satipathana (4aa); Miedo (3ja); Tristeza (3la)

Tarea: Diario de emociones (diario); Practica: Shamatha: Cualquier nivel o Amor bondadoso (con CD o no guiada); Lectura: Capítulos 5 y 7 del libro de Paul Ekman ‘El Rostro de las Emociones’ y guías de trabajo;

RECUERDA traer un espejo pequeño a clase la próxima semana.

SESIÓN SIETE (2.5 HOURS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Emociones de gozo y el ejercicio de la sonrisa Duchenne	PRACTICA: Shamatha: Mente en estado natural llevando a atención de eventos mentales O Shamatha: cualquier nivel + Discusión/Tarea. CONFERENCIA: Sobre la compasión: “Imaginación y el corazón” PRACTICA: Sobre compasión

Guías de trabajo: Gozo (3ma); Sonrisa (3ha); Corazones (5aa)

Tarea: Practicar sonrisa Duchene (diario); Diario de emociones (diario); Practica: Shamatha: Cualquier nivel o Atención plena sobre eventos mentales o Amor bondadoso (con CD o no guiada); Lectura: Capítulo 9 del libro de Paul Ekman ‘El Rostro de las Emociones’ y guías de trabajo; **RECUERDA traer diario de emociones de las últimas 8 semanas; Guías de trabajo sesión 1: respuestas sobre preguntas sobre tu búsqueda de la felicidad genuina; piensa en temas para el ejercicio de desacuerdo respetuoso.**

SESIÓN OCHO (8 HORAS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Perfiles emocionales Practica de desacuerdo respetuoso Ejercicios de papeles (roles)	PRACTICA: Shamatha: Mente en estado natural llevando a atención plena de eventos mentales O Shamatha – cualquier nivel + Discusión/ Tarea. CONFERENCIA: Gozo empático PRACTICA: Gozo empático CONFERENCIA Y PRACTICA: Ecuanimidad CONFERENCIA: Repaso de los Cuatro inconmensurables REPASO: Búsqueda de la felicidad genuina PRACTICA: Amor bondadoso Completar HAPN, CCFAM, Evaluación de curso

Guías de trabajo: Buber (5ba); Evaluación (6ca); Referencias clave (6aa); Perfil emocional (3ma); Manejando conflicto(3n)

Guía de Trabajo 1.CA

Practica en casa para la semana siguiente a la sesión 1

1. Practica la meditación de atención plena con CD pista Shamatha: Atención a la respiración con el cuerpo entero por tan siquiera 24 minutos cada día y completa el formato de seguimiento de meditación (Guía de trabajo 1.7). La investigación indica que para crear un nuevo habito de meditación, necesitas repetir el nuevo comportamiento una y otra vez A LA MISMA HORA DEL DÍA. Hacer esto a la misma hora cada día en lugar de meterlo al azar obliga al cerebro a eventualmente reconocer la meditación como un habito, y luego, si no lo haces, sentirás la falta de ello. Aun mas, existe evidencia que la meditación causa la liberación de neurotransmisores asociados con afecto positivo, lo cual debe reforzar aun mas y agilizar el establecimiento de este nuevo habito. También lee la guía de trabajo sobre Shamatha (Guía de trabajo 1.3), Atención a la respiración con el cuerpo entero (Guía de trabajo 1.4) y el guion de la meditación: Shamatha: Atención a la respiración con el cuerpo entero (Guía de trabajo 1.5).

2. Completa el diario de episodios emocionales (Guía de trabajo 1.8) todos los días.

3. Comienza a pensar y escribir las respuestas a las siguientes preguntas que se relacionan a tu búsqueda de la felicidad genuina.

1) ¿Qué te gustaría recibir del mundo en tu entorno para ayudarte en esta búsqueda?

2) ¿Cómo te gustaría desarrollarte como ser humano?

3) ¿Qué te gustaría ofrecer al mundo?

4. Cada mañana, haz una simple aspiración para el día. Observa al final del día si pudiste ser un poco mas paciente, atento, amable, etc.

5. "Sazona" el día con momentos de atención a la respiración.

6. Lee sobre las Emociones 1 (Guía de trabajo 1.6)

Guía de trabajo 1.2
Y
Esquema de Curso

SESION DOS (8 HORAS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Función de las emociones Características claves de las emociones Familia de emociones y temas Detonantes Base de datos de alerta emocional Avalúo automático Programa afectivo Periodo de refracción	PRACTICA: Shamatha: Abdomen + Discusión/Tarea Comida en silencio/comer con atención CONFERENCIA: Búsqueda de una vida con sentido: Felicidad, verdad y virtud CONFERENCIA: Significado de meditación PRACTICA: Shamatha: Aperturas de la nariz

SESIÓN TRES (2.5 HOURS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Línea del tiempo para episodio emocional Moderando/Eliminando Detonantes Moderando/Eliminando Comportamiento emocional	PRACTICA: Shamatha: Aperturas de la Nariz + Discusión/Tarea CONFERENCIA: Naturaleza e importancia de la ATENCIÓN

SESIÓN CUATRO (8 HORAS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Repaso Enojo Ejercicios sobre el enojo Perdida de control Mas sobre el enojo Resentimiento y odio	PRACTICA: Shamatha: Aperturas de la Nariz + Discusión/Tarea CONFERENCIA: Asentando la mente en su estado natural PRACTICA: Asentando la mente en su estado natural CONFERENCIA: Amor bondadoso PRACTICA: Amor bondadoso Evaluación de Mitad de Curso

SESIÓN CINCO (2.5 HORAS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Repugnancia, Desdén Ejercicio de Desacuerdo	PRACTICA: Shamatha: Cuerpo completo, Abdomen, Aperturas de la nariz, asentando la mente + Discusión/Tarea PRACTICA BREVE: Espacio de respiración de 3 minutos PRACTICE: Amor bondadoso (breve)

Guía de trabajo 1.2 cont.
Y
Esquema de Curso

SESIÓN SEIS (8 HORAS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Miedo y ejercicios de miedo Sorpresa Tristeza	PRACTICA: Shamatha - Elección de clase de nivel y guiada o no guiada + Discusión/Tarea CONFERENCIA: Aflicciones mentales y las cuatro aplicaciones de atención plena PRACTICA: 5 Elementos de la experiencia sensorial PRACTICA: Escaneo corporal CONFERENCIA y PRACTICA: Atención a los sentimientos

SESIÓN SIETE (2.5 HOURS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Emociones de gozo y el ejercicio de la sonrisa Duchenne	PRACTICA: Shamatha: Mente en estado natural llevando la atención a eventos mentales O Shamatha: cualquier nivel + Discusión/Tarea. CONFERENCIA: Sobre la compasión: "Imaginación y el corazón" PRACTICA: Sobre compasión

SESIÓN OCHO (8 HORAS)

Entrenamiento de Herramientas Emocionales:	Entrenamiento de Herramientas Contemplativas:
Perfiles emocionales Practica de desacuerdo respetuoso Ejercicios de papeles (roles)	PRACTICA: Shamatha: Mente en estado natural llevando a atención plena de eventos mentales O Shamatha – cualquier nivel + Discusión/ Tarea. CONFERENCIA: Gozo empático PRACTICA: Gozo empático CONFERENCIA Y PRACTICA: Ecuanimidad CONFERENCIA: Repaso de los cuatro inconmensurables REPASO: Búsqueda de la felicidad genuina PRACTICA: Amor bondadoso Completar HAPN, CCFAM, Evaluación de curso

Guía de trabajo 1.3 Y Shamatha (Atención Enfocada)

INTRODUCCIÓN

Siempre estamos platicando con nosotros mismos en una forma casi compulsiva, y esto surge sin que seamos capaces de detenerlo. No podemos apagarlo. No solo eso, estamos atrapados por nuestros pensamientos y juicios. Nos fusionamos a ellos como si ellos representaran la verdadera naturaleza de la realidad. De hecho la inmensa mayoría de nuestros pensamientos son un tipo de aflicción mental. El proceso de pensar es obsesivo (todo el tiempo y fuera de nuestro control), compulsivo (nos quedamos atrapados en ello), y frecuentemente fuera de la realidad (no preciso).

Shamata (o entrenamiento de la atención enfocada) está diseñado para proveer el tipo de atención estable que es conducente a todo tipo de prácticas de atención plena (para mas información e investigación sobre Shamata dirigirse a <http://www.sbinstitute.com/shamathaproject.html>.)

Empezamos la práctica de Shamatha en la postura supina (Shavasana) para que mas fácilmente y con menor esfuerzo desarrollemos nuevas asociaciones y hábitos de relajación como fundamento para todo el resto de prácticas en las que participaremos.

Hay cinco prácticas de shamatha (como enseñó Alan Wallace en 2005) las primeras tres son prácticas de atención a la respiración y las dos últimas son prácticas más avanzadas usando ya sea el espacio de la mente o la atención en sí misma como foco de atención. Las prácticas de atención a la respiración ayudan con el cultivo de tres cualidades que necesitaremos para lograr el balance de la atención (relajación, estabilidad y claridad o viveza). Las tres prácticas de atención a la respiración son

Atención a todo el cuerpo (incrementa la relajación)

Movimiento del abdomen (determina la estabilidad)

En las fosas nasales (incrementa la claridad)

Podemos desear profundizar nuestra práctica usando posteriores refinamientos de la practica de atención a la respiración pero estas son aprendidas mejor en un ambiente de retiro.

Las últimas prácticas de Shamata permitirán también en un alto grado el refinamiento de la atención conforme avanzamos a los nueve estadíos o etapas del entrenamiento del Shamata (ver Wallace 2006)

- Asentando la mente en su estado natural
- Atención de la atención.

REFERENCIAS

Genuine Happiness, B. Alan Wallace, 2005, pp11—46

Attention Revolution, B. Alan Wallace, 2006

GUIA DE TRABAJO 1.4

Y

Shamatha - Atención a la Respiración con el Cuerpo Completo

Shamatha (atención enfocada) es un tipo especial de atención, y mas que nada es una practica. Cuando empezamos el entrenamiento, estamos despertando un estado de bienestar y alerta. Con mas practica podemos desarrollar un estado mental (o estado de animo) duradero de atención balanceada. Con una practica a largo plazo y sostenida, podemos evolucionar una característica, o una forma de vida—un estado duradero y determinado de paz y bienestar.

Cuando la mente está distraída, soltar es lo primero: no contrayendo, pero liberando y regresando al foco de la respiración. La mayoría de los problemas surgen en este tipo de practica porque la gente intentan demasiado y ejerciendo presión. En lugar de soltar repetitivamente, existe una determinación implacable a relajarse que es auto-vencedora. Así que el lugar para empezar y el lugar a donde regresar repetitivamente es a esta atención con relajación del cuerpo completo.

EMPEZANDO CON LA RELAJACIÓN

Atención al cuerpo completo es una practica de atención plena a la respiración que es especialmente restaurativa, particularmente en la posición supina. En verdad balanceamos todo el sistema cultivando un estado de relajación. Esto es de mayor ayuda cuando estamos impacientes o tensionándonos o frustrados, como cuando empezamos a pensar, “No soy un éxito, no puedo hacer esto, debo ser un perdedor.” Cuando esos pensamientos surgen, podemos solamente soltar y regresar al santuario del cuerpo. No es ser flojo, nada derogatorio en verdad, solo es regresar a nuestra base.

Es como ver un árbol y darse cuenta que las hojas no están tan saludables. Necesitamos empezar con la raíz del sistema para dirigirnos al problema. Podemos usar pajote y fertilizante, asegurarnos que tenga suficiente agua y al empezar no preocuparnos mucho de las hojas. Cuando regresamos a las raíces, las hojas se cuidaran solas. Si te consumes con pensamientos como, “Oh, mi mente no es estable, demasiados pensamientos surgen, etc.,” probablemente es porque hay demasiada tensión. Así que regresa a una sensación mas profunda de soltar y relajación con la posición supina.

En verdad tenemos que familiarizarnos con la posición supina y hasta después seguir con las otras practicas. Es un buen punto de retorno. Atención a la respiración de cuerpo completo también funciona bien en la posición sentada así que te puedes sentir libre de intentar eso también.

Vamos paso por paso. Conforme entras a la meditación, el primer paso puede ser uno de bienvenida. La relajación es donde empezamos, la sensación de, “Ah, que bonito!”

ATENCION A LAS SENSACIONES TACTILES

Ya que estés en la postura, ya sea supina o sentado, entonces puedes dejar a tu atención asentar en las sensaciones táctiles por todo el cuerpo, asentando tu cuerpo en bienestar, relajado, y confortable. Dejando todo tu rostro relajarse a una expresión de descanso, permitiendo a tus hombros relajarse, luego los músculos estarán suaves.

RESPIRACION EN SU RITMO NATURAL

Tu cuerpo está quieto, y aun acostado, puedes estar en una postura de vigilancia. Estas despierto, no permitiéndote dormir, si puedes. Y después, asentando tu respiración en su ritmo natural, estando consciente que es un canal continuo que cada vez es mas y mas sutil conforme practicas con mas profundidad. Y cada vez mas abandona cualquier intento, cualquier impulso de control o regulación, realmente respirando como si estuvieras en un sueño profundo, sin esfuerzo, pero todavía completamente despierto.

GUÍA DE TRABAJO 1.4 cont.

Y

Shamatha- Atención a la respiración con el cuerpo completo

CUERPO DORMIDO, MENTE DESPIERTA

Con cada exhalación relájate mas y mas profundamente, soltando cualquier tensión en el cuerpo con cada exhalación como si fuera una señal de alivio. Inmediatamente, casi sin esfuerzo, suelta cualquier pensamiento, pensamientos involuntarios e imagines que surjan en la mente. Déjalas simplemente disolverse en el espacio de la mente. Especialmente con cada exhalación, asiéntate hacia una sensación cada vez mas profunda de relajación, como si tu cuerpo se estuviera durmiendo, pero sin perder tu presente nivel de claridad o viveza de atención. Es como si te estuvieras durmiendo conscientemente.

GUÍA DE TRABAJO 1.5

Y

Transcripción de la Meditación: Shamatha – Atención a la Respiración con Cuerpo Completo

El entrar en la meditación, el primer paso debe de ser de bienvenida, de valorar la oportunidad que tenemos ahora, de cultivar un estado de profunda relajación y claridad. Permite que tu conciencia se asiente en el campo de sensaciones táctiles a lo largo del cuerpo, asentando tu cuerpo en un estado de relajación y confort. Permite que tu cara completa se relaje en una expresión de reposo. Tus hombros, relajados y suaves.

Tu cuerpo quieto en una postura de vigilancia. Asienta tu respiración en su ritmo natural siendo consiente que éste es un flujo constante que se vuelve cada vez más sutil, a medida que te adentras en la práctica. Y cada vez más renuncia a cualquier esfuerzo, impulso de control o regulación. Realmente respirando como si estuvieras profundamente dormido. Sin esfuerzo alguno.

Con cada exhalación relájate más y más profundamente, liberando cualquier tensión a lo largo del cuerpo. Con cada exhalación como con un suspiro de alivio, inmediatamente y sin esfuerzo libera cualquier pensamiento, pensamientos involuntarios, o imágenes que surjan en la mente. Permite que se disuelvan de vuelta en el espacio de la mente. Y deja que tu conciencia se ancle a este campo de sensaciones táctiles.

Como un caballo dentro de una pastura bardeada. Deja que tu conciencia descansa dentro de esta pastura de sensaciones táctiles sin brincar la barda hacia el pasado o hacia el futuro o metiéndose en alguno de los otros campos sensoriales.

Con cada exhalación libera y continúa relajándote hasta el final de la exhalación hasta que la inhalación fluya sin esfuerzo. Ya sea profunda o superficial, rápida o lenta, sólo déjala ser.

En especial con cada exhalación relájate cada vez más profundamente como si tu cuerpo estuviera quedándose dormido, pero sin perder tu nivel presente de claridad o viveza de la atención. Como si estuvieras durmiéndote conscientemente.

Aún en este nivel básico de la práctica de Shamatha, estamos cultivando las dos facultades de la mente; recolección e introspección. En este caso el objeto de recolección son las sensaciones a lo largo de todo el cuerpo en especial aquellas relacionadas con la respiración. Y la introspección como siempre monitorea la calidad de la atención.

En cualquier momento que estés cayendo en sopor o hundimiento mental, toma un interés fresco en la práctica y atiende más cercanamente, eleva tu atención. O frecuentemente, quizás en la mayoría de los casos, encuentres que estás cayendo en la distracción, estas siendo arrastrado por los pensamientos. En el momento que reconozcas que estas cayendo en la distracción, relájate más profundamente, libéralos y deja que tu atención descienda devuelta dentro del campo del cuerpo.

Mientras que el foco de la introspección es primariamente la mente, cuidando la emergencia de lasitud o excitación, también de vez en cuando revisa que tu postura siga imbuida de las 3 cualidades de relajación estabilidad y viveza, checa tu cara y asegúrate que no haya ninguna contracción o tensión en los músculos de la cara o los ojos.

Continuemos practicando en silencio.

GUÍA DE TRABAJO 1.6
Y
EMOCIONES 1

Completa este enunciado: "para mi una emoción significa.....
....."

En muchas ocasiones, para la mayoría de las personas, nuestras emociones sirven también para movilizarnos al comprometernos con lo que es más importante en la vida y proveyéndonos con diversos regocijos.

La forma más común en que aparecen las emociones: sentimos correcta o incorrectamente que algo amenaza seriamente nuestro bienestar, para bien o para mal, está sucediendo o a punto de suceder. Las emociones evolucionaron para prepararnos a estar constantemente (e inconscientemente) en la búsqueda de cuidar señales importantes en el medio ambiente y para lidiar rápida (e inconscientemente) con eventos vitales en nuestras vidas.

Comportamiento Emocional Constructivo (Aristóteles)

1. Emociones expresadas en la correcta proporción, de acuerdo al evento que la ocasiona
2. Expresadas en el tiempo correcto
3. Expresadas en la forma adecuada, apropiada al detonador emocional a las circunstancias y en la forma que no haga daño

Como nos meten en problemas las emociones:

1. Sentimos y mostramos la emoción correcta pero en intensidad incorrecta (ejemplo: sobre reaccionamos) o con duración inapropiada.
2. Sentimos la emoción apropiada pero la expresamos en forma hiriente (ejemplo: agresivo pasivo)
3. Una emoción inapropiada es detonada, sentimos la equivocada emoción
4. No nos damos cuenta de la experiencia emocional ni de la forma en que la expresamos
5. Casi todas las emociones pueden ser expresadas en forma constructiva o destructiva

Función de las emociones:

1. Salvar nuestras vidas.
2. Motivan comportamientos.
3. Esenciales en la formación de relaciones
4. Surgen como respuesta para satisfacer o frustrar necesidades básicas.

Características de las emociones:

1. Señales distintivas universales (expresiones faciales, voz)
2. Psicología característica (enojo, miedo, tristeza, disgusto – diferencia en cambios en ritmo cardíaco, sudación, temperatura de la piel, flujo de sangre)
3. Evaluación automática (fracción de segundos 100-200 milisegundos)
4. Características distintivas de detonación las cuales son universales.
5. Presencia también en primates
6. Capacidad de rápida respuesta
7. Puede ser de breve duración.
8. Ocurren sin invitación – nos suceden, no elegimos sentir una emoción.
9. Pensamientos característicos, memorias e imágenes.
10. Experiencias subjetivas distintivas, sensaciones que nos alertan.
11. El periodo refractorio filtra y enfoca la información disponible a nosotros - "*in the grip*"- en un periodo que no tenemos control consciente (podemos desarrollar la habilidad de acortar el periodo refractorio)
12. El objeto de la emoción es ilimitado - puede ser cualquier fenómeno físico como el agua.
13. Puede ocurrir sin estar alerta de estar siendo emocional.
14. Puede ser constructivo o destructivo
15. Es acerca de algo que importa a la persona, real o imaginado

Características que diferencian a las universales de otras Emociones

1. Señales faciales que son universales a especies (expresadas por 0.5 – 4 segundos, media 2 segundos) Duración usualmente relacionada a la intensidad
2. Ataque es ilimitado
3. No exclusivo de humanos
4. Tienen detonadores universales

Las 7 grandes emociones universales

Nuestro mayor enfoque son las 7 mayores emociones universales (felicidad, tristeza, enojo, miedo, repugnancia, desdén, sorpresa) porque sabemos más sobre ellas y porque son elementos clave en estados de ánimo, atributos y desordenes. Para poder crear la situación emocional que deseamos a través de este entrenamiento tiene sentido enfocarnos en las emociones que podemos aprender a identificar en otros y en nosotros mismos.

Podemos pensar en estas siete emociones como familias todas con un detonador común y tratamiento. Cada familia tiene un tema y variaciones sobre el mismo, relacionadas con nuestra historia genética ancestral.

- Enojo — combate, remueve obstáculos.
- Miedo — impulsa escape de amenazas
- Tristeza — persuade, busca conexión y cuidados de otros, crea conexiones en cara a la pérdida.
- Felicidad — incrementa la conexión y la cooperación.
- Repugnancia — para deshacernos de un peligro de envenenamiento o daño
- Sorpresa — enfoca la atención al identificar algo.
- Desdén — reclama superioridad.

GUÍA DE TRABAJO 1.7
Y
FORMATO DE SEGUIMIENTO DE MEDITACIÓN

Día/ Fecha	Tiempo/Duración	Tipo de Practica	Comentarios
Domingo			
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

GUÍA DE TRABAJO 1da
FORMATO DE SEGUIMIENTO DE MEDITACION

Día/Fecha	Tiempo/Duración	Tipo de practica	Comentarios
Domingo			
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

GUÍA DE TRABAJO 1.EA
DIARIO DE EPISODIOS EMOCIONALES

Intenta estar cociente de mínimo un episodio emocional cada día *en el momento que está sucediendo*. Usa las siguientes preguntas para enfocar tu atención en los detalles de la experiencia con forme sucede. Escribe el episodio tan pronto como suceda.

	¿Cuál fue el episodio? Identifica la(s) emoción(es) y las acciones emocionales (comportamiento, palabras, recuerdos, imágenes) detonadas en ti.	¿Cuál fue el detonante? ¿Qué tan rápido estuviste alerta/consciente de que el avalúo automático había detectado un detonante?	¿Cómo se sintieron tu rostro y cuerpo, en detalle, durante este episodio? Describe expresiones faciales, cambio de voz, cualquier sensación que tuviste.	¿Estuviste consiente/alerta de distorsiones en tu percepción (periodo refractario)? ¿Por cuanto tiempo te sentiste emocional?	¿Qué pensamientos están en tu mente ahora que escribes esto? ¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez?
DOMINGO					
LUNES					
MARTES					

Cultivating Emotional Balance Handout 1ea Emotion Episodes Diary

	¿Cuál fue el episodio? Identifica la(s) emoción(es) y las acciones emocionales (comportamiento, palabras, recuerdos, imágenes) detonadas en ti.	¿Cuál fue el detonante? ¿Qué tan rápido estuviste alerta/consiente de que el avalúo automático había detectado un detonante?	¿Cómo se sintieron tu rostro y cuerpo, en detalle, durante este episodio? Describe expresiones faciales, cambio de voz, cualquier sensación que tuviste.	¿Estuviste consiente/alerta de distorsiones en tu percepción (periodo refractario)? ¿Por cuanto tiempo te sentiste emocional?	¿Qué pensamientos están en tu mente ahora que escribes esto? ¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez?
MIERCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SABADO					

CBE GUIA DEL MAESTRO Sesión 2: 8 horas

Una sesión de ocho (8) horas empezando con una breve meditación y ofreciendo componentes de entrenamiento de habilidades emocionales así como entrenamiento de habilidades contemplativas, terminando con meditación y tarea.

Practica: Shamatha: Abdomen (24 minutos) Relajación/Estabilidad

Preguntas/comentarios sobre la practica y tarea de la semana 1 (20 minutos)

Entrenamiento de habilidades emocionales (90 minutos)

Descanso (15 minutos)

Entrenamiento de habilidades emocionales (90 minutos)

Almuerzo (45 minutos)

Practica: Shamatha: Aperturas de la nariz (30 minutos)

Entrenamiento de habilidades contemplativas (60 minutos)

Descanso (15 minutos)

Entrenamiento de habilidades contemplativas (60 minutos)

Tarea (30 minutos)

CONTENIDO A CUBRIR:

Entrenamiento de habilidades emocionales:

Función de las emociones

Características claves de las emociones

Familias de emociones y temas

Detonantes

Base de datos de alerta emocional

Avaluó automático

Programa afectivo

Periodo refractario

Entrenamiento de habilidades contemplativas:

PRACTICA: Shamatha: Abdomen (30 minutos)

CONFERENCIA: Búsqueda de una vida significativa: Felicidad. verdad v virtud

CONFERENCIA: Significado de meditación

PRACTICA: Shamatha: Aperturas de la nariz (30 minutos)

PRACTICA: Amor bondadoso (30 minutos)

Reglas generales del día- mantener atenta mente durante el día, caminar, comer y silencio con atención a excepción de las discusiones de clase.

Meditaciones: Shamatha: Abdomen (24 minutos)

Usar transcripción “Shamatha: Abdomen 1.”

Preguntas/Comentarios

Preguntar si hay dudas por parte de los participantes sobre la primera sesión, que sucederá hoy, o sobre la tarea. En particular, pregunta por retroalimentación sobre como va la practica de meditación en casa, y cualquier ayuda para mantener su Diario de Episodios Emocionales.

Entrenamiento de habilidades emocionales (2 sesiones de 90 minutos con 15 minutos de descanso)

Ejercicio—De todo lo que hemos dicho, ¿cuál es la función de las emociones? ¿Para que sirven? ¿Qué hacen? Primero, ¿podemos identificar sus características? ¿Qué sucede cuando estás en el puño (*in the grip*) de una emoción? (Crea una lista en el pizarrón). De esta lista, crea un resumen como el siguiente.

Características de las emociones vs. Valores, creencias, pensamientos...

- Actuar rápidamente
- Comienzo apresurado
- Un componente físico
- Sin fronteras, fuera de nuestro control
- Tienen una señal que es involuntaria y universal (unen a toda la humanidad)
- Un set característico de detonantes que son universales
- Avalúo rápido de que está sucediendo
- No solo existe en los humanos
- Pensamientos, recuerdos e imágenes distintivos
- Experiencia subjetiva distintiva, un set característico de sensaciones (del cual podemos hacernos mas alerta)
- Objetivo no esta contenido (no es especifico)
- Periodo refractario que filtra y enfoca la información que está disponible (podemos desarrollar habilidades para recortar el periodo refractario)

Ahora sepárense en grupos pequeños, identifiquen a un líder de grupo para que resuma para el grupo, discutir que funciones pueden servir todos estos. Luego, en grupo grande, crea una lista en el pizarrón y resume como tres:

Funciones de emociones

- Salvar nuestras vidas
- Motivarnos a comportarnos para satisfacer necesidades básicas
- Esencial a la formación de nuestras relaciones

Familias de emociones y temas

Ejercicio (primero discute en grupos pequeños con líderes de grupo, luego resuman en grupo grande y creen una lista en pizarrón) resultados positivos de cada emoción que has sentido.

Familias de emociones

Podemos ver a las 7 emociones como familias de emociones que todas tienen detonantes en común o relacionados; cada familia tiene un tema específico y variaciones de ese tema (se conecta a nuestro historial genético de nuestros ancestros); ej. Existen 400 diferentes expresiones medibles para el enojo (no es seguro cuántos son sinónimos).

- Enojo—pelear, remover obstáculo
- Miedo—huir, escapar de amenaza
- Tristeza—ser reconfortado, crear una conexión y preocupación por parte de los demás, crea conexión después de una pérdida
- Felicidad—profundizar conexión y cooperación
- Repugnancia—deshacerse de algo venenoso o dañino
- Sorpresa—enfocar atención para identificar algo
- Desdén—acertar superioridad, ayuda a definir grupos

(Ver diagrama de línea del tiempo de episodio emocional para ayudar en enseñar material de apoyo; esto también se usará en la siguiente sesión.)

Detonantes

- Algunos son universales, ya formateados
- Otros son adquiridos/aprendidos durante nuestras vidas
- Para miedo: para todos- muerte, dolor; individual- arañas, volar
- En lugar de apagar nuestras emociones por completo, la mayoría quisiéramos apagar nuestras reacciones emocionales a detonantes específicos y selectos

Base de datos de alerta emocional

- Contiene temas universales, pero la mayoría son detonantes que fueron aprendidos
- No se puede quitar a un detonante de la base de datos pero sí se puede debilitar o anticiparlo
- Aunque el programa afectivo es detonado, puedes elegir como y cuando te involucras
- Para detonantes aprendidos, nuevas conexiones neuronales llamadas asambleas celulares son establecidas—conteniendo el recuerdo de ese detonante aprendido y lo que parece ser registro permanente, psicológico de lo que hemos aprendido

Valuadores automáticos

- Buscan en el entorno cualquier cosa que se parezca a nuestra base de datos de alerta emocional
- Detona reacción automática en microsegundos
- Ventajas y desventajas de automatidad—rápido pero estereotípico
- Valuadores automáticos reconocen detonantes que son innatos así como aprendidos
- Algunas veces los auto-valuadores mal entienden un detonante
- Algunos detonantes aprendidos están equivocados
- No se puede obtener acceso consciente a los valuadores automáticos

Programa afectivo

- Un mecanismo central innato que dirige comportamiento emocional
- Existen varios programas, un programa diferente para cada emoción
- La evolución predestina algunas de las instrucciones o circuitos
- PERO el programa afectivo es un programa abierto: también contiene lo que hemos descubierto que es útil en nuestras propias vidas emocionales

Programas afectivos generan:

- Las señales de las emociones
- Los impulsos a acción de las emociones
- Los cambios iniciales en la actividad del sistema nervioso anatómico (ANS)
- Un periodo refractario para que interpretemos el mundo en un modo consistente con la emoción que estamos sintiendo
- Estos impulsos son normalmente transformados rápidamente en comportamiento emocional
- Una vez que comienza en comportamiento, probablemente no pueden ser interrumpidos en los primeros segundos

Pero

- Podemos aprender a reconocer los impulsos y dejarlos pasar sin involucrarnos.
- O podemos ejercer alguna opción si nos involucramos en determinar que palabras hablamos, que acciones tomamos.
- Ningunos de estos son fáciles de hacer, y la mayoría de las personas no son exitosos todo el tiempo.
- PERO es posible, y cuando empezamos a considerar cada emoción podremos describir técnicas que podemos usar, ejercicios que podemos practicar.

Periodo Refractario

- Un periodo de percepción cerrada/distorsionada es detonado automáticamente como parte de nuestro programa afectivo
- El pensar no puede incorporar información que no cabe, mantener o justificar la emoción que estamos sintiendo
- Expectativas son creadas, juicios son hechos que típicamente sirven para mantener y no disminuir la emoción
- De beneficio brevemente, ya que enfoca la atención en el problema y guía hacia acción
- Si dura mas tiempo, puede llevar a comportamiento emocional inapropiado

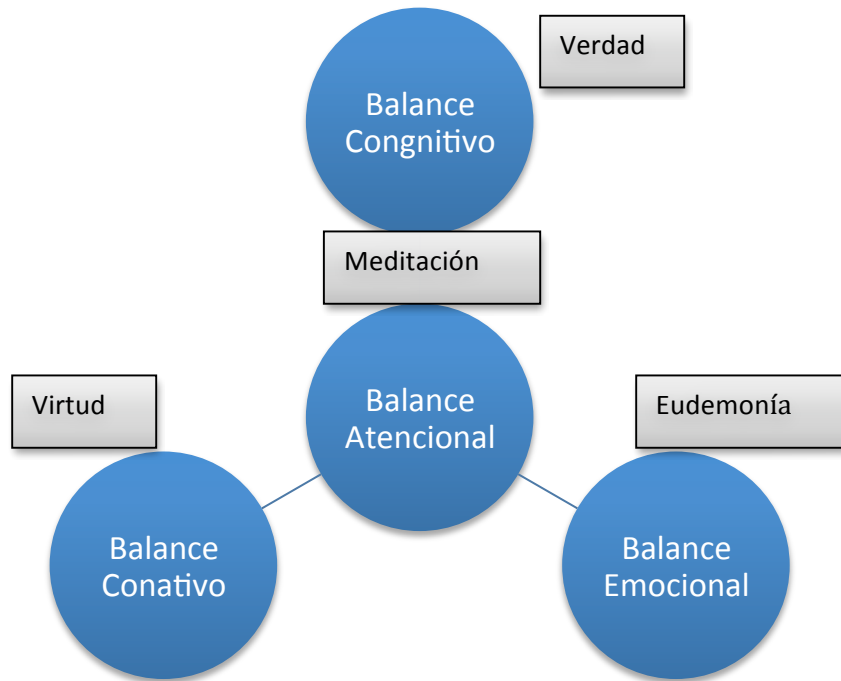
Si el tiempo permite, crea grupos de cuatro para discutir los episodios emocionales observados durante la semana, y alguna información/observación de detonantes, comportamientos emocionales (señales, acciones predeterminadas, comportamientos aprendidos, guiones) y periodos refractarios.

Instrucciones para almuerzo con atención.

ALMUERZO

Conferencia sobre la búsqueda de una vida significativa: felicidad, verdad y virtud (45 minutos)

Trabaja el siguiente diagrama para destacar puntos.



Felicidad/Eudemonía

“Yo creo que el verdadero propósito de nuestra vida es buscar la felicidad. Si uno cree en religión o no, si uno cree en esta religión o aquella, todos estamos buscando algo mejor en nuestra vida. Así que, yo pienso que la verdadera moción de nuestra vida es hacia la felicidad.” SS Dalai Lama

Balance emocional- Eudemonía

- Continuo de destructivas → emociones constructivas
- Destructivo—dañino a uno mismo y/o a otros
- Constructivo—promueve entendimiento; conexión; florecer humano

Felicidad Hedónica

- Modo de cazar y obtener
- Búsqueda de placer, lo que podemos obtener de la vida/el mundo
- No es necesariamente asqueroso—puede ser amante de la vida
- Pensamientos positivos, optimismo aprendido, bien estar, satisfacción todos vienen cuando cosas buenas suceden
- PERO efímera—nos prepara para infelicidad cuando termina/es removido

Eudemonía

- Florecer humano es un ser trabajando con el alma (modo de cultivar) de acuerdo con virtud, y si hay mas de una virtud, de acuerdo con la virtud mayor. (Aristóteles)
- No se trata de cuantos momentos felices, pero que el bien estar venga de lo que aportamos al mundo en lugar de lo que tomamos
- No solo felicidad, puede ser tristeza pero en el contexto de bien estar
- Algo que viene de dentro en lugar de fuera

Balance Conativo—Virtud

- Continuo de no saludable → deseos, valores, prioridades, intenciones saludables
- Cultivación de las cuatro virtudes del corazón

Eudemonía y la Verdad

- La felicidad genuina es un gozo brindado por la verdad, una sensación de bien estar que surge de la naturaleza de la verdad sola. (Augustine, el gran filósofo y teólogo Cristiano del siglo V)
- “Todavía no puedo, como la inscripción Delfica ordena, conocerme a mi mismo; y me parece ridículo ver hacia otras cosas antes de que pueda entender eso.” (Sócrates)

Balance Cognitivo—Verdad

- Continuo de la negación → Trastorno Obsesivo Compulsivo Delirante (A. Wallace)
- Satipathana, vipassana o practicas de conocimiento → sabiduría y conocimiento hacia la naturaleza de la realidad

Meditación y la verdad

- “Fui al bosque porque deseaba vivir deliberadamente, enfrentar solo las verdades esenciales de la vida, y ver si no podía aprender lo que tenía que enseñar, y no, cuando llegara mi muerte, descubrir que no había vivido. No deseaba vivir una vida que no fuera vida, vivir es tan querido; como tampoco quería vivir para practicar la resignación, a menos que fuera necesario.” (Henry David Thoreau)
- “He descubierto que toda la maldad humana viene de esto, la falta de habilidad humana de no poderse sentar quieto en un cuarto.” (Blaise Pascal)

Practica: Shamatha—Aperturas de la Nariz (30 minutos)**Usar transcripción “Shamatha: Aperturas de la nariz 1”****CONFERENCIA: El significado de “meditación” (45 minutos)**

- Viene de la raíz Indo-Europea “med” que significa “medir, considerar”
- Y del equivalente Sanskrito bhavana que significa “cultivar lo saludable mientras aliviarnos lo aflitivo.”

Balance Atencional

- Continuo de aburrimiento → excitación
- Shamatha o practicas de concentración → Samadhi—enfocado, concentrado, atención unificada

Shamatha

- Serenidad, ecuanimidad, compostura
- No mal-humorado, no aferrarse a recuerdos pasados
- Cultivar un estado de balance sin emoción o estado de animo
- Asentarse a estado natural—de balance y serenidad
- Calmar atención para que no sea sufrimiento de la falta de balance, ya sea déficit de atención o hiperactividad

- Desarrollar calma previene hiperactividad—el camino de en medio
- De “La mente te tiene” a “Tu tienes a la mente”

El estado natural de la mente

- En la tradición Budista contemplativa, “el estado natural de la mente” se refiere al estado de la mente cuando se asienta, cuando no esta configurado, sin perturbaciones
- Después de un periodo largo de practica de shamatha, la mente está
 - En paz
 - Luminosa
 - No conceptual
 - Lo opuesto al Trastorno Obsesivo Compulsivo Distorsionado (A. Wallace)

PRACTICA: Amor bondadoso (30 minutos)

Usa transcripción “Corazón: Amor bondadoso 2”

Guías de trabajo: Shamatha Abdomen (2ca), Shamatha Aperturas de la nariz (2da), Características de las emociones (3ba);

Tarea: Diario de emociones (todos los días); Practica: Shamatha: Abdomen, Aperturas de la nariz (con CD o no guiada); Lectura: Capitulo 2 del libro de Paul Ekman ‘El Rostro de las Emociones’ y guías de trabajo



SHAMATHA—ABDOMEN

HACIENDO DEMASIADO ESFUERZO CONTRA LA RELAJACIÓN

Es importante enfatizar que shamatha (o atención enfocada), no es solo sobre aprender a concentrarte. Existen muchas personas de diferentes profesiones que en realidad saben como concentrarse: pilotos de avión, jugadores de ajedrez, matemáticos profesionales, músicos profesionales entre otros. Pueden ser muy talentosos y sostener la concentración por mucho tiempo. Y después de que han trabajado así, están exhaustos, consumidos.

Así que esta es una diferencia fundamental entre la calidad de estabilidad de atención que es cultivada en meditación contra la atención enfocada o sostenida que obtienes al intentar con mucho esfuerzo, siendo feroz, teniendo una ambición derivada de un ego fuerte.

Podemos decir que hay dos maneras de desarrollar estabilidad de atención (hablando con simplicidad): de arriba abajo o de abajo arriba.

De arriba abajo es: “Voy a lograr enfocarme en esto o cesar a existir; ¡no dejare a ningún pensamiento entrar a mi mente!” Cuando ves a tu mente distraerse, te conviertes en algo como un padre estricto, regañas a tu mente cada vez que se porta mal. Esa es una manera—la manera de esfuerzo absoluto. Esto puede funcionar a corto plazo, pero es muy dañina a largo plazo. No existe nada saludable de esto. Cuando aplicas este tipo de acercamiento de arriba abajo, no tiene ninguno de los beneficios que derivan como mas amabilidad, empatía, estar centrado, atención plena, entre otros.

VELOCIDADES

En estas sesiones, es como si estuvieras aprendiendo a manejar estándar. ¿Con que clase de terreno, con que tipo de inclinación, con que calidad del pavimento quieres usar cada acercamiento al shamatha?

Hemos estado practicando atención al cuerpo cuando estas manejando en una pendiente y está lodoso y hay todo tipo de baches. Quieres la velocidad baja, la primera velocidad, tracción en las cuatro ruedas en tu camioneta—eso es asentar la respiración con el cuerpo en la posición supina.

PRACTICA DE TRANSICIÓN

Dudo mucho que puedas lograr shamatha enfocándote en tales sensaciones tan básicas como asentando la

a largo plazo, hacer esto por semanas y semanas en un retiro de tres meses probablemente no seria la manera mas eficaz de involucrarte en la practica de atención plena a la respiración. Para el maratón—para un plazo mas largo—no hay duda que (aquí en las aperturas de la nariz) es la forma de hacerlo si en realidad quieres avanzar en el camino del shamatha. Estas sensaciones en las aperturas de la nariz pueden ser muy sutiles, a veces mas sutiles que tu atención. En este caso puedes tener dificultad en obtener la tracción de solo mantenerte ocupado con las sensaciones de la respiración. Y esto generalmente sucede porque la mente es muy turbulenta, mucho está sucediendo, muchos pensamientos.

ATENCIÓN HACIA ABAJO

Para esto, llevar la atención hacia abajo es algo que los yoguis a través de los siglos han encontrado muy útil para sobrepasar la excitación. Hacia abajo significa abajo donde piensas que normalmente estas, detrás de tus ojos. (Cuando vemos a alguien, no estamos viendo su pecho o manos pero su cabeza.) Así que enfocarte abajo ayuda a estabilizar la atención en las sensaciones en el área general del abdomen, que son bastante bastas.

CONTANDO

Contando la respiración puede ayudar a aclarar los pensamientos y mantener una mayor continuidad de atención plena. Entre los varios métodos de contar, una versión simple es poner, muy brevemente, la cuenta “uno” al final de la inhalación. Silenciosamente relájate durante la exhalación, dejando ir cualquier pensamiento que surge. Continua relajándote hasta el final de la exhalación hasta que la inhalación fluya sin esfuerzo. Despierta tu atención durante la inhalación. Y una vez mas en el punto de regreso (al final de la inhalación) mentalmente cuenta “dos.” Como un hito en el camino sobre un campo, periódicamente solo arroja un numero. Pero mantén claro que esta es atención a la respiración, no atención a contar. Así que, experimenta con contar respiraciones. Si te es de ayuda, obviamente úsalo, pero si ves que te satura la mente, entonces no tiene necesidad.

Combinando los tres elementos—*el precipicio hacia debajo de la atención, la basteza de las sensaciones, y contar*—puede ser muy útil en solamente calmar la mente, con menos pensamientos discursivos, y una mayor sensación del silencio interior.



SHAMATHA—APERTURAS DE LA NARIZ

APERTURAS DE LA NARIZ O LABIO SUPERIOR

Con esta última práctica de atención a la respiración, la cual involucra completamente la claridad de la atención, elevamos y confinamos el foco de la atención a las sensaciones de la inhalación y exhalación en las aperturas de la nariz o el labio superior. Poniendo atención cuidadosamente donde con más agudeza distingamos las sensaciones de la respiración. Estamos observando estas sensaciones con la menor imposición posible. Mientras enfocas tu atención mental en esta área es importante que los ojos se mantengan suaves, la frente expansiva sin alguna contractura.

MENTAL Y TÁCTIL JUNTA (NO VISUAL)

Tu atención mental en este caso se une a tu atención táctil. Esto comprende tu atención plena, pero ve que tu atención visual, que tus ojos en sí, están desconectados de la práctica. El foco de atención es puramente la atención mental, desconectada de cualquier percepción visual. Simplemente estas dejando a tu atención mental unirse a tu atención táctil. Los ojos están desactivados.

CALIDAD DE LA RESPIRACIÓN

Podemos percatarnos de la duración de la duración de cada inhalación y cada exhalación. También, a nuestras mejores posibilidades, mantenemos la fluidez continua de atención plena con la fluidez continua de las sensaciones, durante inhalación y exhalación pero también durante los puntos de retorno. Permitiendo que esto sea una actividad de tiempo completo, sin tiempo libre, sin escapes.

GUARDIAN DE LA ENTRADA

Ponemos la atención plena en esa apertura como si nuestra atención fuera un guardián en las rejas de una ciudad con cerca, no siguiendo a los viajeros dentro o fuera de la ciudad, monitoreando solo la entrada.

UNA PRACTICA A LARGO PLAZO

Este es el vehículo que podemos seguir a largo plazo. Para aquellos interesados en hacer un entrenamiento más intensivo en shamatha, esta es la clase de práctica que podemos usar hasta que lo que llamamos “la señal adquirida” surge (una imagen mental puramente de la respiración.) Y esto te llevara entonces todo el camino arriba pero sin incluir la etapa novena de shamatha. De todas las enseñanzas Budistas y de reportes de práctica sostenida si parece que uno debe enfocarse aquí para la señal adquirida. Si uno se enfoca en estas sensaciones más bastas del abdomen o atención de cuerpo completo, parece que la señal adquirida no surge. Así que para personas queriendo practicar atención plena de la respiración como un método para llegar hasta los métodos más avanzados del shamatha, este es el boleto de largo plazo..



CARACTERÍSTICAS DE LA EMOCIÓN

Las emociones son muy diferentes de las creencias, valores y pensamientos. Necesitamos saber que es único de las emociones y que función sirven—para que son, que hacen, y cuales son sus características clave. Para explorar estas preguntas podemos preguntar que sucede cuando estamos en el puño (*grip*) de una emoción. Entonces podemos crear una lista de nuestras respuestas e identificar las 15 características claves de las emociones.

QUINCE CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES

1. Respuesta corta
2. Reacción rápida
3. Un componente físico
4. Inhibido, fuera de control
5. Señales son involuntarias y universales (une a todo la humanidad)
6. Detonadores son universales
7. Rápida evaluación de lo que está sucediendo
8. No exclusiva de los humanos
9. Pensamientos, recuerdos e imágenes específicos
10. Experiencias específicas y subjetivas, un conjunto característico de sensaciones
11. Objetivo no es limitado (no específico)
12. Periodo refractario que filtra y enfoca que información está disponible a nosotros (puede desarrollar habilidades para recortar periodo refractario)
13. Puede ser constructivo o destructivo
14. Puede suceder por estar alerta/atento
15. Es sobre algo que una persona valora (real o imaginario)

FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES

- Salvar nuestras vidas en una emergencia
- Nos motiva a involucrarnos en comportamiento
- Esencial a formar relaciones (contribuye a nuestras interacciones con otros)

FAMILIA DE LAS EMOCIONES

Podemos pensar en las siete emociones como familias que tienen detonadores comunes o relacionados. Cada familia tiene un tema específico y variaciones de estos temas, relacionados a nuestro historial genético de nuestros ancestros.

- | | |
|---------------|---|
| • Enojo | pelea, quitar obstáculo |
| • Repugnancia | quita algo venenoso o dañino |
| • Desdén | impone superioridad |
| • Miedo | huye, escapa de la amenaza |
| • Sorpresa | enfoca atención para identificar algo |
| • Tristeza | tranquiliza, provoca conexión y cuidado de los demás, crea conexiones a causa de la pérdida |
| • Gozo | profundiza conexiones y cooperación |

CEB Guide Session 3

CBE GUIA DEL MAESTRO Sesión 3: 2.5 horas

Practica- Shamatha: Aperturas en la nariz con énfasis en estabilidad (30 minutos)

Preguntas/Comentarios sobre la practica y tarea de la semana 2 (10 minutos)

Entrenamiento de habilidades emocionales (50 minutos)

Entrenamiento de habilidades contemplativas (50 minutos)

Breve meditación/Preguntas/Tarea (10 minutos)

CONTENIDOS A CUBRIR:

Entrenamiento de habilidades emocionales:

Línea del tiempo para episodios emocionales

Moderando/Eliminando detonantes

Moderando/Eliminando comportamientos emocionales

Entrenamiento de habilidades contemplativas:

Practica: Shamatha- Aperturas de la nariz

Conferencia: Naturaleza y significado de ATENCIÓN

Meditación: Shamatha: Aperturas de la nariz (30 minutos)

1. Los beneficios únicos de atención a la respiración: El objetivo de atención es dado, no creado con dificultad; el sistema de retroalimentación de la respiración, sistema nervioso y mente. La ciencia moderna ha encontrado que la respiración está ligada al ritmo cardiaco, y la respiración cambia en modos específicos con cada emoción que sentimos; el beneficio de atención a la respiración es como atención a caminar o a nuestras emociones, lo cual la naturaleza no nos ha diseñado a hacer. Esto cultiva una habilidad que puede ser aplicada a otros eventos que la naturaleza no nos ha diseñado a prestar atención, ej. Emociones cuando primero surgen; el valor de contar las respiraciones para ayudar a estabilizar la atención.

2. Cuando pensamientos involuntarios y otras expresiones de excitación surgen, relájate aun mas profundamente; y cuando la situd o aburrimiento surge, despierta tu atención tomando mas interés en el objeto de atención.

Usa transcripción “Shamatha: Aperturas de la Nariz 2.”

Preguntas: (10 minutos) Brevemente pregunta si hay dudas, comentarios, retroalimentación en la tarea de la semana: diario de episodios emocionales y meditación.

Entrenamiento de habilidades emocionales (50 minutos)

Línea del tiempo para episodio emocional (usa hoja de trabajo para el diagrama)

1. Avalúo automático de un detonante para una emoción; detonante parece algo en la base de datos de alerta emocional; puede ser altamente cierto o percepción distorsionada de evento detonante. Ocurre en menos de 200 milisegundos.
2. Activación de programa afectivo relevante; cada emoción tiene un programa diferente. Esto ocurre también en milisegundos. El programa afectivo tiene instrucciones para: señales faciales, vocales y de postura, cambios predeterminados en fisiología para apoyar acciones predeterminadas, cambios en fisiología aprendidos para apoyar acciones aprendidas—acciones físicas, palabras, recuerdos, imágenes. Las instrucciones en el programa afectivo generan impulsos en milisegundos.
3. Reglas de demostración aprendidas (para regular las señales) y reglas de sentimientos aprendidos (para modificar, amplificar o suprimir los sentimientos subjetivos) surgen. No sabemos que tan rápido esto ocurre. ¿Ocurre antes de señales y acciones, o inmediatamente durante el comienzo de señales y acciones?
4. Impulsos son traducidos en acciones y señales.
5. Periodo refractario es iniciado con el comienzo de acciones y señales—percepción es disminuida y distorsionada, filtrando e interpretando información relevante a y consistente con la emoción prevalente. Por ejemplo, cuando surge miedo, sensibilidad aumenta hacia amenazas reales e imaginadas.
6. El espacio entre impulsos (paso 2) y acciones/señales (paso 4) varía, dependiendo en:
 - La característica individual de cada persona (del perfil emocional de la persona)
 - La intensidad del detonante valorado
 - El estado psicológico momentáneo del individuo cuando el detonante es valorado (cuanto tiempo durmió la persona la noche anterior, cuales, si alguna, emoción ocurrió recientemente o está sintiendo en ese momento, etc.)

Motiva a participantes a contribuir lo que han aprendido en las pláticas de la Línea del Tiempo.

Reglas de demostración y sentimientos

- Socialmente aprendidas, frecuentemente diferentes reglas culturales sobre el manejo de la expresión
- Sobre quien puede demostrar cada emoción a quien y cuando pueden hacerlo:
 1. Amplificando
 2. De-amplificando
 3. Enmascarando
 4. Neutralizando
 5. Sustituyendo otra emoción

Moderando, eliminado detonantes

- Mantén record de episodios emocionales lamentables: detonante, comportamiento, que fue lamentable
- Una vez que tienes de 10 a 15 episodios, ¿qué tienen en común los detonantes? ¿Existen una historia, patrón, narrativa o guion de fondo?
- Busca guiones, narrativas comunes, seguramente involucrando revivir cuentos familiares, los cuales pueden causarte a ver provocaciones que no existen. Los guiones son repetitivos en términos de los fundamentos de la secuencia del cuento, por ejemplo, rechazo o acusación injusta o...
- Se pueden reconocer anticipadamente situaciones que pueden llevar al detonante y evitar o

CEB Guide Session 3

- Se puede ensayar comportamiento alterno.
- Como sabemos nuestros propios detonantes intensos, podemos preguntar, “¿Es buen momento para discutir esto?” pero sin posponer por mucho tiempo.
- Es inevitable estar en desacuerdo en cualquier relación, pregunta como lidiar sin sentirte emocional.
- *Time out*—cualquiera puede darse cuenta cuando es demasiado para uno y pedir “*time out*.”

Moderando, eliminando comportamientos emocionales

- Desarrollar atención plena a los sentimientos—considerar atentamente nuestros sentimientos emocionales
- Crear mas consciencia de que detona nuestras emociones—identificar y debilitar nuestros propios detonantes intensos
- Aprender sobre las sensaciones corporales que distinguen cada emoción → nos alerta a nuestro estado emocional
- Desarrollar atención a impulsos
- Observar mas los sentimientos emocionales de otros → señal a nuestro propio estado emocional

9 formas de detonar emociones—pedir que participantes generen y escriban en la tabla

1. Recordar un evento
2. Imaginar un evento
3. Evento físico así como interpersonal, ej. Clima, terremoto, etc.
4. Leyendo, escuchando o viendo los eventos que suceden
5. Entretenimiento
6. Sueño
7. Pensar en una situación o evento
8. Hablar de una experiencia emocional pasada
9. Deliberadamente haciendo cambios que ocurren espontáneamente con una emoción:
 - Expresiones faciales
 - Vocalización
 - Postura

NATURALEZA Y SIGNIFICADO DE ATENCION (50 minutos)

“The Attention Revolution” B. Alan Wallace

10 pasos del desarrollo atencional (p. 6)

Tres técnicas: atención a la respiración, asentando la mente en su estado natural (atención a la mente y los contenidos de ella), atención a la atención (Shamatha sin objetivo).

Shamatha: “un avance extraordinario, involucrando inevitablemente un cambio radical en el sistema nervioso de uno y un cambio fundamental de la consciencia...la mente de uno es maravillosamente servicial, capaz de ser usada de múltiples maneras, y el cuerpo de uno también está dotado de un grado inimaginable de flexibilidad y disposición.”

Comparar las palabras de Wallace con las del filosofo William James.

CEB Guide Session 3

Wallace, B. Alan. *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*. 13 Apr 2006

James, William. (1890/1950) *The Principles of Psychology*. New York: Dover Publications. James, William. (1899/1958) *Talks to Teachers: On Psychology; and to students on some of Life's Ideals*. New York: W.W. Norton & Co.

ATENCIÓN Y LA EDUCACIÓN:

“La facultad de regresar voluntariamente la atención distraída, una y otra vez, es la raíz de juicio, carácter, y libre albedrío...Una educación, la cual debe mejorar esta facultad, sería la educación de excelencia. Pero es más fácil definir este ideal que dar instrucciones prácticas para hacer que esto suceda.”(1890/1950: 1: 424)

“Nuestros actos de atención voluntaria, breves y en forma como son, son sin embargo de gran importancia y críticos, determinándonos, así como lo hacen, a destinos más altos o más bajos. El ejercicio de atención voluntaria en el aula debe, entonces, ser considerado uno de los puntos más importantes de entrenamiento que ocurren ahí; y el docente de primera clase, por la perspicacia del interés remoto el cual puede despertar, proveerá oportunidades abundantes para que ocurra.” (1899/1958:127-128)

ATENCIÓN Y LA EXPERIENCIA GLOBAL

“Los sujetos adheridos se convierten en sujetos reales, atributos adheridos a atributos reales, la existencia adherida a existencia real; mientras que los sujetos ignorados se convierten en sujetos imaginarios, los atributos ignorados atributos erróneos, y la existencia ignorada una existencia en tierra de nadie, en el limbo ‘donde imaginaciones descalzas viven.’... Habitualmente y prácticamente no contamos estos objetos ignorados como si existieran...no son tratados ni siquiera como apariencias; son tratados como si fueran pura basura, equivalente a nada.” (1890/1950: II: 290-91)

“La fórmula más esencial tal vez puede ser que nuestra creencia y atención son el mismo hecho. Por un momento, a lo que prestamos atención es la realidad...” (1890/1950: II: 322)

“Cada uno de nosotros literalmente escoge, del modo en que presta atención a las cosas, que tipo de universo se hará aparecer a sí mismo para habitar.” (1890/1950: I: 424)

ATENCIÓN, DESARROLLO PERSONAL, Y ETICA:

Una persona “que se ha acostumbrado diariamente a hábitos de atención concentrada, libre albedrío energético, y auto-negación a cosas innecesarias...estará de pie como una torre cuando todo se menea a su alrededor, y sus mortales débiles volarán como las semillas de maíz en la explosión.” (1899/1958: 63-64)

Un acto moral, en su forma más simple y elemental, “consiste del esfuerzo de atención para el cual nos aferramos a una idea pero para ese esfuerzo de atención sería expulsado por la mente por otras tendencias psicológicas que están ahí.” (1899/1958: 126)

James comenta que los genios son comúnmente pensados en destacar en su capacidad de atención voluntaria sostenida, pero él agrega que, “es su genio que los hace atentos, no su atención haciéndolos genios.” (1890/1950: I: 423)

CEB Guide Session 3

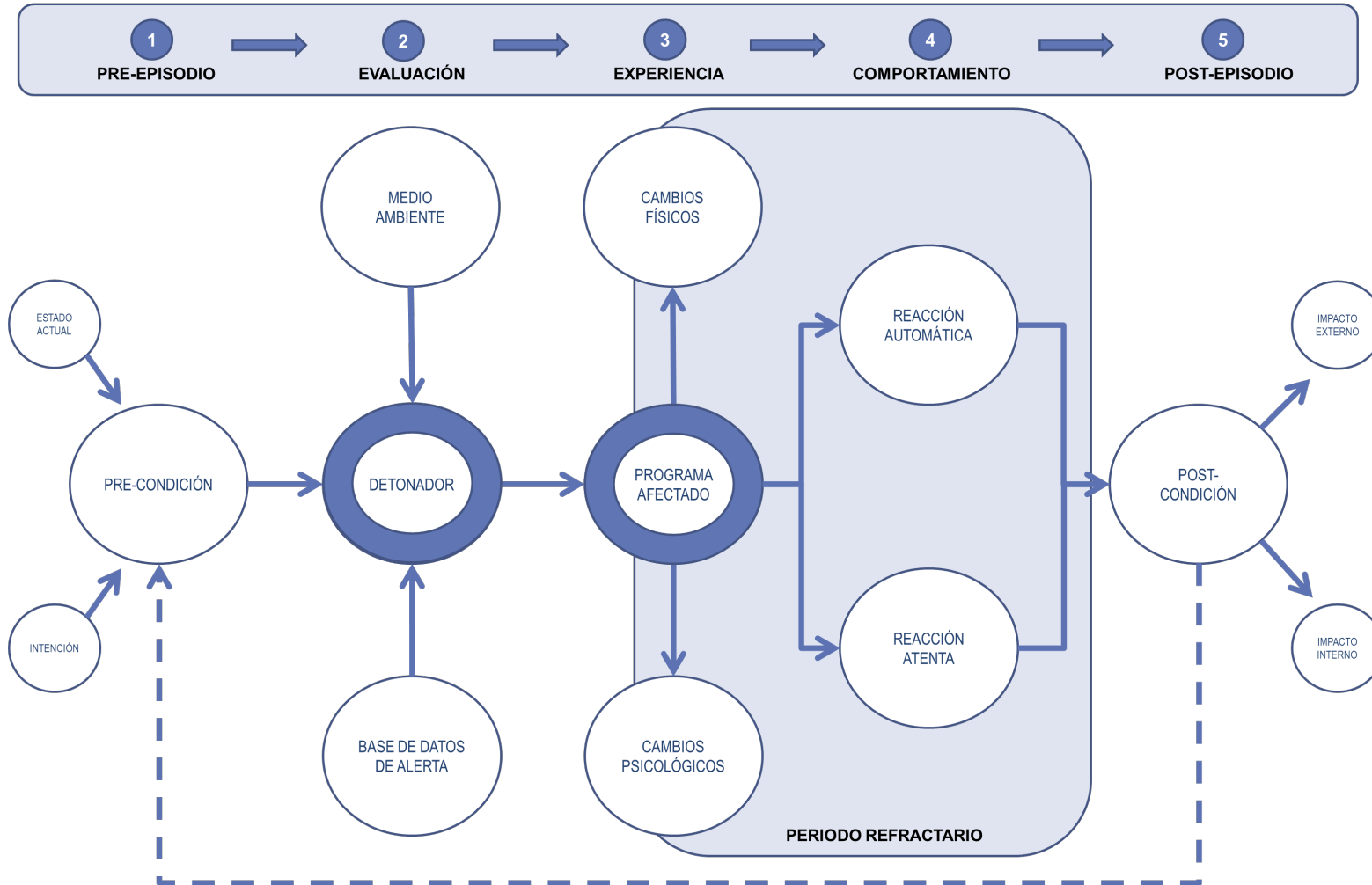
Tarea

Meditación Metta corta

Guías de trabajo: Diagrama de la línea del tiempo de emociones (3ca); Texto sobre la línea del tiempo (3ca)

Tarea: Diario de emociones (todo los días); Practica: Shamatha: Abdomen, Aperturas de la nariz o Amor bondadoso (con CD o no guiado); Lectura: Capítulo 3 del libro de Paul Ekman 'El Rostro de las Emociones' y guías de trabajo. **RECUERDA traer un espejo pequeño a clase la próxima semana.**

LÍNEA DEL TIEMPO DE EPISODIO EMOCIONAL



Fuente: Eve Ekman



APUNTES DEL PROGRAMA AFECTIVO

EVALUADORES AUTOMATICOS

- buscan en nuestro entorno cualquier cosa que parezca nuestra base de datos de alerta emocional
- detona reacción automática en microsegundos
- ventajas y desventajas de automaticidad—rápido pero estereotípico
- evaluador automático reconoce detonantes que son innatos como aprendidos
- a veces el auto-evaluador confunde o distorsiona el detonante
- algunos detonantes están equivocados (no se adaptan)
- no se puede acceder conscientemente a los evaluadores automáticos

DETONANTES

- algunos son universales, están ya programados/innatos
- otros son por nuestra disposición a aprender única, genuina y social (ej. detonante innato para miedo puede ser dolor o pérdida de gravedad, para una persona—volar, masas de personas)
- mas que apagar nuestras emociones por completo, la mayoría quisiéramos apagar nuestras reacciones emocionales para específicos detonantes selectos

BASE DE DATOS DE ALERTA EMOCIONAL

- contiene temas universales, pero mayormente lleno de detonantes que hemos aprendido
- no se puede sacar un detonante de la base de datos, pero podemos debilitarlo, anticiparlo
- aunque programa afectivo es detonado, podemos elegir si nos involucramos y como nos involucramos
- para detonantes aprendidos, nuevas conexiones neuronales llamadas asambleas de célula son establecidas, conteniendo la memoria del detonante aprendido y lo que parece ser permanente, records psicológicos de lo que hemos aprendido

PROGRAMA AFECTIVO

- en algunas especies esto es cerrado (ej. predeterminado). En los humanos (y otros primates) es abierto, lo que significa predeterminados como obtenidos.
- Un mecanismo central inherente que dirige comportamiento emocional
- Existen varios programas, un programa diferente por cada emoción
- La evolución establece previamente algunas de las instrucciones o circuitos
- PERO el programa afectivo en los humanos es un programa abierto: también contiene lo que hemos descubierto de utilidad para nuestras propias vidas emocionales

LOS PROGRAMAS AFECTIVOS GENERAN:

- la emoción señala e impulsa a acción
- cambios iniciales en la actividad del Sistema Nervioso Automático
- un periodo refractario para que podamos interpretar el mundo de manera que sea consistente con la emoción que estamos sintiendo
- impulsos normalmente son transformados rápidamente en comportamientos emocionales
- una vez que el comportamiento empieza, probablemente no pueden ser interrumpidos en los primeros pocos segundos

PERIODO REFRACTARIO

- un periodo de percepción distorsionada y estrecha automáticamente detonada como parte de nuestro programa afectivo
- los pensamientos no pueden incorporar la información que no cabe, mantiene o justifica la emoción que estamos sintiendo
- se forman expectativas, se hacen juicios que típicamente sirven para mantener en lugar de disminuir la emoción sentida
- es de beneficio si es breve, ya que enfoca la atención al problema presente, y guía acción
- si dura mas tiempo, puede llevar a comportamiento emocional inapropiado



REGLAS DE VISUALICACION

Un set de reglas de a quien puede enseñar que emoción, a quien y cuando (viene de historial familiar). Son invocadas rápidamente e interrumpen la expresión de la emoción y como la manejamos. Amplían o des-amplían la señal y enmascaran, neutralizan o sustituyen otra emoción.

REGLAS DEL SENTIR

Estas son reglas sobre lo que nos es permitido sentir.

ATENCIÓN

Podemos aprender a reconocer los impulsos y dejarlos pasar sin involucrarnos con ellos. También podemos ejercitar alguna opción si decidimos involucrarnos en manejar que palabras decimos, que acciones tomamos. Ninguna de estas dos son fáciles de hacer, y la mayoría de las personas no serán exitosos cada vez. PERO es posible. Mientras consideramos cada emoción, describiremos técnicas para usar y ejercicios de practica para incrementar la atención.

POSIBLES LUGARES DONDE LA ATENCIÓN PUEDE TENER IMPACTO

- contenidos de la base de datos de alerta emocional
- escanear proceso de avalúo
- detonantes
- impulsos
- comportamiento inicial
- comportamiento emocional continuo

CBE GUIA DEL MAESTRO Sesión 4: 8 horas

Practica: Shamatha: Aperturas de la Nariz (25 minutos) Estabilidad

Preguntas/Comentarios sobre la practica y tarea de la semana 3 (20 minutos)

Entrenamiento de habilidades emocionales (90 minutos)

Descanso (15 minutos)

Entrenamiento de habilidades emocionales (90 minutos)

Almuerzo (45 minutos)

Practica: Shamatha: Aperturas de la nariz (30 minutos)

Entrenamiento de habilidades contemplativas (60 minutos)

Descanso (15 minutos)

Entrenamiento de habilidades contemplativas (60 minutos)

Evaluación de mitad de curso y tarea (30 minutos)

CONTENIDOS A CUBRIR:

Entrenamiento de habilidades emocionales:

Repaso

Enojo

Ejercicio de enojo

Perdida de control

Mas sobre el enojo

Resentimiento y odio

Entrenamiento de habilidades contemplativas:

PRACTICA: Shamatha: Aperturas de la nariz

CONFERENCIA: Asentando la mente en su estado natural

PRACTICA: Asentando la mente en su estado natural

CONFERENCIA: Amor bondadoso

PRACTICA: Amor bondadoso

Meditación: Shamatha: Aperturas de la nariz (25 minutos)

Usar transcripción “Shamatha: Aperturas de la Nariz 3”

Preguntas (20 minutos): Pregunta si hay dudas, comentarios, retroalimentación sobre la tarea de la semana: diario de episodio emocional y meditación.

Entrenamiento de habilidades emocionales (2 x 90 minutos con 15 minutos de descanso)

Repaso (Pregunta/di a participantes, usa diagrama de línea del tiempo de emociones):

- Base de datos de alerta emocional
- Detonante
- Detonante intenso
- Avalúo automático
- Programa afectivo
- Impulso—acción
- Periodo refractario
- Episodio emocional lamentable
- Emoción constructiva

ENOJO

¿Por qué las personas quieren cambiar el enojo?

- Es una emoción peligrosa que rápidamente puede lastimar a otros, psicológicamente y físicamente
- ¿Lastimar es aprendido o inherente?
- Muchos aprenden a no demostrar enojo—culpa, vergüenza
- Algunos pueden perder control de su enojo → miedo

Problemas con episodios de enojo

- Demasiado intenso
- Demasiado débil
- Expresado de modo que lastima
- → Episodio lamentable de enojo

¿Qué es lo que las personas quieren cambiar?

- Lo que lo detonó
- Inapropiado para la situación—intensidad
- Como reaccionaron

Enojo

- Tema—Ser prevenido en la búsqueda de una meta que es de importancia
- El mensaje—‘quítate de mi camino’
- Efectos: el enojo controla, castiga y ataca
- Efecto peligroso: El enojo causa mas enojo. Se necesita un casi santo para no responder al enojo con enojo, especialmente cuando parece ser injustificado

Pide al grupo UNA LISTA DE DIFERENTES PALABRAS PARA ENOJO y DETONANTES (¿Qué te hace enojar?) en pizarrón.

Palabras para enojo	Detonantes de enojo
Rabia, ira, furia, lívido—alta intensidad	Prevenido (física o psicológicamente)
Frustración	Frustración (física o psicológicamente)
Resentimiento cuando es breve	Injusticia
Fastidio—bajo	Estupidez
Molestia—baja intensidad	Falta de respeto, criticado
Irritabilidad—bajo	Robado de algo
Impaciente	Atacado, injustificado o enojo por tener la razón
Exasperado—paciencia puesta a prueba	Romper regla cultural, interrumpido, invadir espacio, invadir privacidad
Indignación—yo tengo la razón	Traición, abandono, rechazo
Agresivo, vicioso	Ser acusado falsamente
<i>Encabronado</i>	Enojo reactivo a enojo injustificado hacia uno
Vengativo	Desilusionado de otra persona
Enojado	Ofender creencias, valores, acciones de otro
Violento	
Enfurrñarse—pasivo	
Variaciones	
Algunos refieren a intensidad	
Algunos comportamientos—también varían en intensidad	
Algunas causas—frustración, indignación, vengarse	
Malicia	
Odio con malicia	

El enojo raramente solo

- **Miedo** de daño infligido por objeto, de infligir daño al objeto, de perder control
- **Repugnancia** hacia el objeto, o repugnancia a si mismo
- **Vergüenza o culpa** por sentimientos/expresar enojo

Lineamientos para Ejercicios de Emociones

Para regular el despertar y la intensidad sugerimos lo siguiente:

1. Selecciona una experiencia que genera atención a la emoción pero no una que será demasiado fuerte para ti.
2. Mantén tu atención por el tiempo necesario para experimentar y recordar pero no tanto tiempo que ocurra hundimiento por el recuerdo (toca brevemente, luego quita tu atención).
3. Detente en cuanto—o antes de—que las emociones tomen control de ti. Esta es una oportunidad para practicar la habilidad de regulación.
4. Avisa al instructor si estas sintiendo dificultad o incomodidad.

EJERCICIOS PARA REGULAR COMPORTAMIENTO DE ENOJO

Necesitas saber que te estás enojando para poder elegir como reaccionar.

Ejercicios de sensaciones físicas—la meta es hacer la señal mas notable.

Primero vamos a usar un recuerdo y luego los movimientos de los músculos.

Ejercicio de recuerdo 1:

(Crea grupos pequeños para la discusión de detonantes y sensaciones entre cada ejercicio.)

Recuerda y re-experimenta cuando te peleaste o te enojaste tanto que te costo trabajo detenerte y te involucraste en un altercado verbal o físico.

Visualiza la escena.

Frecuentemente sentimos mas de una emoción en tal escenario, escoge un momento donde solo sentiste enojo.

No estés fuera viendo hacia adentro pero entra a la escena, entra a tu cuerpo y comienza a re-experimentar el enojo que sentiste en ese entonces.

Detente cuando empieces a sentir las sensaciones que surgen en tu cuerpo y escríbelas.

Después de que escribas las sensaciones, quizá quieras volver a repetir el ejercicio pero esta vez, deja que el sentimiento crezca un poco mas fuerte. DETENTE antes de que las sensaciones sean demasiado fuerte.

Escribe las sensaciones que sentiste.

Ejercicio de recuerdo 2:

Ahora piensa en un momento cuando estabas muy enojado, furioso, pero no podías expresarlo. Te lo guardaste. No pienses en una ocasión que con éxito regulaste el enojo, mas bien cuando lo suprimiste y había un sentimiento de que no se soluciono.

Visualiza la escena.

Frecuentemente sentimos mas de una emoción en tal escena, escoge un momento cuando solo sentiste enojo.

No estés fuera viendo hacia adentro pero entra a la escena, entra a tu cuerpo y comienza a re-experimentar el enojo que sentiste en ese entonces.

Detente cuando empieces a sentir las sensaciones que surgen en tu cuerpo y escríbelas.

Después de que escribas las sensaciones, quizá quieras volver a repetir el ejercicio pero esta vez, deja que el sentimiento crezca un poco mas fuerte. DETENTE antes de que las sensaciones sean demasiado fuerte.

Escribe las sensaciones que sentiste.

Discusión en grupos pequeños—comparen las sensaciones del ejercicio 2, suprimiendo, con las del ejercicio 1, sin suprimir. Discutan las diferencias o falta de diferencia.

Discusión con grupo completo. Lista en el pizarrón.

Ejercicio 1: Sin suprimir	Ejercicio 2: Suprimiendo
El corazón late mas rápido 10-15 latidos/minuto—(huir/pelear) Incrementa presión sanguínea Mandíbula y puño tenso (para pegar) Gastro-intestinal Calor Claridad de mente Metáforas culturales: Calor y presión en un contenedor Calor en manos, cara Sonrojar	Tensión alrededor de los ojos Tensión alrededor de la boca Temblar internamente Tensión en el cuerpo Piedra en estomago, tensión Tensión en garganta, nausea Cejas hacia abajo/labios apretados/barbilla hacia arriba Respiración pesada por la nariz Latidos del corazón

Aprende cuales son las mejores sensaciones y las mas fuertes para ti, para que puedas identificarlas tempranamente, así podrás pedir un *Time Out*, posponer o elegir como quieres reaccionar.

TAREA: Haz este ejercicio por lo menos 3 veces a la semana. Después de un mes, una vez al mes. Luego, solo cuando veas que no estas poniendo atención a las sensaciones del cuerpo.

Ejercicio de expresiones faciales:

Hacer la expresión universal en tu cara puede causar los cambios psicológicos para una emoción...

El enemigo de este ejercicio es la pena. No te rías. No veas a tus compañeros. Saquen los espejos para que puedan ver si están haciendo la expresión.

Jala tus cejas hacia abajo y júntalas...mantén la expresión.

Alza tus parpados superiores lo mas que puedas mientras presionas tus cejas hacia abajo, para que el parpado empuje las cejas.

Ve si puedes tensionar un poco tus parpados inferiores sin perder los parpados superiores alzados.

Fija la mirada hacia el frente.

Ahora presiona tus labios uno con el otro y empuja tu labio inferior.

Detén la expresión en tu rostro hasta que estés lo suficientemente consciente de las sensaciones en tu cuerpo y rostro y puedas escribirlas...luego detente.

Ahora escribe las sensaciones que experimentaste.

PIDE LAS SENSACIONES Y ANOTALAS EN EL PIZARRÓN.

OTRAS CLAVES:

Sonido de tu voz

Expresión en el rostro de la otra persona, y lo que la persona dice y hace.

DESCANSO

Perdida de control

- ¿Es innato el impulso a dañar? Probablemente si, es una parte central para la respuesta al enojo, es evidente en los niños, pero existen diferencias individuales en fuerza de tendencias violentas y duración de fusible.
- ¿Tienen todos un punto de ruptura?
- Dan Goleman—Emociones Destructivas—aclama que todos pueden ser secuestrados por sus emociones—si somos secuestrados por nuestras emociones, ¿somos responsables?
- Casi todos pueden controlar lo que hacen cuando se enojan, algunos no pueden y esto es un trastorno.

¿Enojo constructivo?

- Si, para prevenir daño a uno mismo o a otros, cuando es un bien social y prevenir a una persona que lastime a otros. Pero es peligroso porque puede empezar un ciclo de violencia.
- ¿Motiva cambio?
- ¿Te detiene de estar bloqueado?
- PERO debe ser dirigido a una acción y no al actor
- Requiere entendimiento y respeto a las metas del actor
- Ayudar al actor a lograr su meta sin lastimar o bloquearte a ti
- Una señal para ti que tienes un problema que necesitas hablar cuando no estés enojado

Respondiendo al enojo—Bloquear/Ignorar

- Alejamiento frio de interacción en la cual el que ignora se aleja y no responde a las emociones de la pareja porque se siente que no puede o no quiere lidiar con sus sentimientos y los sentimientos de su pareja.
- Sucede dentro de relaciones intimas
- Mas común en hombres que en mujeres
- Una señal emocional de perder control, o no poder o querer lidiar con la situación presente
- Menos dañino si uno reconoce escuchar la queja de la pareja, reconocer el enojo de otro y pedir discutirlo en otro momento cuando él o ella puede prepararse y sentirse con mayor control

Respondiendo al enojo—Sintiendo empatía

- En lugar de vengarse para reparar el auto-estima lastimado, podemos reconocer que la otra persona está bajo presión/estrés→ explosión de enojo→ no está bajo control y la intención básica no es maligna
- Revaloración de las intenciones de la otra persona hace posible sentir empatía y entender la explosión
- Enfócate en lo que pudo haberlo(a) hecho enojar
- De todos modos le informamos que estamos molestos con la forma en la que actuaron pero nuestro enojo está dirigido a su acción y no a la persona
- Queremos ayudarlo(a) para no actuar así
- Solo funciona si no estamos lidiando con enojo maligno
- Y esto asegurándonos que nuestro enojo esté bajo control

Resentimiento

- Sentir que fuiste tratado injustamente
- Mantener resentimiento
- No querer perdonar a la persona injusta

- Viendo hacia atrás; no permite ver hacia adelante
- Remediando problemas pasados
- Cuando el resentimiento se intensifica se convierte en una preocupación y constantemente habita nuestra mente
- Constantemente pensar en la necesidad de *vengar* o cambiar el comportamiento de la persona
- El resentimiento es dirigido a una acción o un set de acciones, odio hacia la persona en su totalidad

Odio

- Hacia la persona, no solo a la acción de esa persona
- Es duradero, como el resentimiento, reaparece cuando la persona odiada es vista o recordada
- Puede motivar acciones de beneficio a corto plazo
- Un veneno a largo plazo, crea un rasgo hostil, potencializa el enojo hacia personas no odiadas
- Antídoto para odio es perdonar, empatía, compasión para las dificultades de la persona odiada

Para moderar/eliminar episodios de enojo (ver hoja de trabajo Manejando el enojo sabiamente 3ea)

- Mantén un record de episodios de enojo lamentables: detonante, comportamiento, qué fue lamentable
- Cuando tengas de 10 a 15 episodios, ¿Qué tienen en común los detonantes? ¿Existe un guion de fondo?
- Podrás reconocer anticipadamente en situaciones que seguramente llevaran al detonante y evitar/ensayar comportamiento alterno
- Aprender las sensaciones corporales asociadas con tus episodios de enojo → nos alerta de nuestro estado emocional
- *Time out*—aprender a darse cuenta “Es demasiado para mi, pido un *Time out*.”

Lineamientos para un *Time Out* (ver hoja de trabajo 3da)

- Dile a la persona que quisieras tomar un poco de tiempo fuera de la interacción
- Di cuanto tiempo estarás fuera (si es necesario, negocien esto)
- Siempre regresa en el tiempo acordado
- No tomes
- No manejes
- No consumas drogas
- No caviles sobre como tienes la razón y lo que planeas decir
- Si practica lo que has aprendido para incrementar la relajación del cuerpo y la atención
- Si involúcrate en una actividad alterna que te ayude a distraerte (y por ende disminuir tu excitación emocional). Ten un plan para esto.
- Si todavía estas muy alterado, planea un momento alterno para discutir lo que paso y mantente a él.

Instrucciones para un almuerzo con atención plena

ALMUERZO

Practica: Shamatha: Aperturas de la nariz (30 minutos)

Usa transcripción “Shamatha: Aperturas de la nariz 3”

CONFERENCIA SOBRE ASENTAR LA MENTE EN SU ESTADO NATURAL (30 minutos)

¿Cuál es el estado habitual de tu mente?

¿Puedes distinguir entre actividad mental y el espacio de la mente del cual emerge toda actividad mental?

Llamamos a la actividad mental Javana—la energía kinésica de la mente. Cuando practicamos meditación, podemos observar Javana—los objetos dentro del espacio de la mente—fantasías, imágenes, pensamientos, cavilaciones, comentarios, recuerdos, emociones, música....Podemos también notar como nos relacionamos a esos objetos: con o sin aferramiento. Cuando nos dejamos llevar por los objetos de la mente, fusionados con ellos, esto es aferramiento y estamos poseídos por el objeto. En contraste, si mantenemos atención plena, atención de Teflón, podemos observar el objeto sin fusionarnos a él. Considera las implicaciones éticas y morales de solamente observar un pensamiento, en lugar de ser secuestrado por él—analogía de ser testigo de un robo a un banco versus permitiendo que los asaltantes escapen en tu auto.

Mientras observamos como nos relacionamos a los objetos de la mente, también estamos seguramente observando diferentes estados afectivos y cognitivos surgiendo en relación a ellos: antojo, odio, desilusión, ansiedad, excitación, concentración, agitación. Podemos observar cuales son saludables—conductivos a nuestro bien estar así como él de los demás, y cuales no son saludables.

También podemos identificar “aflicciones mentales,” eventos que interrumpen el balance y el equilibrio de la mente. A través de nuestra practica de Shamatha, podemos desarrollar alguna capacidad para identificar que significa que la mente esté en balance, y por ende, distinguir cuando está relativamente sin balance.

Así que, si podemos comenzar a relacionarnos a los estados mentales dañinos, y aflicciones mentales sin aferrarnos a ellas, sin fusionarnos a ellas, ¿esto nos hace testigos inocentes que observan “el crimen planeándose en la mente” el cual podemos elegir si tomamos o no tomamos parte? Este punto de vista es muy diferente del de algunas religiones, donde tener pensamientos en sí puede considerarse un pecado.

“Estado natural” de la mente—no significa habitual, o que proviene de genes, mas bien no configurado. Como dormirse con lucidez. Cuando estamos dormidos, perdemos nuestra mente configurada, humana, hombre/mujer, Australiana/Británica/Americana, Budista/Cristiana/atea, única.

Javana—actividad surgiendo ej. De estímulos del sentido visual por fotones causando percepciones, tiene influencia sobre como la mente es cristalizada o configurada.

Practicando Shamatha nos da información sobre la naturaleza del espacio, la luminosidad innata y la calma del espacio, así como de los objetos dentro.

- **De 8 a 10 horas por 1 año a 2 OTM→ asentando la mente en estado básico/natural—mente cristalizada se derrite en el substrato**
- **Practica de Shamatha→ consciencia substrato**
- **3 cualidades experimentadas**
 1. **Luminosidad**
 2. **No conceptualizada (pero puede hablar)**
 3. **Dicha (sin recuerdos—síntoma de una mente extremadamente saludable)**

- **Energía kinésica de la mente—Javana**
- **Energía potencial de la mente—bavangha, base de la mente, consciencia substrato**
- “O Vajra de la Mente, el hilo de atención plena y atención firmemente mantenida se disuelve a través del poder de experiencias meditativas (**nyam**) hasta que, finalmente, la mente ordinaria de un ser sintiente ordinario, como fuera, desaparece (**misma sensación que dormirse**). Consecuentemente, pensamientos discursivos se adormecen, y los pensamientos movibles se desvanecen en el espacio de la mente. Uno cae en el vacío del substrato, en el cual uno mismo, otros y los objetos se desvanecen. Apegándose a la experiencia del vacío y luminosidad (**adictivo—fuente de la dicha**) mientras uno ve hacia adentro, la apariencia de uno mismo, de otros y de objetos se desvanece. Esa es la consciencia substrato...uno ha llegado a la naturaleza esencial de la mente.”
- “La consciencia substrato, de la naturaleza del vacío y luminosidad, actúa de acuerdo a la causa de que todo es emitido. La mente que emite de eso presenta formas, las cuales son estabilizadas a través de la continuidad de la consciencia.”
- “Alguien con experiencia en el vacío y la claridad que dirige su atención hacia adentro puede poner un alto a todas las apariencias externas y llegar a un estado en el que cree que no hay apariencias o pensamientos. Esta experiencia de forma radiante del cual uno no se anima a dejar (**no quiere**) es la consciencia substrato.”
- “Cuando te duermes, todas las apariencias objetivas de la realidad despiertan, incluyendo el mundo innato, los seres que lo habitan, y los objetos que aparecen a los cinco sentidos, se disuelven al vacío del substrato (**espacio vacío—fuente de cosas objetivas; consciencia substrato—está atento al espacio—fuente de cosas subjetivas**), el cual es de la naturaleza del espacio (**no tan vasto como el espacio pero vasto en experiencia, sin fronteras; no está vacío/nirvana**) y emergen de ese dominio.”
- “Ignorancia de esta naturaleza es determinada como la causa de desilusión. ¿Cómo? Pura ignorancia de la naturaleza del juego de todos los actos básicos contagiosos como la causa. Con forme eso se desfortalece de algún modo (**reedificado, coagula al individuo**), habita en el substrato verdadero, el cual es inmaterial como el espacio— nulo, en blanco, sin pensar. Entrar ese estado corresponde a estados como desmallarse, actuando en absorción meditativa, entrando en un trance inducido por estabilidad meditativa, rodeándose por un sueño profundo en el substrato (en el cual apariencias se han disuelto en espacio absoluto), y llegando al punto de la muerte, en el cual apariencias han desaparecido. Esto es llamado el *verdadero substrato* (**cuando la mente conceptual duerme ahí no hay diferenciación entre substrato y consciencia substrato**). Libre de apego mental a actualización, uno es rodeado en una tierra que es libre de materia.
- De ese estado surge una consciencia radiante y clara en si como la base de la emergencia de apariencias (**creador claro**); esa es la consciencia substrato (**campo base**). Además, ningún objeto que no sea de su propia luminosidad es establecido, y mientras puede dar espacio a todo tipo de apariencias, no entra a ningún objeto. Es como la habilidad de planetas y estrellas aparecer en agua completamente clara; como la habilidad de que aparezcan los reflejos en un espejo completamente claro; y como el mundo vivo y muerto apareciendo en un espacio completamente claro. Del mismo modo, apariencias pueden emerger en la consciencia substrato vacía y clara (**→ claridad, estabilidad, sanidad**).
- De ese estado surge la consciencia de la pura apariencia del ser llamada *yo*. El ser es percibido como si estuviera ahí, así que la tierra parece estar ahí, así estableciendo la apariencia del espacio inmaterial. Conforme eso es establecido, es manifestado, y la llamada *cognición mental* surge—la cual es la base para la emergencia de apariencias—y el aspecto de luminosidad es revelado. De ahí, los cinco tipos de objetos de apariencia surgen, y los fortalece (**considerar (algo abstracto) como un objeto material o concreto**), existen apego y desilusión.”

MEDITACION: ASENTANDO LA MENTE EN SU ESTAD NATURAL (24 minutos)

Observa estados y actividades mentales sin identificarte con ellas o ejerciendo tu albedrío con ellas.

Asentando sin apego o distracción

¿Influyen sobre de ellas tus observaciones?

¿Tu las hiciste o surgen por si mismas?

Usa la transcripción “Shamatha: Asentando la Mente”

DESCANSO (15 MINUTOS)**PLATICA EN AMOR BONDADOSO (30 MINUTOS)**

Ver “Genuine Happiness” B. Alan Wallace Capitulo 8 p. 107

Para complementar la sabiduría realizada a través de las practicas de Vipassana, cultivamos los cuatro inconmensurables: amor bondadoso, compasión, gozo empático y ecuanimidad. Sabiduría sin compasión es esclavitud y compasión sin sabiduría es esclavitud. Cultiva un corazón abierto lleno de amor bondadoso y compasión inconmensurable y naturalmente bien estar emerge desde adentro.

¿Búsqueda de felicidad (materialista)? → sobrevivencia, seguridad incluyendo salud. Entonces las 9 preocupaciones mundanas son:

1. Deseo de obtener objetos materiales nuevos
2. Evitar la perdida de esos objetos ya obtenidos
3. Búsqueda de placeres derivados de estímulos de todo tipo—sensual, intelectual, estéticos
4. Evitar todo dolor y sufrimiento
5. Obtener halagos de otros
6. Evitar menosprecio, abuso y ridiculización
7. Obtener alta estima, afecto, aceptación y respeto de los demás
8. Evitar desdén, desaprebo, rechazo e indiferencia

Se puede usar la meditación en la búsqueda de preocupaciones mundanas—para relajación, paz interior, curar enfermedad o estrés, felicidad (sustituto de drogas), para halagos, respeto, admiración de otros, pero necesitamos saber que esto lo llevará a la felicidad hedónica, ej. No duradera, no eudemonía.

Evidencia científica dice que mas allá de tener suficiente dinero para obtener las necesidades básicas de comida y hogar, obtener riquezas, posesiones y estatus no ofrece incremento de bien estar a largo plazo.

Si los objetos mundanos no son ni necesarios ni suficientes para la actualización de felicidad duradera, ¿qué queda? Respuesta: Un modo de ver la realidad y de llevar la vida de uno de modo que resulte en felicidad duradera.

Definición de amor bondadoso: el deseo desde el corazón de que uno pueda encontrar la felicidad y las causas de ella.

La tendencia de combinarlo con apego auto-centrado.

Diferentes tipos de amor: lujurioso, romántico o amor apasionado, amor de compañía, amor de

padre—todos involucran un nivel de desilusión—exageración de rasgos deseables, filtrando lo no deseable → apego, obsesión, adicción, deseo auto-centrado.

Apego → relaciones “yo/objeto” vs. yo/tu o yo/usted (Martin Buber). Ver a los demás como el camino a la gratificación personal—un objeto.

Amor genuino surge en relación entre seres, sujeto a sujeto—involucrarte con la realidad subjetiva de la felicidad, tristeza, miedos y deseos de los demás, “Que tu, así como yo, puedas ser feliz.”

La prueba de apego/amor bondadoso: cuando el ser querido se comporta mal, ¿lo(a) amas mas o menos? Es fácil amar cuando nos tratan bien, pero cuando te tratan sin consideración, duplicidad o malicia, cuando eres el recipiente de una injusticia, menosprecio, egoísmo, ira, envidia—si puedes responder sin odio, es una indicación de que tu corazón esta creciendo con amor bondadoso.

Su facsímil ilusorio es el apego, y su opuesto el odio; su causa próxima es ver la habilidad de ser amados en todos los seres; es exitoso cuando hace que la animosidad se calme, y falla cuando produce afecto egoísta.

¿Por qué algunas personas son atraídas a la meditación de amor bondadoso y otras la encuentran incomoda, hasta ofensiva? Pide a los participantes que compartan sus experiencias de ambos lados del espectro.

¿Podrá ser que aquellos que encuentran la meditación de amor bondadoso incomoda tienen historial familiar donde existe una expresión de emociones positivas limitada o no abierta? ¿Se sienten que no valen lo suficiente? El miedo a la auto-satisfacción—algunas personas creen que la auto-critica es lo que los mantiene en línea. Frecuentemente las personas que tienen mucha compasión para los demás tienen una sorprendente baja auto-compasión.

La auto-compasión no se debe confundir con auto-satisfacción o bajar los estándares. La auto-compasión conduce a motivación y bien estar.

Una persona que en realidad se ama a si mismo no puede lastimar a otros.

(Ver hoja de trabajo para apoyar esta platica.)

MEDITACIÓN GUIADA: AMOR BONDADOSO (24 MINUTOS)

Usar transcripción “Corazón: Amor bondadoso 2”

OPCIONAL Distribuir evaluación de medio curso. Permitir 20 minutos para completar y recolectar.

Guías de trabajo: Enojo (3fa); Manejando el enojo con sabiduría (3ea); *Time Out* (3da); Practicas de corazón (5aa); Asentando la mente en su estado natural (2ea); Evaluación de mitad de curso (6ba)

Tarea: Practicar ejercicios de recuerdo y de rostro con enojo (diario); Diario de emociones (diario); Practica: Shamatha: Aperturas de la nariz, Asentando la mente (con CD o no guiada); Lectura: Capítulos 4 y 6 del libro de Paul Ekman ‘El Rostro de las Emociones’ y guías de trabajo;
RECUERDA traer un espejo pequeño a clase la próxima semana.



FAMILIAS DE LAS EMOCIONES—ENOJO

RESUMEN DEL ENOJO

Después de los evaluadores automáticos, los impulsos son activados y transformados en varias intenciones, las cuales se convierten en comportamiento emocional (ej. La reacción del programa de emociones). Cambios en psicología pueden tomar segundos, y, aunque no los podemos interrumpir, ciertamente podemos manejar como serán expresados, ej. no los podemos apagar completamente aunque re-evaluemos. El detonante es importante para cual programa de emoción es activado.

El impulso a comportamiento no es interrumpible en los primeros pocos segundos (cuando nuestra fisiología está involucrada), pero podemos prevenir una acción completa, y podemos ejercer alguna opción sobre que dirección nuestras respuestas tomaran (podemos navegar aun si nos estamos moviendo). Pero esto es trabajo arduo que requerirá de *esfuerzo, practica y mantenimiento* y tal vez no seamos exitoso cada vez (este es el lugar de practica).

La emoción que la mayoría de las personas quieren cambiar es el ENOJO. ¿Por qué? Causa daño a nosotros y a los demás. No es muy claro si el deseo de lastimar está programado en el corazón del enojo o si es algo que aprendemos, pero sabemos que es parte del proceso de enojo que nos mete en problemas—está es la parte de la aflicción mental (*klesa*) que distorsiona y mal concibe la realidad. La mayoría de las cosas que nos hacen enojar cada día tienen que ver mas con gustos y disgustos aprendidos que con las metas básicas.

Con el enojo intentamos cambiar los comportamientos de enojo como lo que nos detona. La excitación en si es parte de nuestra herencia y una importante entrada de información que algo está mal y necesita nuestra atención. (El conflicto y la discrepancia nos puede decir donde están los problemas.) La venganza y la indignación no son parte del programa de enojo—estas son sobre respuestas aprendidas, mas sobre el estímulo que lo produce el enojo que el enojo en si.

VOCABULARIO SOBRE EL ENOJO

Rabia, ira, furia, lívido—alta intensidad

Fastidia, molestia, irritabilidad—baja

Agresivo, vicioso, violento—lo que hace la persona, también tiene intensidad de dimensión

Venganza, indignación—el estímulo, lo que produce enojo

Enfurrñarse, agresión pasiva—una expresión de enojo escondida o cerrada

DETONANTES—LO QUE NOS HACE ENOJAR

- Injusticia
- Estupidez
- Falta de respeto
- Estar frustrado en lo que quieres, ser malentendido
- Traición, abandono
- Ser falsamente acusado
- Romper una regla cultural (ser interrumpido, invasión del espacio)
- Enojo de otro—uno de los problemas con el enojo es que es difícil no reciprocárselo; el enojo puede también detonar miedo

Pregunta de Tarea

¿Cual de los previamente mencionados es mas común en tu vida? Esto es importante para conocerte a ti mismo. (Diario de emociones puede ayudar con esto.)

El enojo puede ser un problema si es demasiado intenso (¿por qué lo perdí otra vez?), demasiado débil (¿por qué permití que eso sucediera una vez mas?) o expresado de un modo dañino (¿por qué fui tan grosero?). El objetivo de CBE es disminuir o eliminar un episodio lamentable de enojo (ELE).



Tarea—Registro de ELE

- ¿Cuál fue el detonante; qué hiciste (comportamiento)?
- ¿Qué fue lamentable (en el detonante, comportamiento o ambos)?

Temas de Detonantes

Una vez que tenemos un número de ejemplos nuevos, podemos ver lo que los detonantes tienen en común. La mayoría del tiempo seguimos re-viviendo el mismo guion así que tenemos que identificar los tipos de guiones que tenemos de nuestro propio historial único. Los guiones de características normalmente involucran miembros de la familia. Nuestra práctica de atención plena nos ayuda a ver los guiones por lo que son. Las prácticas de sabiduría y las prácticas de corazón nos ayudan a trabajar con los guiones en sí.

Detonantes Polémicos

Los que probablemente nos detonan. Luego podemos prepararnos y hasta ensayar respuestas más constructivas.

TEMA DEL ENOJO

¿Qué es el detonante universal biológico previamente programado para el enojo? (ej. no aprendido)—*Que se nos impida o frustre nuestra búsqueda de una meta que es de importancia.* Entre más cerca este el detonante aprendido es al tema no aprendido, más difícil es manejarlo. Pero si podemos hacer algo para manejar nuestro enojo

EJERCICIOS FACIALES

Estos te ayudan a incrementar sensibilidad a las señales del cuerpo de que nos estamos enojando. Los ejercicios pueden hacerse en casa también para identificar las mejores y más fuertes sensaciones que pueden servir como una clave que el enojo está empezando.

- Cejas abajo y juntas y los ojos completamente abiertos (fijando la mirada, con los párpados superiores contra las cejas).
- Presiona los labios apretadamente.

Los movimientos no siempre generan la experiencia de la emoción pero ver a otros puede hacerlo.

- No puedes ver rostro pero puedes escuchar el cambio del tono de voz.
- La mirada de las otras personas puede también ser una clave de que TU estás en una emoción.

MANEJAR EL ENOJO SABIAMENTE

- Ver Guía de Trabajo: Manejando el enojo sabiamente
- Seis pasos y *time out*



MANEJANDO EL ENOJO SABIAMENTE

Paso 1: Saber cuando estas enojado

- Al saber que estamos enojados y lo que está pasando en nuestro rostro y cuerpo, tenemos la oportunidad de seleccionar como proceder (aplicando atención nos permite cachar la chispa antes de la llama)

Paso 2: Saber que pensamientos alimentan tu enojo

- Atención a nuestros pensamientos nos dice sobre como podemos estar alimentando el enojo o creando nuestros propios detonantes

Paso 3: Practica de dejar ir los pensamientos que no ayudan

- Experimentar pensamientos como pensamientos (interpretaciones y cuentos), en lugar de hechos (como son las cosas) nos puede ayudar a modificar los detonantes del enojo. La practica de atención plena continua ayuda en permitirnos desentendernos del proceso de pensamientos. Obtenemos mas distancia y perspectiva de lo que está sucediendo.

Paso 4: Exprésate nombrando el enojo

- Aprende a distinguir entre la acción y el actor (haz el comportamiento el objetivo del enojo de uno, y trabaja para profundizar el entendimiento del actor.)
- Reporta sobre tu enojo pero no actúes tu enojo (esto nos ayuda a alimentar el proceso de enojo y las reacciones que escalan). Usa “*declaraciones de yo*” en lugar de acusar (ej. “Yo me siento enojado” en lugar de “tu me estas haciendo enojar.”)
- Trabaja con el enojo en una forma interpersonal promoviendo reacciones de compartir en una forma contenida para mover hacia una expresión asertiva de diferencia.

Elimina

- Comportamiento violento, dañino y vengativo
- Posturas amenazantes motivadas por intenciones dañinas
- Vergüenza verbal , modos de critica y practica de obstruccionismo culpantes

Paso 5: Cuando en el periodo refractario use métodos efectivos para calmarse

- *Time out*
- Técnicas de relajación
- Atención a la respiración

Paso 6: Evalúa como te fue y planea para la siguiente vez

- Después de que la crisis ha pasado, considera tu propio comportamiento y tus respuestas
- Se feliz con reacciones útiles, planea cambiar las no útiles



LINEAMIENTOS PARA EL *TIME OUT*

INTRODUCCIÓN

Estas son unas reglas básicas para un *time out* (tiempo fuera) para adultos. Varias de estas aplican a relaciones cercanas, pero es importante saber como crear un *time out* cuando una situación es difícil con los demás. Cuando estamos muy molestos, no estamos pensando claramente y no estamos en una buena posición para resolver problemas. Tener opciones de *time out* por adelantado puede ser una estrategia importante para crear el espacio para permitir un incremento de atención.

Si vas a usar *time out* en una relación cercana, es importante dejar a tu pareja saber que estas haciendo. En el trabajo u otras situaciones, es importante tener un plan de cómo te alejaras de la situación. Ten una frase útil como “Solo necesito un poco de espacio de esto, regresare en 10 minutos y luego podemos hablar.”

REGLAS PARA RELACIONES CERCANAS

- Dile a la persona que quieres tomarte un *time out* de la interacción.
- Di cuanto tiempo estarás fuera (negocia esto si es necesario).
- Siempre regresa en el tiempo acordado.
- Si todavía estas muy molesto, crea un tiempo alternativo para discutir la situación, y cúmplelo.

REGLAS DURANTE EL *TIME OUT*

- No tomes
- No conduzcas
- No uses drogas
- No caviles sobre tener la razón ni planees que dirás

SI practica lo que has aprendido para incrementar la relajación del cuerpo e incrementar la atención.

SI involúcrate en actividades alternas que te ayudaran a distraerte (y por ende disminuir tu excitación emocional). Ten un plan para esto



VIRTUDES DEL CORAZÓN—CUATRO PRACTICAS DEL CORAZÓN

INTRODUCCIÓN

Los valores son altamente centrales al CBE. Estos cuatro valores o practicas del corazón—amor bondadoso, compasión, gozo empático y ecuanimidad—dan una base para el brote de comportamiento pro-social, ej. Preocuparse del bienestar y los derechos de los demás, sentir preocupación y empatía hacia ellos, y actuar en formas que son benéficas. La evidencia sugiere que la pro-sociabilidad es central para el bien estar de grupos sociales de diferentes escalas.

La ciencia no es libre de valores—todos los primeros científicos eran Cristianos, y su trabajo estaba cargado de sus valores. La verdad y los valores siempre están intercalados. Central al currículo del CBE es la promoción de un juego de valores sobre la importancia y el valor del bien estar, florecer y una vida significativa (eudemonía).

Estos cuatro valores del corazón son extensos y abarcan todo. NO son sobre cuidado “particular,” no son partidistas, pero están generalizados para incluir hasta desconocidos y así llamados enemigos. Estos valores del corazón NO son pensamientos positivos, que muchas veces se convierten en superficiales e irrealistas, pero sobre eudemonía, lo cual es mas profundo y mas cercano a la tierra en la sabiduría que surge de investigación escéptica.

LAS CAUSAS SON CRUCIALES

Existen varias maneras en cuales las personas, por delirio y mientras buscan la felicidad, destruyen las mismas causas de su felicidad, y mientras buscan ser libres del sufrimiento, siembran las semillas de su propia miseria.

La añoranza de corazón para que los otros sean libres de sufrimiento y sus causas nos motiva a considerar e investigar cuales son las causas fundamentales del sufrimiento, en lugar de los simples catalizadores del sufrimiento. ¿Existe algo en el mundo que no pueda catalizar sufrimiento? El sufrir puede llevar a sufrimiento mas profundo, depresión, o enojo, o mas compasión—es el combustible para todos estos, y aun así solo nosotros podemos decidir que dirección tomaremos.

MARTIN BUBER—“YO/OBJETO, YO/TU, YO/USTED”

Estos cuatro valores del corazón están basados en la resonancia emocional, la cual es la base de una relación “yo/tu.” Resonancia o empatía es la habilidad y la disponibilidad de sentir con otros. Esta es la fundación del amor bondadoso y la compasión, pero también pasa de esto hacia una transformación “yo/usted” que se convierte la base de la ecuanimidad.

1. Amor bondadoso (Metta)

La definición del amor bondadoso es el deseo verdadero de que uno y los demás puedan encontrar la felicidad y las causas de la felicidad. Existe una tendencia de equipar esto con apego egoísta, una relación “yo/objeto, donde el otro es un objeto para mi gratificación. Esto incluye como podemos entrar en una relación “yo/objeto” con nosotros mismos, en caso de auto culparse o de enamorarse de si mismo.

La prueba de acido para descubrir donde estamos en el continuo del apego de amor bondadoso es cuando el ser querido se comporta mal-- ¿lo(a) amamos(as) mas o menos?

- El facsímil ilusorio del amor bondadoso es apego (enemigo cercano).
- El opuesto es odio (enemigo lejano).
- La causa es ver que otros son como nosotros en querer ser felices.
- El amor bondadoso falla cuando produce afecto egoísta.
- El amor bondadoso es exitoso cuando hace que la animosidad se calme.

2. Compasión (Karuna)

Este es el deseo, la aspiración de que los demás no sufran y no creen las causas del sufrimiento. También incluye la disponibilidad y el deseo de ayudar sanar y disminuir ambas.



En la práctica de compasión, estamos cultivando el altruismo como un mecanismo profundamente arraigado que nos predispone a actuar para ayudar a los demás. Esto está altamente correlacionado con la felicidad y el balance emocional. Los héroes frecuentemente dicen, “No tuve opción” después de un acto de altruismo desinteresado. Este tipo de mecanismo fundamental o actitud es crucial para poder resistir la naturaleza forzosa de las emociones difíciles.

- El facsímil falso de la compasión es la desesperanza (enemigo cercano).
- Lo opuesto es la crueldad (enemigo lejano).
- La causa de la compasión es reconocer y preocuparse del dolor de aquellos abrumados con sufrimiento.
- La compasión falla cuando produce depresión y desesperación.
- La compasión es exitosa cuando obliga a la crueldad a desplomarse.

Pregunta—Cuándo uno está en un estado saturado de bondad y compasión, ¿es posible experimentar repugnancia y desdén? Estos estados son antitéticos. Existen antídotos que te pueden ayudar a sobrellevar los estados emocionales problemáticos. El desdén es casi siempre un estado problemático y el amor bondadoso es un buen antídoto.

Pregunta—¿Puede la compasión habilitarte a ser respetuoso en un desacuerdo? Un desacuerdo respetuoso requiere de una actitud compasiva hacia la persona con la cual estas en desacuerdo reconociendo su perspectiva y porque está ahí. La meta de obligarlos a un acuerdo no es compasivo.

3. Alegría empática (Mudita)

La alegría empática es el estado de regocijarse en ver a otros experimentar buena fortuna. Es una sensación de alegría sincera y edificante en la presencia de virtud y bondad en el mundo.

- El facsímil falso de la alegría empática es el placer frívolo (el enemigo cercano es el síndrome Polyanna, un modo de pensar superficial).
- Lo opuesto es la envidia y el cinismo.
- La causa es ver el éxito de otros y reconocer su felicidad.

- Mudita falla cuando produce frivolidad superficial.
- Mudita es exitosa cuando existe una apreciación edificante del valor y apreciación de la buena fortuna de otro.

Existe una diferencia crucial en regocijarse en nuestras propias virtudes y un modo más aprensivo de felicitarse a uno mismo (“Soy bueno”). Esto es paralelo a la diferencia entre remordimiento y culpa. Meditar en mudita es una práctica valiosa y efectiva para neutralizar un bajo auto estima, envidia, depresión, y cinismo. Así como el remordimiento contrarresta la potencia de un acto lamentable, también regocijarse en la potencia de un acto valioso..

4. Ecuanimidad (Upekha)

Ver la fugacidad y la naturaleza cambiante de las relaciones humanas despierta ecuanimidad. La transformación de Martin Buber “Yo/Usted” permite una conexión profunda y duradera a todos los seres sintientes.

- El facsímil falso es la ecuanimidad de ignorancia o indiferencia (enemigo cercano).
- El opuesto es apego y aversión (enemigo distante).
- La causa de la ecuanimidad es ver la naturaleza arbitraria y la naturaleza cambiante de las relaciones humanas.
- Upekha falla cuando produce ecuanimidad de ignorancia, que es indiferencia.
- Upekha es exitosa cuando el apego auto centrado y la aversión se hunden.

INTERRELACION DE LAS CUATRO PRACTICAS DEL CORAZÓN

- Si la cultivación del amor bondadoso se sucumbe al apego auto centrado, medita en ecuanimidad.
- Si la cultivación de la compasión sucumbe a depresión, medita en alegría empática.
- Si la cultivación de alegría empática sucumbe al enamoramiento de placeres hedónicos, medita en amor bondadoso.
- Si la cultivación de ecuanimidad sucumbe a frivolidad, medita en compasión.



SHAMATHA—ASENTANDO LA MENTE EN SU ESTADO NATURAL

INTRODUCCIÓN

En esta practica de asentar la mente en su estado natural, los ojos están parcialmente abiertos y la vista descansa libremente en el espacio enfrente. El foco no es en cualquier objeto visual, cualquier forma o color, mas bien descansar la vista como si estuviéramos fuera de nuestra mente. Estamos dirigiendo toda fuerza en nuestra mente atenta en el espacio de eventos mentales, en el contenido de la experiencia no detectable con cualquiera de los cinco sentidos físicos o cualquier instrumento de tecnología. Este es el espacio donde pensamientos discursivos surgen, charla mental, imágenes mentales, recuerdos, fantasías, deseos, todo tipo de eventos mentales. Estas dirigiendo tu atención, tu mente atenta, a esta experiencia del sexto sentido no incluida en cualquiera de los cinco sentidos.

Si eres nuevo a esta practica, puedes encontrar útil al principio generar pensamientos discursivos deliberadamente. Esto puede ser cualquier pensamiento, por ejemplo, el pensamiento de “esta es mi mente.” Lentamente y deliberadamente genera esta oración mental, silaba por silaba, y mientras lo haces, dirige toda tu atención a este evento mental. En cuanto ese pensamiento se desvanece hacia el espacio de la mente, mantén tu atención fija en donde estaba, y conforme mantienes tu atención ahí habrás encontrado el campo. Ahora observa (o experimenta) silenciosamente lo que consecuentemente surja dentro de este campo, este espacio de la mente, ya sea otro pensamiento discursivo, o tal vez una imagen mental. Solo deja ser lo que surge y atiéndelo con una mente atenta lucida que es pasiva, sin tratar de re-organizar o modificar los contenidos de la experiencia.

Al principio, es fácil perder el campo. Cuando eso suceda, una vez mas, genera un pensamiento o imagen mental deliberadamente (tal vez el rostro de tu madre o una fruta o vegetal). Genera la imagen, experimentala con tu percepción mental y luego deja que la imagen se disuelva y mantén tu atención donde estaba.

SOLTAR, LIBRE DE DISTRACCIÓN Y AFFERRAMIENTO

Puede ser como si la mente fuera a una caída libre. Por la mayor parte, detenemos los niveles mas superficiales de la actividad mental

aferrándonos y en realidad identificarnos con los pensamientos. “Yo pienso y por eso soy.” Yo soy mis pensamientos y mis emociones. Quiero esto, quiero lo otro, así que también soy mis deseos. Nos enredamos tanto como una mosca en una telaraña. Así que esta practica de asentar la mente en su estado natural es para desenredarnos y caer libres; y al hacer eso, estos niveles múltiples de procesos mentales y estados que son normalmente inconscientes puede ahora ser consientes; la atención descende a través de cada capa de actividad mental. En este proceso lo que surgirá son recuerdos, emociones, deseos, fantasías, todo tipo de fenómeno mental.

CONSCIENTE E INCONSCIENTE

A través de los últimos años neurobiólogos han comentado que no están muy interesados en la consciencia, aunque son neuro-científicos cognitivos. Y la razón que dan es que la mayoría de lo que sucede en la mente, y el cerebro, es inconsciente. Así que la conciencia es como hez de un estanque. Puede ser que tengan la razón. Pero esta noción de que exista un subconsciente ha existido mucho antes de que Freud llegara con su propio ingenio y perspicacia. La idea de que exista un proceso mental no manifestado y estados que activamente influyen nuestras decisiones, deseos y comportamientos, ha estado cerca de nosotros desde los tiempos de Buda. Se llaman factores mentales que puede ser manifestados como también no manifestados. Están presentes normalmente en un modo no manifestado, lo cual significa inconscientemente.

Y además de esto, existe toda una dimensión de lo que los Budistas llaman *samskaras* o huellas mentales, predilecciones mentales, que son mas y mas como semillas que subconscientes.

Así que existe una variedad de fenómeno mental interesante, y esto es demasiado conocido en el Budismo. Pero en lugar de concordar teoría a teoría y hacer todo el análisis teórico comparando nociones occidentales a las Budistas, es mucho mas interesante regresarlo a la practica.

En esta practica de asentar la mente en su estado natural, será evidente que estamos disminuyendo el umbral



de lo que es consciente. Parece que la demarcación entre subconsciente e inconsciente no es un tipo de barrera fija, mas bien es una frontera maleable y permeable. A veces es ridículamente alto. Por ejemplo, todos hemos visto gente (o tal vez hemos sido la persona) que, en ciertas ocasiones dirá en una voz muy fuerte y enojada con venas pulsando y un rostro rojo, “No estoy molesto, no estoy enojado, estoy perfectamente calmado.” Es obvio para todos excepto para la persona que molesta. La persona puede estar hablando con honestidad, pero estar completamente equivocado. Está cometiendo un error sincero. En ese momento la persona no está alerta de cuanto enojo o indignación o escándalo moral existe. Así que en esa ocasión, en ese intervalo específico de cinco segundos, el enojo de esa persona es inconsciente para ellos. Y luego se calma, y, al menos retrospectivamente, puede decir, “Oh, puedo ver, recuerdo, eso se llama enojo.” Y está consciente. Se convierte en consciente retrospectivamente.

Esta practica de asentando la mente en su estado natural empieza con hez de estanque, el nivel mas superficial de lo que es obvio en nuestra mente, y dirigiendo nuestra atención al espacio de la mente. Los pensamientos surgen, deseos, ciertamente recuerdos, imágenes mentales, videos, emociones, y conocemos mas íntimamente lo que esta manifiesto inmediatamente.

EL SUBSTRATO

Esta practica es una de las aventuras mas grandes que alguien interesado en la mente y la exploración de sus nichos internos puede tener. No solamente sacamos a la luz de la consciencia lo que normalmente es subconsciente, pero el punto final es cuando la mente se ha asentado en su estado natural, un estado que no es concebido conceptualmente o fabricado. Esto se llama consciencia substrato (*alayavijnana*) y se encuentra debajo del subconsciente. Es profunda. Es simple. Es inactiva.

SUBSTRATO Y ESTADO DE SUEÑO

El substrato es el estado fundamental de nuestro propio psique, eso de lo cual nuestra psique emerge cuando pasamos de dormir profundamente a un estado de sueño, y del sueño al despertar. Así que estamos haciendo un acto de desaparecer y reaparecer, dentro y fuera de la consciencia substrato. De sueño a sueño dentro de un ciclo de sueño por el transcurso de la noche, un psique de sueño emerge y luego fluye hacia la consciencia substrato una vez mas. Noventa minutos pasan y otro sueño emerge. Tal vez no recuerdas el ultimo sueño. Así que renaces hacia el siguiente sueño y luego mueres de ese sueño, y pasas múltiples reencarnaciones en una sola noche, y finalmente despiertas del sueño, y luego estas en este sueño mas grande que llamamos realidad despierta.

Así que este asentamiento de la mente en su estado natural es un tour sin guía a través de las diversas dimensiones de procesos conscientes a inconscientes que se convierten en conscientes con la practica. Finalmente puede haber un asentamiento, cuando la piedra golpea y llega hasta abajo del estanque, y al fin, has llegado a la consciencia substrato.

Es en realidad una practica muy extraordinaria.

Cultivando Balance Emocional

Evaluación de Mitad de Curso

Nombre: _____

Fecha: _____

Instrucciones: Para cada elemento en la siguiente lista, por favor circula el numero que mejor describe que tan útil y beneficioso fue ese aspecto del programa de Cultivando Balance Emocional durante las ultimas 4 semanas.

	<u>1 significa inútil</u>	<u>10 significa muy útil</u>
CD Shamata: Atención cuerpo completo	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
CD Shamata: Abdomen	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
CD Shamata: Aperturas de la nariz	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
CD Corazón: Amor bondadoso	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
Shamata: Practica de la atención a la respiración (sin grabación)	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
Entrenamiento/Conferencia de habilidades emocionales	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
Discusiones en grupos grandes	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
Discusiones en grupos pequeños	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
Entrenamiento/conferencia de habilidades contemplativas	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
Personalidad del maestro	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
Apuntes y hojas de trabajo del curso CBE	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
Diario semanal de episodios emocionales	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10
Capítulos de <i>El Rostro de las Emociones</i> de Paul Ekman	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10

En la siguiente escala por favor evalúa que tan satisfecho estas con la cantidad y cualidad de las practicas en casa que pudiste hacer durante las 4 semanas. 1 significa no satisfecho y 10 significa muy satisfecho.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

CBE GUIA DEL MAESTRO Sesión 5: 2.5 horas

PRACTICA: Shamatha: Cuerpo completo, abdomen, aperturas de la nariz, asentando la mente énfasis en relajación, estabilidad y claridad o viveza (24 minutos)

Q & A—Evaluación de mitad de curso (10 minutos)

Entrenamiento de habilidades emocionales (80 minutos)

Entrenamiento de habilidades contemplativas (25 minutos)

Preguntas/Tarea (10 minutos)

CONTENIDOS A CUBRIR:**Entrenamiento de habilidades emocionales:**

Repugnancia, Desdén (35 minutos)

Ejercicio de desacuerdo (45 minutos)

Entrenamiento de habilidades contemplativas:

MEDITACIÓN GUIADA: Atención a la respiración- Relajación, Estabilidad y Claridad/Viveza (24 minutos)

MEDITACIÓN CORTA: Espacio 3 minutos de respiración (5 minutos)

MEDITACIÓN: Amor bondadoso (20 minutos)

Practica: Shamatha: Cuerpo completo, abdomen, aperturas de la nariz, asentando la mente énfasis en relajación, estabilidad y claridad/viveza (24 minutos)

Usar transcripción “Shamatha: Asentando la mente en su estado natural”

PREGUNTAS: Responder dudas/preguntas de las evaluaciones de mitad de curso de la semana anterior (10 minutos)

REPUGNANCIA (20 minutos)**Repugnancia**

- Tema biológico—una sensación de incorporación oral de algo considerado ofensivo y contaminante
- → comportamiento predeterminado de regurgitar/voltearse/evitar
- También repugnancia social—rechazar algo ofensivo

Suspensión de Repugnancia en la intimidad

- Uno de los beneficios de una relación amorosa es la habilidad de suspender la repugnancia
- Para familia: para sexo oral, lidiar con excremento, etc.
- Para amigos íntimos: admitir debilidades, faltas, fallas asume que hay una suspensión de repugnancia
- “El amor le obsequia el privilegio a alguien de vernos en modos que nos daría vergüenza y causaría repugnancia en otros sin la intervención de amor.” Miller

Funciones

- Función física: remover, repugnar algo potencialmente dañino
- Función social: suspensión de repugnancia establece intimidad y es una marca de compromiso personal. No necesariamente es una marca de amor, pero un modo de fortalecer amor.
- Repugnancia frecuentemente motiva genocidio. Uso de conceptos como bichos, escoria, piojo.

Detonantes—crear lista en el pizarrón

Físicos (universal)	Social (aprendidos)
Sabor, olor, apariencia, sonido	Persona enfocada en repugnancia—rara, enferma, desafortunada, moralmente dañada
Productos corporales—saliva, flema, heces	Pedófilos
Comida pudriéndose	Judíos a los Nazis en la II Guerra Mundial
Sangre	Abuso a seres vulnerables
	Pornografía—actividad sexual—placer o repugnancia
	Deformidades
	Tortura o abuso de animales, personas

Lineamientos para Ejercicios Emocionales

Para regular el despertar y la intensidad sugerimos lo siguiente:

1. Selecciona una experiencia que genera atención a la emoción pero no una que será demasiado fuerte para ti.
2. Mantén tu atención por el tiempo necesario para experimentar y recordar pero no tanto tiempo que ocurra hundimiento por el recuerdo (toca brevemente, luego quita tu atención).
3. Detente en cuanto—o antes de—que las emociones tomen control de ti. Esta es una oportunidad para practicar la habilidad de regulación.
4. Avisa al instructor si estas sintiendo dificultad o incomodidad.

Ejercicio de recuerdo de repugnancia

Recuerda un momento en tu vida en el que sentiste tanta repugnancia con algo o algo que alguien hizo que casi vomitaste.

Visualiza la escena.

Frecuentemente sentimos mas de una emoción en tal escenario, escoge un momento donde solo sentiste repugnancia.

No estés fuera viendo hacia adentro pero entra a la escena, entra a tu cuerpo y comienza a re-experimentar la repugnancia que sentiste en ese entonces.

Detente cuando empieces a sentir las sensaciones que surgen en tu cuerpo y escríbelas.

Después de que escribas las sensaciones, quizá quieras volver a repetir el ejercicio pero esta vez, deja que el sentimiento crezca un poco mas fuerte. DETENTE antes de que las sensaciones sean demasiado fuerte.

Escribe las sensaciones que sentiste.

Ejercicio facial (solo si el tiempo lo permite)

Arruga tu nariz.

Alza labio superior exhibiendo las encías.

Permite que tu lengua se mueva al frente de tu boca. No es necesario sacarla de tu boca.

Mantén esta expresión en tu cara hasta que estés lo suficientemente consciente de las sensaciones en tu cuerpo y rostro que sientas que las puedes escribir...luego detente.

Escribe las sensaciones y compáralas con el ejercicio del recuerdo.

Escribe en el pizarrón

PRACTICA DE MEDITACIÓN CORTA: Espacio de 3 minutos de respiración (5 minutos)—

Introduce el espacio de 3 minutos de respiración y guía al grupo formalmente en la practica como se señala en la hoja de trabajo. Puede ser resumido para tener la forma de un reloj de arena, empezando con un enfoque amplio de atención, cerrando el enfoque en la respiración, y luego otra vez expandiendo el enfoque. Guía la practica como en posición formal sentada en el estilo de shamatha, tocando la campana para hacer énfasis en los minutos que han pasado, si tienes una.

Paso 1 Hacerse consciente-- ¿Dónde estoy? ¿Qué sucede? ¿Cuál es mi experiencia en este momento— pensamientos, sentimientos, sensaciones en el cuerpo (expandiendo)?

Paso 2 Cerrando—Enfocándose en la respiración (enfocado)

Paso 3 Expandiendo—Enfocándose en la respiración y el cuerpo (expandiendo)

DESDÉN (15 minutos)**Desdén**

- Señalando el sentimiento de ser superior, de no necesitar de complacer o involucrase
- Ejerce poder o estatus
- Es mas probable que aquellos dudosos o inseguros sobre su estatus manifiesten desdén para ejercer superioridad sobre otros
- Primordialmente dirigido a personas
- Desdeñoso, moralmente superior, condescendiente hacia
- Con repugnancia te quieres alejar del objeto pero no necesariamente con desdén
- Las sensaciones del desdén no son inherentemente molestas como con repugnancia. Puedes desaprobar de ti mismo, pero uno no necesariamente siente sensaciones no placenteras. Las personas pueden disfrutar sentir desdén.

El desdén puede ser muy dañino:

- En parejas, esposos que demuestran desdén cuando intentan resolver problemas maritales— pensaban que los problemas no se podían resolver, los problemas maritales severos.
- Tuvieron mas enfermedades físicas en los 4 años subsecuentes (no fue así para esposas de enojo o repugnancia)

Haz que el grupo practique expresión facial.

- La expresión no es balanceada—de un lado del rostro solamente
- Labio superior apretado y alzado de un lado
- Una ceja alzada
- Tendencia a alzar barbilla, ver hacia abajo nariz

EJERCICIO DE DESACUERDO (45 minutos)

El enfoque de este ejercicio es que los participantes experimenten desdén/enojo/repugnancia durante un desacuerdo, darse cuenta de lo que se siente y de las señales en otros y empezar a apreciar su aspecto destructivo.

Los participantes eligen una pareja y tema emocional opuesto reflejando genuinas diferencias en creencias. Es posible que cree desdén/enojo/repugnancia real. Actúen sus roles solo si es necesario. Formato sugerido para el tema:

..... son en general mejores personas que en áreas que importan mas.

Opciones: hombres/mujeres, budistas/católicos/musulmanes/judíos, demócratas/republicanos, socialistas/conservativos, americanos/mexicanos, asiáticos/blancos, etc.

Pares. Hablante y Oyente. Discutiendo temas basados en diferencias genuinas. Oyente primero declara su posición sobre el tema, por 2 minutos, y el hablante luego tiene tiempo de disuadirlo (8 minutos). El hablante intenta persuadir a oyente que está equivocado. Observa lo que está sucediendo en el cuerpo y voz. El oyente es libre de responder, pero también observando cualquier señal de desdén, enojo, etc. Si cualquiera nota alguna señal de enojo, desde o repugnancia, necesitan señalarlo, detener el juego de roles y empezar otra vez. Después de 10 minutos, cambien el rol.

(Es muy difícil lograr que alguien cambien sus creencias. La única posibilidad es con desacuerdos respetuosos.)

Termina el ejercicio con un resumen de ambos miembros de la pareja de trabajo sobre la perspectiva/argumentos de uno para la satisfacción del otro (5 minutos para cada pareja, 10 minutos en total).

Discusión del grupo (10 minutos)

Tabla de tiempos del ejercicio de desacuerdo

Instrucciones/Encontrar pareja y acordar en tema	10 minutos
Ejercicio de desacuerdo	20 minutos
Oyente 1 presenta su opinión del tema (2 minutos)	
Hablante 1 trata de persuadir a oyente que el/ella está equivocado (8 minutos)	
Cambiar roles (10 minutos)	
Oyente 1 resume los argumentos del hablante 1 (5 minutos)	
Oyente 2 resume los argumentos del hablante 2 (5 minutos)	
Repaso de pareja sobre el proceso	5 minutos
Discusión de grupo	10 minutos

(Se puede usar mas tiempo para aprender sobre desacuerdos respetuosos con el ejercicio adicional para la sesión 8.)

MEDITACIÓN GUIADA: AMOR BONDADOSO (20 minutos)

Usar transcripción “Corazón: Amor bondadoso 1 o 2”

Tarea (10 minutos)

Guías de trabajo: Repugnancia (3ga); Desdén (3ia); Espacio de respiración de 3 minutos (7ba)

Tarea: Practicar ejercicios de recuerdo y de rostro con enojo y desdén (diario); Diario de emociones (diario); Practica: Shamatha: Cualquier nivel o Amor bondadoso (con CD o no guiada); Lectura: Capítulo 8 del libro de Paul Ekman ‘El Rostro de las Emociones’ y guías de trabajo; **RECUERDA traer un espejo pequeño a clase la próxima semana.**



FAMILIAS DE EMOCIONES—REPUGNANCIA

DETONANTES

Existe una diferencia entre repugnancia física y social. Comida echada a perder, productos corporales, y olores pueden generar repugnancia no aprendida. Ejemplos de repugnancia enfocada a las personas (social):

- Abuso de personas vulnerables (animales, niños)
- Actividad sexual como pornografía (el placer de una persona es la repugnancia de otra)
- Personas con deformidades (cicatrices, deformes físicos)

El detonante mas extremo en todo el mundo para la repugnancia es comportamiento de moral cuestionable (ej. Relaciones sexuales con un menor). ¿Por qué esto no es desdén? También puede ser causa de desdén, pero normalmente supera esto hacia la repugnancia.

RESPUESTA

La respuesta a la repugnancia es regurgitar o voltearse y evitar el objeto ofensivo. La respuesta a la repugnancia aparece alrededor de los cuatro años.

La repugnancia varia entre culturas. Alguien que critica a otros y no encaja al grupo es el comportamiento mas repugnante en Japón. Mientras que en Estados Unidos, el racismo o actuar brutalmente es mas repugnante.

MATRIMONIO

La esposa que se queja con su esposo de lo que haciendo él y se encuentra con un esposo que la ignora u obstruye normalmente demostrara repugnancia. Mas de 80% del tiempo, este patrón predice divorcio dentro de 5 años (J. Gottman, 2002, 2003).

La repugnancia como respuesta o reacción dice, “Estoy harto, no aceptare tu comportamiento.” Existe una suspensión de repugnancia en la intimidad. La lengua de un amante en tu boca es aceptable, pero esto es muy diferente si fuese de un desconocido. Uno de los beneficios de una relación amorosa es la suspensión de la repugnancia; podemos compartir con un ser querido cosas que pueden causar repugnancia en otros. La transformación de repugnancia es una señal de compromiso; aceptamos lo que seria repugnante si no fuera nuestro amante.

REPUGNANCIA Y GENOCIDIO

Muchas veces la repugnancia motiva el genocidio, habilita la exterminación (vicios, insectos, animales que tienen que ser destruidos). Osama Bin Laden demostró repugnancia hacia los Estado-Unidenses.



FAMILIAS DE EMOCIONES—DESDÉN

INTRODUCCIÓN

El desdén es primordialmente dirigido a personas e involucra una sensación de ser superior moralmente. Menospreciar, condescender, desdeñar y despreciar todas son expresiones del desdén. Con la repugnancia, deseamos alejarnos de un objeto, pero con el desdén queremos que esa persona se aleje de nosotros. Personas en una posición subordinada que sienten el objeto del desdén de alguien frecuentemente sentirán desdén hacia su superior.

PELIGRO DEL DESDÉN

La investigación de John Gottman demuestra que los(as) esposos(as) que sienten desdén hacia su pareja no creen que sus problemas maritales pueden ser resueltos y tuvieron más enfermedades físicas durante los siguientes cuatro años. Estas consecuencias no aparecen en repugnancia o enojo.

Las sensaciones del desdén no son inherentes ni placenteras como en la repugnancia. Podemos desaprobar de nosotros mismos pero no necesariamente experimentamos sensaciones no placenteras. Las personas pueden hasta disfrutar el sentir desdén.

EXPRESIONES FACIALES

La expresión facial universal para desdén es la esquina del labio apretada y ligeramente alzada. El desdén puede también ser mezclado con repugnancia, enojo y satisfacción (como presumiendo).

APRENDIENDO A DESACRODAR_ RESPECTUOSAMENTE

Con desacuerdos serios, cada parte explica la versión opuesta en un modo que es aceptable (ej. Sin distorsionar). Esto es difícil de hacer pero brinda la base para encontrar un punto medio. Aunque no todos los desacuerdos pueden ser resueltos, muchas veces encontramos formas de vivir con ellos. El procedimiento más útil es requerir a cada parte del desacuerdo decirle al otro lo que piensan la parte opuesta. Cada parte debe acordar que esto fue hecho sin malas representaciones. Ambas partes pueden acordar una lista de temas sobre los cuales hubo diferencias.



ESPACIO PARA TRES MINUTOS DE RESPIRACIÓN

PRACTICA DE RESPIRAR POR 3 MINUTOS

Esta practica corta puede ser resumida en tener tres fases en la forma de un reloj de arena, empezando con un enfoque amplio de atención, haciendo el enfoque cada vez mas angosto, enfocándonos en la respiración, y después, expandirnos hacia fuera una vez mas.

Minuto uno—Estar atento

- *¿Dónde estoy?*
- *¿Qué sucede?*
- *¿Cuál es mi experiencia en este momento—pensamientos, sentimientos, sensaciones en el cuerpo (expansión)*

Minuto dos—Recolección

- *Enfocándose en la respiración (enfocado)*

Minuto tres—Expandiendo

- *Enfocándose en la respiración y el cuerpo (expansión)*

Aprendiendo esta simple practica nos da una herramienta adicional para trabajar con pensamientos y sentimientos problemáticos. Con esta practica tenemos algo que hacer inmediatamente, cuando parece que la situación se está robando lo mejor de nosotros. Tomarse un espacio para respirar (sin importar la brevedad) es el primer paso. Es una especie de mini *time out*. Llevando la atención a la respiración nos da una mayor posibilidad de reconocer lo que está sucediendo en el momento presente. Puede ser por unas cuantas respiraciones por las circunstancias en ese momento, Pero, con esta atención viene la sensación de una variedad de opciones de cómo responder.

Es importante que el espacio para tres minutos de respiración no sea solo un modo de reunir energía para pelear contra pensamientos problemáticos y sentimientos no placenteros. Creando toda una nueva relación con los pensamientos no es lo mismo que contestarlos (esto es un modo de reto que arriesga caer en auto critica). Aprender a sentarse con emociones no es lo mismo que reaccionar a ellas o actuar a base de ellas. El espacio de respiración es como una puerta, y abrir la puerta revela una variedad de modos de proceder. Lo mas critico es estar atento a la opción. Lidiar con situaciones difíciles y detonantes puede ser llevado a cabo en dos pasos.

LIDIAR CON SITUACIONES DIFICILES

Paso uno

- Espacio de respiración de tres minutos—llevar la atención a la respiración nos da una mayor posibilidad de reconocer que está sucediendo en lugar de dejarnos llevar por nuestros pensamientos y sentimientos.

Paso dos

- Observa los pensamientos ir y venir; permite que las emociones estén presentes sin reaccionar
- Ve los pensamientos como eventos mentales y no como hechos; ve las emociones como sensaciones en el cuerpo
- Escribe pensamientos; esto puede crear una separación de los pensamientos
- Pregúntate a ti mismo: “¿Este pensamiento surgió automáticamente a mi mente? ¿Concuerta con los hechos? ¿Puedo cuestionarme algo de esto?”

CBE GUIA DEL MAESTRO Sesión 6: 8 horas

Practica: Shamatha—Elección del grupo sobre nivel y si es guiada o independiente (24 minutos)

Preguntas/Comentarios sobre la practica y la tarea de la semana 5 (20 minutos)

Entrenamiento de habilidades emocionales (90 minutos)

Descanso (15 minutos)

Entrenamiento de habilidades emocionales (90 minutos)

Almuerzo (45 minutos)

Practica: Shamatha: Aperturas de la nariz (30 minutos)

Entrenamiento de habilidades contemplativas (60 minutos)

Descanso (15 minutos)

Entrenamiento de habilidades contemplativas (60 minutos)

Evaluación de mitad de curso y tarea (30 minutos)

CONTENIDOS A CUBRIR:

Entrenamiento de habilidades emocionales:

Miedo y ejercicio de miedo

Sorpresa

Tristeza

Entrenamiento de habilidades contemplativas:

PRACTICA: Shamatha—elección del grupo sobre nivel y si es guiada o independiente

CONFERENCIA: Aflicciones mentales y las 4 aplicaciones de atención plena (40 minutos)

PRACTICA: 5 elementos de la experiencia sensorial (20 minutos)

PRACTICA: Escaneo corporal (20 minutos)

CONFERENCIA Y PRACTICA: Atención a los sentimientos (40 minutos)

Practica: Shamatha-- elección del grupo sobre nivel y si es guiada o independiente (24 minutos)

Preguntas/Comentarios sobre la practica y la tarea de la semana 5 (20 minutos)

Entrenamiento de habilidades emocionales (2 x 90 minutos con 15 minutos de

descanso)

Miedo

Tema

- Amenaza de lastimar, actual o imaginado, esperado, anticipado, mal percibido
- Dolor psicológico o físico
- Perdida de apoyo físico
- Un objeto moviéndose rápidamente a campo visual
- Miedo de formas de reptiles—puede ser aprendido con una experiencia y electro shocks
- Miedo de cuchillos y pistolas toma mucho mas tiempo de aprender
- Un ratón demostrara miedo de un gato en el primer encuentro (no se necesita aprender)
- Algunos humanos no tienen el tema innato de miedo
- La mayoría a lo que tememos es aprendido

¿CUÁLES PALABRAS DESCRIBEN LOS DIFERENTES MIEMBROS DE LA FAMILIA DEL MIEDO? Escribir en pizarrón.

Pánico—se refiere a un estado momentáneo de desorden, no el detonante pero el comportamiento y la sensación

Fobia—desorden

Pavor—experiencia subjetiva

Terror—opuesto de aprensión (baja intensidad), el terror es el equivalente de furia (estado máximo del miedo)

Horror—combina terror y repugnancia, no es una palabra solo del miedo, es una mezcla

Ansiedad—una sensación momentánea de miedo o desorden (como pánico)

Petrificante—acción de congelarse, se refiere al comportamiento

Fuera de si—refiere a la consecuencia del miedo, parte del paquete de miedo, una consecuencia intensa

Amenazado—detonante o percepción del detonante

Inquieto—precursor a un numero de emociones y estados mentales, mas general

Preocupación—estado de baja intensidad (esto puede ser un estado de animo)

Susto, asustado, miedo—en términos generales denotando la presencia de miedo

Palabras que no son sobre miedo pero si son relacionadas:

Tenso—consecuencia del enojo o miedo

Angustia—relacionada a la tristeza

Nervioso—no nos dice que emoción es

Estrés—se refiere a un detonante → varias emociones—miedo, enojo, angustia

Sobresaltado—una acción de reflejo

Trastornos

Fobias

Trastorno de estrés postraumático (PTSD)

Ansiedad

Pánico

Rasgos relacionados al miedo:

Penoso

Tímido

Quisquilloso

Acciones predeterminadas del miedo

- Congelarse
- Huir
- En la mayoría de los primates, ocurre primero el congelarse, si la amenaza persiste, entonces huyen

Ejercicio de recuerdo: Miedo

Separa el grupo en grupos pequeños. Después del ejercicio de recuerdo, hablen dentro del grupo sobre lo que detonó la emoción y las sensaciones que sintieron. Identifica un líder de grupo para que resuma lo que descubrió el grupo y se preparé para dar retroalimentación a todo el grupo.

Recuerda un momento en tu vida cuando tuviste una amenaza de que te lastimaran, y no podías hacer nada para prevenirlo.

Visualiza la escena.

Frecuentemente sentimos más de una emoción en tal escenario, escoge un momento donde solo sentiste enojo.

No estés fuera viendo hacia adentro pero entra a la escena, entra a tu cuerpo y comienza a re-experimentar el enojo que sentiste en ese entonces.

Detente cuando empieces a sentir las sensaciones que surgen en tu cuerpo y escríbelas.

Después de que escribas las sensaciones, quizá quieras volver a repetir el ejercicio pero esta vez, deja que el sentimiento crezca un poco mas fuerte. **DETENTE** antes de que las sensaciones sean demasiado fuerte.

Escribe las sensaciones que sentiste.

Permanezcan en grupos para ejercicio facial

Ejercicio facial

1.1 Alza cejas y trata de unir las manteniéndolas alzadas.

1.2 Abre bien los ojos para exhibir lo blanco de los ojos.

O 2. Solo alza las cejas y abre los ojos lo mas que puedas para que lo blanco del ojo arriba del iris esté expuesto.

(Para miedo y sorpresa—Alzar las cejas incrementa el campo visual, permitiendo que entre mas luz a los ojos, permite ver cosas que vengan desde arriba.)

3. Estira los labios horizontalmente hacia las orejas, lo cual causa un pequeña apertura, si lo haces extremadamente, se tensionan los músculos de los dos lados del cuello.

La cabeza se mueve hacia atrás con el miedo, hacia el frente con el enojo.

Mantén esta expresión en tu cara hasta que estés lo suficientemente consciente de las sensaciones en tu cuerpo y rostro que puedas escribirlas...luego detente.

Escribe las sensaciones.

EN GRUPO, PONGAN EN EL PIZARRÓN LAS SENSACIONES DE LOS DOS EJERCICIOS.

Sensaciones que tuvieron en ambos ejercicios, recuerdo y facial.

Ahora las sensaciones específicas que tuviste en cada ejercicio.

Horror—miedo mas repugnancia—agregar alzar el labio superior.

Sorpresa (si tiempo permite)

- Emoción mas breve—típicamente dura menos de un segundo
- Es una estación para pesar o evaluar en lugar de un punto final
- Rápidamente se convierte en enojo, miedo, repugnancia, emoción agradable
- Debe ser repentina como inesperada—algo fuera de contexto
- Todo se refiere a cosas fuera de la norma
- Enfoca la atención en evento novedoso

DESCANSO

Tristeza/Angustia

- Dos lados de la misma emoción
- Tristeza—lado resignado
- Angustia—lado protestante

- La tristeza es una de las emociones mas duraderas—raramente uno o dos segundos, normalmente es considerablemente mas larga.
- Muerte repentina de un ser querido produce reacción de duelo. Es común que la persona en luto continúe a tener conversaciones con la persona que falleció 5 a 10 años después.

Detonante

- La perdida de alguien, y para algunos, algo, a lo cual sentías apego
- Difícil creer que alguien que te amó, te quiso ya no siente eso
- Muerte de hijo, pareja, padre, amante
- Perdida de trabajo, salud, facultades, auto estima por la inhabilidad de obtener una meta en el trabajo, admiración o halago del jefe, objeto preciado; rechazo por parte de un amigo/amante

Propósito

- Tributo a persona perdida
- Pedir ayuda
- Enojo puede suceder con varias formas de tristeza y puede ayudar a sobresalir
- Cuando puedes convertir la tristeza en enojo, estás en proceso de sobresalir

¿CUÁLES SON UNAS DE LAS PALABRAS QUE DESCRIBEN A LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA DE LA TRISTEZA? *Escribe la lista en el pizarrón.*

Desesperación	Rechazado
Futilidad	Descorazonado
Lamento	Desanimado
Privado	Abandonado
Dolor/Duelo	Indefenso
Nostalgia	Desesperanzado
Miserable	Soledad
Lamentable	Melancólico- rasgo
Desanimado	Disfórico—estado de animo
Sombrío	Azul (triste)—estado de animo
Nostálgico	Deprimido
Triste	Duelo—reacción a la muerte de un ser querido, también:
Desalentado	Enojo—a uno mismo, por no prevenirlo
Angustiado	Enojo—al ser querido por abandonar
Desalentado	Miedo—de cómo sobreviviré
Abatido	

Ejercicio de recuerdo de tristeza:

Advierte a los alumnos sobre la dificultad de este ejercicio si recientemente han perdido a alguien, crea algunas limitaciones con el grupo para promover consciencia sobre este nivel de practicar la tristeza.

Lineamientos para ejercicio emocional

Para regular el despertar y la intensidad sugerimos lo siguiente:

1. Selecciona una experiencia que genera atención a la emoción pero no una que será demasiado fuerte para ti.

2. Mantén tu atención por el tiempo necesario para experimentar y recordar pero no tanto tiempo que ocurra hundimiento por el recuerdo (toca brevemente, luego quita tu atención).
3. Detente en cuanto—o antes de—que las emociones tomen control de ti. Esta es una oportunidad para practicar la habilidad de regulación.
4. Avisa al instructor si estas sintiendo dificultad o incomodidad.

Recuerda un momento en tu vida en el cual alguien quien querías murió; puede ser una mascota

Visualiza la escena.

Frecuentemente sentimos mas de una emoción en tal escenario, escoge un momento donde solo sentiste tristeza..

No estés fuera viendo hacia adentro pero entra a la escena, entra a tu cuerpo y comienza a re-experimentar la tristeza que sentiste en ese entonces.

Detente cuando empieces a sentir las sensaciones que surgen en tu cuerpo y escríbelas.

Después de que escribas las sensaciones, quizá quieras volver a repetir el ejercicio pero esta vez, deja que el sentimiento crezca un poco mas fuerte. DETENTE antes de que las sensaciones sean demasiado fuerte.

Escribe las sensaciones que sentiste.

Dale al grupo la opción de repetir el ejercicio para la angustia.

Ahora recuerda un momento en esa experiencia en el que no sentiste tristeza, pero angustia, una forma mas agitada de la tristeza.

Visualiza la escena.

No estés fuera viendo hacia adentro pero entra a la escena, entra a tu cuerpo y comienza a re-experimentar la angustia que sentiste en ese entonces.

Detente cuando empieces a sentir las sensaciones que surgen en tu cuerpo y escríbelas.

Después de que escribas las sensaciones, quizá quieras volver a repetir el ejercicio pero esta vez, deja que el sentimiento crezca un poco mas fuerte. DETENTE antes de que las sensaciones sean demasiado fuerte.

Escribe las sensaciones que sentiste.

Ejercicio facial:

Este es difícil de hacer.

Alza solo las esquinas interiores de las cejas hacia arriba al centro de la frente. Checa en el espejo.

Si no lo puedes hacer, no continúes intentando, te hará sentir frustrado y queremos evocar la tristeza. Así que si no puedes hacer este movimiento, sigue a la siguiente instrucción.

Empuja tu labio inferior ligeramente y con la misma ligereza ve hacia abajo, deja que el resto de tu cara se relaje por completo y cuelgue. Deja que tu cuerpo cuelgue también.

Trata de alzar tus cachetes un poco.

Mantén esta expresión de tu cara hasta que estés lo suficientemente consciente de las sensaciones en tu cuerpo y cara para escribirlas...luego detente.

Escribe las sensaciones.

Escribe las sensaciones en el pizarrón.

¿Son iguales o diferentes las sensaciones de angustia a las de tristeza?

ALMUERZO

CONFERENCIA: Aflicciones mentales y las cuatro aplicaciones de atención plena (40 minutos)

Klesha significa algo que aflige (causar aflicción mental). Es la causa y no el síntoma. Una definición genérica en la psicología budista: Un proceso mental que interrumpe el equilibrio de la mente, manda a la mente a estado de desequilibrio. Es cercanamente relacionado con klista= distorsionado, deforme (adjetivo). Una categoría de procesos mentales que tiene connotación dual:

1. Aflige (te enferma).
2. Distorsiona nuestra forma de aprehender la realidad. Cualquier cosa a la que estemos atendiendo es distorsionada—demasiado, muy poco, disfuncional.

Sufrir (dukkha) no es una aflicción mental. Es el resultado de una aflicción. La raíz es la ignorancia, la cual no es una emoción. Deseo y anhelo no son emociones. Tres aflicciones mentales primarias (todas las demás son derivados): ignorancia, apego, aversión.

1. Ignorancia (confusión)= avidya, desilusión= moha

(Ver abajo por los tres tipos fundamentales)

Pasando en la oscura jungla y no puedes ver la tierra durante el atardecer. Avidya, no puedes ver con claridad. En la esquina de tu ojo, ves algo enrollado—miedo y sorpresa surgen mientras malinterpretas, moha surge—es una víbora! La realidad es que es una cuerda enrollada.

Tenemos esta tendencia profundamente arraigada hacia reificación= impregnando los objetos con una realidad independiente la cual implica una de-contextualización radical (sacar las cosas de la telaraña de conexiones en la cual realmente existen). Esta tendencia es ubicua. Se manifiesta específicamente cuando las aflicciones mentales derivadas entran (aferramiento y aversión).

Existe una avidya extensamente repartida (esta es una *hipótesis*: que se presta a investigación). Tres áreas primordiales—existencia en si (fluye pero no parece ser fija), nuestra experiencia de existencia (estamos infelices pero no sabemos porque), y quienes somos (parecemos como un ser realmente solido, nos sentimos profundamente seguros de esto).

2. Apego—anhelar, aferrarse, agarrar

Anhelar (deseo de algo que no tenemos) y apego (deseo de algo que si tengo). Todas arraigadas a la desilusión. Deseo que materializa sus objetos como la fuente de la felicidad. Cuando aflicciones mentales surgen, lo ves como 100% bueno. Por ejemplo, yo seria tan feliz si solo fuera famoso(a), tuviera el trabajo indicado, encontrara la pareja perfecta (verlo como solamente bueno).

La psicológica ve el deseo, anhelo o adicciones como dañinos dependiendo de su intensidad/magnitud, cuando es demasiado entonces es disfuncional. Pero cuando se trata de bien estar, no se trata solamente de la magnitud, al grado que el anhelo exagera el valor de lo que queremos, entre mas, mas infelices seremos.

3. Aversión

Aversión es el lado opuesto del anhelo y el apego e interrumpe el equilibrio de la mente. Es alejar exagerando y malentendiendo lo que es dañino. (Mucho enojo es basado en klesha, pero no todo.)

Balance emocional no es una opinión o doctrina pero es simplemente la posibilidad de mayor bien estar. Desarrollando balance cognitivo, estamos enfocándonos en los interruptores (klesha). No estamos intrínsecamente interrumpidos, la interrupción sucede y luego desaparece. Las aflicciones mentales son accidentales (van y vienen esporádicamente) así que podemos identificar cuando surgen y no estar fusionados a ellas.

IGNORANCIA (Confusión)

Tres modos fundamentales de confusión/ignorancia—y esto tiene bases empíricas. (Tres marcas de la existencia.)

1. Inpermanencia

La aprehensión equivoca de la realidad (una desilusión en el modo que operamos): es escapatoria, siempre cambiante, inpermanente pero no malentendemos como permanente, duradero, sin cambios y nos sentimos sorprendidos, llenos de miedo, enojados, desdeñosos, con repugnancia cuando cambia.

Bajo auto estima también es aferrarte a lo inpermanente como permanente.

Verdades universales—cuando reconozcas estas, habrá mucho menos sufrimiento—

- Donde existe nacimiento, existe muerte.
- Donde existe adquisición, existe pérdida.
- Donde existe la obtención de una posición, existe su pérdida
- Donde existe un encuentro, existe una partida

2. DUKKHA

Toma todo lo que no es fuente de felicidad, velo como es—ej. Un Honda nuevo—“Ah, esto me hará feliz...” (hasta que sufre un golpe) Hijos, parejas, esposos, un gran trabajo, dinero, fama o la lotería—todo es un malentendido.

Entendiendo la naturaleza de la insatisfacción. Un gran numero de cosas puede catalizar la felicidad/infelicidad. La Gran pregunta es-- ¿Qué es lo que en realidad nos hace felices? ¿Qué es lo que en realidad nos hace infelices?

Pensamos que conforme envejecemos, seremos mas sabios, felices, que esto solo sucederá conforme envejecemos y a los 80 seremos eufóricos. Pero no sucede-- ¿por qué no generalmente, como parte del curso del tiempo, somos mas sabios? En todas las tradiciones sabias, la búsqueda de la felicidad es el mismo significado de la vida. ¿Qué tratan de decir con eso? No se refieren al hombre que se gana la

lotería, la persona “afortunada” a la cual le sucede una cosa padre después de otra durante toda su vida y luego mueren mientras duermen a los 80—el significado de la vida no es ser verdaderamente afortunado. Es ser feliz. Eudemonía—la búsqueda de una proposición interna.

Sufrimiento innecesario

El Budismo sugiere que nuestra ignorancia y malentendido de la realidad está en la raíz de una enorme cantidad de sufrimiento innecesario. Cuando un niño muere, la madre sufrirá—esto no es “innecesario,” no estamos hablando de esto. Atraemos sufrimiento innecesario a través de nuestra ignorancia y mal entendimiento de la realidad. Entre mas libres somos de aflicciones mentales, puede surgir mayor bien estar.

3. SER UNITARIO

¿Cuál es el referente de la palabra “yo”? ¿Proceso psicológico, cuerpo, alma? Un no saber surge. Asumimos que existe un referente, pero cuando lo examinamos, no podemos encontrarlo. Pero no estamos conscientes—no sabemos que no sabemos. Estamos en lo oscuro y se hace fácil proyectar y materializa (para agregar a lo que está ahí inventándolo pero sin saber lo que hacemos). Parece existir un ser que es igual todos los días. PERO el cuerpo y la mente cambian constantemente. Algo que hiciste a los veinte, ¿sigue siendo tu? Congelamos nuestro ego, considerándolo ser quien somos en realidad. Aunque tenemos muchas partes del cuerpo y procesos mentales, malentendemos una persona autónoma, independiente, igual. Yo no soy mi cuerpo, pero parece que estamos en control de este. El propósito de la practica es descubrir lo que en realidad sucede. ¿En realidad existe cualquier objeto permanente, unitario e independiente llamado “yo”? ¿En realidad es el mismo tu que despierta cada mañana?

LAS CUATRO APLICACIONES DE ATENCIÓN PLENA—son lo que el Buda enseñó para destruir klesha. No intelectualmente pero a través de la experiencia. Estas son practicas, practicas de percepción.

En todas las practicas de percepción, podemos aplicar el bisturí de percepción para poder discernir con claridad, descifrar con claridad:

- Lo que nos es presentado
- Lo que es proyectado conceptualmente

Estribillos comunes del modo de investigación—

- Pon atención a lo interno y externo
- Pon cuidadosa atención a los factores de origen y los factores de disolución
- Pon atención al como esta todo esto insertado en una matriz de causalidad

Usamos conceptos para encontrar el objetivo, pero ya que estamos ahí, dejamos ir cualquier imágenes, visualizaciones o conceptualizaciones. Pela la capa de proyección conceptual y conviértete en un testigo experto, de tal modo que en lo que sientes solo esta lo que sientes. Usamos las preguntas para dirigir nuestra investigación y cuando vemos lo que surge, dirige y luego espera—no análisis pero escrutinio.

Cuatro aplicaciones= qué es la naturaleza del mundo que experimentamos. Pon atención al cuerpo como cuerpo que vive. ¿Tenemos un telescopio de la mente en la psicología moderna? – necesitamos viveza, agudeza y alta resolución.

Fundamento para shamatha después de vipassana—refinando habilidades de atención y aplicando esto a desarrollar habilidades cognitivas sobresalientes (pero también se engrana una a la otra). Shamatha enfila el cuchillo de atención que entonces puede ser usado para lidiar con déficits cognitivos (nos distraemos menos) y menos hiperactivos (menos aferramiento).

Como un granjero que tiene cosechas de corto, mediano y largo plazo, nosotros también estamos haciendo las tres practicas simultáneamente (ética, Samadhi e introspección). Cosechar las semillas de vipassana todo el tiempo—la fusión de shamatha y vipassana es lo que puede producir una transformación deslumbrante.

Las cuatro aplicaciones de atención plena son: cuerpo, sentimientos, objetos mentales y estados mentales, y procesos. Hoy introduciremos atención al cuerpo y atención a los sentimientos.

PROPOSITO DE LAS PRACTICAS SOBRE LA ATENCIÓN AL CUERPO

(Ver “Genuine Happiness” B. Alan Wallace, capítulo 4)

La cualidad de atención plena que estamos cultivando es *atención pura*, una cualidad de atención que es relativamente libre de restructuración, infiltración, modificación, interpretación y proyección. Es poco probable que logremos detener actividad compulsiva conceptual, pero podemos atenuarla, así tendremos una mejor idea de lo que es presentado a nuestros seis sentidos.

“En lo visto solo está lo visto; en lo escuchado, solo lo escuchado; en lo sentido, solo lo sentido; en lo conocido, solo lo conocido.”

Solo percibe lo que es presentado y no lo combines con proyecciones/reacciones, me gusta/no me gusta, etc. Es una practica muy útil para lidiar con otros—aprender a manejarnos a si mismos con personas desagradables quienes probablemente nos causan enojo, irritabilidad, estar molestos—todo lo cual son nuestras propias aflicciones mentales/percepciones distorsionadas detonadas por emociones/guiones, etc. Estamos aprendiendo a distinguir entre *la información* que llega a nuestros sentidos, por ejemplo, sobre otras personas, de *nuestras reacciones* a esa información.

Una pregunta que se hace al Budismo: ¿Qué es real y qué es imaginado?

Real: algo que tiene el potencial a presentarse directamente a cualquiera de nuestros seis modos de percepción, el sexto siendo contenidos de percepciones mentales: pensamientos, emociones, imágenes, etc.

PERO Imaginario: cosas que existen solo porque las hemos conceptualmente sobre-impuesto. Estas son imaginarias, o meramente convencionales, por ejemplo “Esto es mío.” Congelamos o coagulamos cuando aplicamos una etiqueta conceptual, resumimos a través de la complejidad de la realidad como una convención para ayudar a la comunicación y el razonamiento. La realidad (o nuestra mejor aproximación de ella) existe solo en momentos-mente de percepción directa.

PRACTICA: 5 Elementos de la experiencia sensorial (20 minutos)

Se consciente de las sensaciones táctiles de tu cuerpo, distinguiéndolas de los sentimientos (placer, dolor o indiferencia) asociados con ellas.

1. Observa lo que es presentado a la percepción táctil, vs. Lo que es conceptualmente sobreimpuesto en tu experiencia inmediata del cuerpo.
2. Observa si estas sensaciones son estables y duraderas o momentáneas y escapatorias.
3. La importancia de percibir lo que es presentado a nuestros seis sentidos y no percibir lo que no es presentado a nuestros sentidos (pero súper-impuesto conceptualmente en experiencia).
4. Observa tu propio cuerpo internamente, los cuerpos de otros externamente (ej. Observando cuidadosamente sus expresiones faciales), luego relata tus percepciones de otros y de tu propio cuerpo.

PRACTICA: Usa transcripción “5 Campos de Experiencia sensorial”

DESCANSO

PRACTICA: Usa transcripción “Escaneo corporal” (20 minutos)

CONFERENCIA: Atención a los sentimientos (20 minutos)

(Ver “Genuine Happiness”, B. Alan Wallace, Capítulo 5)

Entre estados mentales, el Buda identificó sentimientos como un campo especial digno de cuidadosa inspección por su rol esencial en nuestra sobrevivencia.

El Budismo diferencia solo 3 tipos de sentimientos: placer, dolor e indiferencia. Estos pueden ser asociados con cada uno de los 6 sentidos, incluyendo consciencia mental (percepción y concepción). Así que puede existir placer, dolor e indiferencia física como placer, dolor e indiferencia mental. Existe una hipótesis que todos los sentimientos no placenteros (mentales y físicos) son síntomas de un desbalance existente.

Pero para la mayoría de nosotros, aun después de que nuestros sentimientos nos han ayudado a garantizar la obtención de nuestras necesidades básicas de seguridad, nutrición, procreación, existe un deseo no satisfecho...algo falta. Cuando todo parece estar bien, ¿de qué sirven los sentimientos de inquietud, insatisfacción y depresión? Cuando sentimos insatisfacción o depresión sin alguna causa externa para ello—como mala salud, mal matrimonio, otra crisis personal-- ¿cómo debemos responder?

La meta de la practica de atención a los sentimientos es entender los orígenes, la naturaleza y los efectos de los sentimientos en nuestras vidas y las de los que nos rodean.

¿Qué tenemos en común con los seres sintientes? Sentimientos. Prestar atención a los sentimientos es la base de la empatía. La empatía es una “sensación con”, una sensación de como otra persona es: feliz, triste, tiene miedo, etc. La base del altruismo, de compasión y amor bondadoso, son sobre los sentimientos.

Los sentimientos también son la base de emociones destructivas.

Por eso es sabio conocer y entenderlos mejor.

Sentimientos en Occidente

En occidente, sentimiento es casi sinónimo con sensaciones físicas. La emoción es inmediata, las sensaciones duran mas. Las emociones si dan pie para el incremento de sensaciones y muchos de los ejercicios están diseñados para incrementar la atención y consciencia de las emociones. La emoción no es solo una expresión, expresión es la primera señal de que una emoción ha comenzado.

Las sensaciones pueden ser afectivas, físicas o mentales—muy primitivas, placenteras, no placenteras, neutrales.

Vedana

El saborizante hedónico de todo lo que experimentamos—Me gusta, no me gusta, no me importa.

Sensaciones físicas versus sentimientos sobre una sensación (un continuo). Una sensación puede ser igual pero el sentimiento puede ser diferente—el sentimiento de la sensación depende en el contexto (las sensaciones internas basadas en la actividad del sistema nervioso automático que te prepara para actuar). La sensación de probar la saliva de otra persona puede ser muy diferente dependiendo en quien la persona es (tu hijo, amante, desconocido). O tocar el muslo.

Las sensaciones asociadas con cada uno de los seis sentidos, incluyendo consciencia mental (percepción tanto como concepción).

Practica

No es un análisis científico pero es estar sintonizado con lo que sucede (podemos agregar esto a cualquier meditación que estamos practicando—respiración, escaneo corporal, escuchar, atención plena en general.) Sentir sensaciones emocionales en el cuerpo, dentro del cuerpo; explorar la textura de esas sensaciones (con atención plena) y como agregamos al tono del sentimiento de eso; estar interesado en la textura sin nombrarla, etiquetarla, no tratar de definirla.

- Reconocer sentimientos, en lugar de simplemente identificarnos con ellos, aferrarnos a ellos o negarlos.
- Distinguir entre sensaciones básicas y respuestas-sentimientos
- Notando el dominio de los sentimientos en nuestras vidas: su rol altruista, amor bondadoso, y compasión, así como anhelo, hostilidad y conflicto.
- Notando las fluctuaciones de los tonos de sentimiento y la naturaleza multifacética de ellos.
- Notando como los tonos de los sentimientos no son intrínsecos al objeto.
- Notando la relación entre sentimiento y klesha—
 - El placer da pie a anhelo, apego, aferramiento
 - El desplacer da pie a enojo, hostilidad, rechazo
 - Sentimientos neutrales dan pie a ser deslucido, aburrimiento e falta de atención

Tono de sentimiento—conforme incrementamos nuestra atención a este proceso omnipresente del “saborizante hedónico” podemos empezar a disolver las tendencias subyacentes (apego, resistencia, confusión). “Vemos” o “sabemos” la conexión entre contacto y tono de sentimiento (tono hedónico de experiencia).

- Disolviendo la tendencia de aferrarnos y crear apego (ej. Sin buscar la continuidad del placer)
- Disolviendo la tendencia a resistir (sin buscar alejarlo)
- Examinando y sabiendo el tono neutral.

PRACTICA: Usa transcripción “Atención a las sensaciones en el cuerpo” (20 minutos)

Invita preguntas sobre atención al cuerpo y a las sensaciones.

ALGUNAS SUGERENCIAS/PREGUNTAS EN QUE PENSAR CUANDO SE PRACTIQUE LA ATENCIÓN A LOS SENTIMIENTOS:

Distinguir entre sensaciones básicas y respuestas a sentimientos

Reconocer sentimientos, en lugar de simplemente identificarse con ellos, aferrándose o rechazándolos.

Notar la relación entre placer/anhelo-apego, dolor/enojo-hostilidad, e indiferencia/deslucidad y falta de atención.

Investigar el estatus de indiferencia, o ecuanimidad, como un sentimiento neutral.

Ver los sentimientos, especialmente sentimientos mentales, como síntomas, en lugar de cualidades del objeto.

¿Son influenciados los sentimientos por las observaciones a ellos? ¿Existen dos mentes, una recordando el estado afectivo de la otra?

¿Son absolutos o relativos los sentimientos?

Atiende a los sentimientos en ti mismo y en otros, los factores de emergencia y disolución, así como la locación de los sentimientos, y su nexos causal antes y después.

Detectando el estado emocional de otra persona basándonos en sus expresiones faciales, particularmente cuando esta persona te está respondiendo, puedes aun mas identificar tu estado emocional—frecuentemente un estado del cual no estarías consciente.

Guías de trabajo: Satipathana (4aa); Miedo (3ja); Tristeza (3la)

Tarea: Diario de emociones (diario); Practica: Shamatha: Cualquier nivel o Amor bondadoso (con CD o no guiada); Lectura: Capítulos 5 y 7 del libro de Paul Ekman 'El Rostro de las Emociones' y guías de trabajo; **RECUERDA traer un espejo pequeño a clase la próxima semana**



CUATRO APLICACIONES DE LA ATENCIÓN

INTRODUCCIÓN

Estas cuatro practicas (*satipathanas*) son conocidas en todas las tradiciones budistas y las podemos encontrar en los textos antiguos (*sutras*) que generalmente se consideran las enseñanzas originales del Buda. Estas practicas a veces son mal traducidas como “fundaciones” que dan la impresión que son algún tipo de régimen de entrenamiento para desarrollar atenta mente. De hecho, una mejor traducción de los términos en pali y sánscrito es el verbo “colocar cercanamente” lo que captura el sentido de cuatro dominios de experiencia a los cuales uno aplica atenta mente con mayores frutos para obtener un entendimiento mas profundo y experiencial de cómo son las cosas (versus como parecen). Por ende, las *satipathanas* son practicas de percepción; no son tanto sobre entrenar atenta mente, pero mas sobre usar atenta mente para desarrollar sabiduría. Las practicas son secuenciales—empezando con el cuerpo como el aspecto mas tangible y convincente de nuestra experiencia; y avanzando a sentimientos, un poco mas amorfo; y luego a los eventos mentales que son aun mas sutiles y pasajeros; y finalmente a la atención de fenómeno, el *satipathana* mas profundo y que abarca mas.

ATENCIÓN AL CUERPO

Las practicas de atención a la respiración (y existen muchas variaciones de estas practicas en las tradiciones budistas de meditación) son las formas mas comunes de atención al cuerpo. El escaneo corporal (o exploración del cuerpo) es otro modo poderoso de incrementar la atención a nuestro ser físico. A través de la atención al cuerpo tenemos un método inmediato y accesible de trabajar con el dolor (y esta puede ser una metáfora significativa para obtener una nueva manera de relacionarse al dolor emocional). Trabajar con el escaneo corporal es un método simple y confiable para cultivar una forma experiencial del saber. Es un portal conectando fundamentalmente a las emociones, así como a la practica de desconectarse de los pensamientos y las emociones (así cortando las cavilaciones). La atención al cuerpo también funciona como la practica para atención con sabiduría y mas cariñosa a otras áreas de nuestras vidas.

ATENCIÓN A LOS SENTIMIENTOS-MATIZ

Atención a los sentimientos-matiz no es primordialmente sobre las emociones. Mas bien, estamos prestando la atención a la capacidad de valoración de la mente, como saboreamos toda nuestra experiencia sensorial y mental con atracción, repulsión o falta de interés. Cuando estamos practicando atención a los sentimientos-matiz, nos estamos sensibilizando a la experiencia de cómo saboreamos y coloreamos toda nuestra experiencia como placentera, no placentera y neutral. Parece que estas cualidades están inherentemente en los objetos de nuestra atención pero al poner mayor atención podemos descubrir que, de hecho, el proceso es un labor omnipresente e interno de la mente.

ATENCIÓN A EVENTOS MENTALES

Cuando ya asentamos una atención mas refinada, se hace posible cambiar la facultad de atención a procesos mentales conforme surgen y desvanecen. Estos procesos mentales incluyen imágenes, pensamientos, percepciones, recuerdos, planes y fantasías. Entre mas practicamos, mas podemos investigar la misma naturaleza de los eventos mentales en si. Al traer nuestra atención a la secuencia pasante de lo que surge en la mente, nos familiarizamos con la sutileza de los procesos mentales; sin color, textura, forma o dirección, los eventos mentales parecen existir en una dimensión extraña todos solitariamente. Conforme experimentamos nuestros pensamientos, imágenes, recuerdos y planes directamente, nos aferramos menos por todo el proceso mental, y somos mas capaces de estar presentes a lo que surge dentro de nosotros y en la vida. También comenzamos a descubrir que los eventos mentales se conforman a las mismas características de la existencia que hemos descubierto cuando atendemos con vigilancia a nuestro cuerpo y sentimientos.



ATENCIÓN A FENÓMENO (DHARMA)

Conforme nos familiarizamos cada vez mas con la naturaleza de la mente hacia una practica de atención aun mas refinada, estamos afilando una herramienta de investigación en un modo mas empírico y sin prejuicios la naturaleza profunda e intangible de la existencia en si. Se hace posible notar como nuestro sentido de nosotros mismos depende de tantos factores y está abierto a cambio y modificación; se hace posible notar como todo lo que pare en el mundo ser concreto y tangible, de hecho es inestable y contingente. Conforme empezamos a explorar aun mas con un foco de atención estable, valiente y certero, una transformación radical de cómo nos percibimos a nosotros mismos y al mundo es posible.

Para una traducción y comentario a detalle sobre los Satipathanas, ve Analayo, 2003.



FAMILIAS DE EMOCIONES—MIEDO (Y SORPRESA)

INTRODUCCIÓN

El miedo surge cuando existe una amenaza de dañar. El daño puede ser actual, imaginado, anticipado, esperado o mal entendido. El tema universal biológico es la pérdida de apoyo físico, o un objeto entrando a nuestro campo visual rápidamente—ambos son detonantes de que algún daño físico está por suceder. El miedo representa la posibilidad de dolor físico o psicológico.

Desde que nacemos, estamos preparados para tenerle miedo a ciertos objetos universales (ej. Forma de reptiles). Solo basta con ser expuesto con consecuencia de dolor físico una vez para que esto se establezca como un estímulo de miedo. Otros objetos que pueden ser aun mas peligrosos (ej. Pistolas y cuchillos) necesitan ser expuestos varias veces.

Los animales están mas preparados que los humanos, por ejemplo, un ratón demostrara la respuesta de miedo a un gato antes de haber visto uno. El miedo a las alturas es extremadamente fuerte en algunos, pero no todos. La mayoría de lo que los humanos le tienen miedo es resultado de aprender.

Las acciones predeterminadas para el miedo son congelarse (en la mayoría de los primates) o huir, si la amenaza perdura. Miedo y enojo alternan fácilmente y pelear es una respuesta motivada por el enojo mezclado con el miedo.

LA ACCIÓN MANEJA EL MIEDO

Estar indefenso, sin modo de reducir una amenaza, intensifica la reacción al miedo. Hacer frente a y reaccionar en contra de la amenaza tiende a reducir o bloquear el miedo. Tener que hacer nos ayuda a manejar nuestro miedo.

Podemos distinguir la familia de miedo basando en la intensidad, tiempo y la acción para que podemos tomar para hacer frente.

DISFRUTANDO EL MIEDO

A algunas personas les gusta el enojo (vicaria y actualmente). También existen muchas personas que disfrutan el miedo: buscadores de estremecimiento, juegos que asustan, películas de horror. El riesgo de lastimarse en deportes extremos como escalar montañas involucra mas el estremecimiento y excitación que el miedo.

VOCABULARIO DEL MIEDO

Pánico—se refiere a un estado momentánea de desorden, no el detonante pero el comportamiento y la sensación

Fobia—desorden

Pavor—experiencia subjetiva

Terror—opuesto de aprensión (baja intensidad), el terror es el equivalente de furia (estado máximo del miedo)

Horror—combina terror y repugnancia, no es una palabra solo del miedo, es una mezcla

Ansiedad—una sensación momentánea de miedo o desorden (como pánico)

Petrificante—acción de congelarse, se refiere al comportamiento

Fuera de si—refiere a la consecuencia del miedo, parte del paquete de miedo, una consecuencia intensa

Amenazado—detonante o percepción del detonante

Inquieto—precursor a un numero de emociones y estados mentales, mas general

Preocupación—estado de baja intensidad (esto puede ser un estado de animo)

Susto, asustado, miedo—en términos generales denotando la presencia de miedo



VOCABULARIO DEL MIEDO cont.

Tímido—característica de la personalidad, basado en el miedo

Asustado—concepto general como miedo

Cauteloso—no necesariamente una consecuencia del miedo, pero puede ser

Indefenso—característica del peor tipo de miedo

Aprensivo—baja intensidad

Espantado—consecuencia, se refiere al comportamiento,

De pesadilla—detonante y sensación

PALABRAS QUE NO SON PARTE DE LA FAMILIA DE MIEDO

Tenso—se refiere a tensión muscular, no específica al miedo

Angustia—una emoción diferente (extrema tristeza)

Nervioso—no nos dice que emoción es, solo sabemos que algo está sucediendo

Estrés—igual que nervioso, se refiere a un detonante, no una emoción específica

Sobresaltado—una acción de reflejo

Paranoico—tiene un componente cognitivo

EJERCICIO MUSCULAR DEL MIEDO

1. Cejas arriba y hacia el centro; (si no puedes hacer esto voluntariamente, solo alza la ceja)
2. Abre bien tus ojos—alza párpados superiores lo mas que puedas
3. Estira labios horizontalmente (puedes empezar aquí)
4. Tendencia irresistible de que se incline la cabeza hacia atrás (con el enojo la cabeza se inclina hacia el frente)

MIEDO CONTRA SORPRESA

La sorpresa es la emoción mas breve. Ocurre cuando nos confronta algo repentino y de la nada. No podemos estar sorprendidos por mucho tiempo (varios segundos por mucho). No nos sorprenden las cosas que se desarrollan lentamente o cuando sabemos que esperar. La sorpresa se convierte rápidamente en enojo, repugnancia, miedo, alegría o nada.

El asombro se refiere a algo que es extraordinario, estupendo o no creíble; supera la norma pero no es necesariamente repentino.

EJERCICIO DE EXPRESIONES FACIALES DE SORPRESA

1. Las cejas se alzan
2. Los ojos se abren lo mas posible



FAMILIAS DE EMOCIONES—TRISTEZA

INTRODUCCIÓN

La tristeza y la angustia son dos lados de la misma emoción. La tristeza es el lado pasivo, la angustia es el lado que protesta, pero los dos tienen las mismas expresiones faciales.

La tristeza (y la angustia) son detonadas por la pérdida de alguien o algo a lo que le tenemos una fuerte conexión. Muchos tipos de pérdidas pueden detonar la tristeza—rechazo de un amigo, pérdida de trabajo, deterioro del cuerpo a causa de enfermedad o edad. Existen más palabras para la tristeza que para el enojo.

DUELO

El duelo es una reacción multifacética a la pérdida. La tristeza es una característica esencial al duelo, pero no la única. El enojo hacia un ser querido por morir ni el enojo a sí mismo por no poder prevenirlo son raros. La culpa también puede ocurrir por haber sobrevivido.

ROL DE LA TRISTEZA

Puede haber una razón evolutiva al responder a la tristeza de otro con tristeza. El dicho dice que a la miseria le gusta la compañía, pero en realidad a la tristeza le gusta más consolar. Cuando las personas se sienten desconcertadas o desanimadas, casi siempre buscan alivio, no una solución. Cuando ves a alguien triste, quieres calmarlo. Las expresiones de tristeza, entonces, son una petición poderosa de re-aseguración.

LA EMOCIÓN MÁS LONGEVA

La tristeza está en la frontera cercana a un estado de ánimo; puedes sentir tristeza por mucho tiempo. Frecuentemente cuando estás triste, no sabes cuál fue el detonante. Cuando te sientes triste con más agudeza, normalmente sabes el detonante.

PALABRAS PARA LA TRISTEZA

Desesperación—normalmente acompaña a la angustia

Futilidad—acciones no son viables

Desesperación—falta de acción

Desesperanzas—una reacción más severa a la tristeza

Dolor/Duelo—un proceso más grande que una emoción

Lamento—describe la acción en respuesta a la emoción

Privado—describe la sensación de pérdida

Agonía—forma extrema de la angustia

Nostalgia/extrañar a casa—detonante a la tristeza

Miserable—estado de ánimo negativo

Pesar—arrepentimiento

Decepcionado—una respuesta leve a la pérdida

Sombrio—energía baja y estado de ánimo

Nostálgico—sensación de aislarse

Lamentable—una sensación más fuerte que la angustia

Desanimado—se aleja de los demás

Angustiado—comportamiento que es respuesta a la tristeza

Afligido—nivel de energía bajo

Abatido—invita a la re-aseguración

Desalentado—baja energía; describe sensaciones físicas

Descorazonados—respuesta leve a la pérdida

Desilusionado—otra respuesta leve a la pérdida

Abandonado—el detonante a la tristeza (y otras emociones)

Soledad—puede ser un estado de ánimo

Deprimido—estado de ánimo

Disfórico—estado de ánimo

Melancólico—característica

“Blue”—estado de ánimo



SENSACIONES DE TRISTEZA

- Pesadez, letargia, hundimiento, colapso (relacionados al sentimiento de desamparo)
- Labio tembloroso
- Constricción en el pecho
- Lagrimas inminentes
- Torso hueco, vacío
- Restricción en la garganta
- Dolor en el corazón/pecho
- Presión en la cabeza, presión sanguínea incrementa
- Desorientado
- Incredulidad—estado cognitivo que ocurre en defensa cuando sufrimos de una gran pérdida (velorios/rituales puede ayudar).

EJERCICIO FACIAL DE TRISTEZA

1. Cejas alzadas en el centro (esquinas interiores hacia arriba)
2. Relaja tu rostro y ojos (deja que la gravedad los jale, inclina tu barbilla un poco); gira tu mirada hacia abajo sin enfocar
3. Deja tu cuerpo caer y mantenlo así
4. Empuja tu labio inferior hacia arriba (puchero)
5. Pellizca cachete

CBE GUIA DEL MAESTRO Sesión 7: 2.5 horas

PRACTICA: Mente en su estado natural dirigida hacia Atención a los eventos mentales O Shamatha: cualquier nivel (24 minutos)

Discusión/Tarea (15 minutos)

Entrenamiento de habilidades emocionales (50 minutos)

Entrenamiento de habilidades contemplativas (50 minutos)

Preguntas/Tarea (10 minutos)

CONTENIDO A CUBRIR:**Entrenamiento de habilidades emocionales:**

Emociones placenteras

Ejercicio de la sonrisa Duchenne

Entrenamiento de habilidades contemplativas:

PRACTICA: Shamatha: Mente en su estado natural dirigida hacia Atención a los eventos mentales O Shamatha: cualquier nivel

CONFERENCIA: Sobre la compasión: “Imaginación y el corazón”

PRACTICA: Sobre la compasión

PRACTICA: Shamatha: mente en su estado natural dirigida hacia Atención a eventos mentales (24 minutos)

Usar transcripción “Atención a eventos mentales 1”

O Shamatha: cualquier nivel

Emociones Agradables (50 minutos)**Desglose de emociones agradables**

- 1. Platica (Usar 3” espacio de respiración)**
- 2. Ejercicios—Recuerdo/ejercicio facial para sonrisa Duchenne y “Tus top 4 emociones agradables”**
- 3. Meditación—amor bondadoso**

PLATICA

Existen diferentes emociones agradables, cada una diferente a la otra. Están relacionadas y nos gusta sentir la mayoría de ellas. Todas las emociones placenteras tienen una sonrisa como señal. Algunas tienen un sonido y tiempo diferente.

Pregunta: ¿Qué te hace feliz/detonantes de la felicidad? Haz una lista en el pizarrón y luego agrúpalas en las diferentes categorías indicativas de cada de las 15 emociones placenteras.

- 5 placeres sensoriales—visual, auditivo, olfativo, táctil, gustativo
- Noticia de que no tengo cáncer (alivio)
- Conexiones con otros, relaciones intimas intensas
- Hacer a alguien mas feliz
- Lograr algo importante (fiero)
- Actividades que calman, confortan, relajan
- Cuando hijos logran algo (naches)
- Entretenimiento (clubs de comedia, comediantes, comedias). Puede involucrar ridiculización.
- Asombro (tiene un set de sensaciones distintivas—hormigueo, se alza el pelo en los hombros y espalda). Descubridores pueden vivir de asombros.
- Alguien expresa gratitud hacia ti—no existe palabra para ello, pero es momentáneo cuando sucede
- Agradecimiento
- Excitación/Emoción—respuesta a un reto normalmente con algún riesgo, contemplando como la vida cambiara
- Éxtasis, dicha, encanto
- Placer en el sufrimiento de alguien mas, la mayora no están orgullosos de esto, no tiene nombre en la mayoría de los idiomas (schadenfreude)
- Regocijo—atestiguar un acto de bondad, amabilidad o compasión inesperado
- Gozo empático—contagio puede suceder con cualquier emoción
- Confianza y fe
- Sentirse querido/amado
- Experiencia de fluidez, absorción
- Sensación elevada de bien estar que ocurre durante la meditación
- Altruismo, ser de ayuda/servicio (diferente a la compasión)

Satisfacción no está incluido—frecuentemente se le considera un estado de animo. Es algo entre una emoción y un estado de animo. Las emociones vienen y van (hacer énfasis) y los estados de animo tienden a perdurar.

Placeres sensoriales están incluidos como una emoción, pero el dolor no. La mayoría del dolor está localizada en el cuerpo. Existen algunos dolores que no son localizados, pero es raro. Para el placer sensorial uno no lo puede localizar. Aunque táctil puede ser local—admite algunas contradicciones. Algunos teóricos no incluyen los 5 placeres sensoriales como emociones.

Ejercicio de recuerdo—recuerdo de una experiencia placentera. Permite que la emoción surja desde adentro y llegue a tu rostro. Imagina platicar con alguien de esta. Abre tus ojos y ve en el espejo.

Ejercicio facial: Sonrisa Duchenne (repetir ejercicio)

Existen diferentes tipos de emociones placenteras, cada una diferente de la otra. Están relacionadas y la mayoría nos gusta experimentar. Todas las emociones placenteras tienen una sonrisa como señal. Algunas de ellas tiene un sonido y tiempo diferente (alivio, entretenimiento, dicha todas son diferentes).

NO

- Sonrisa forzada
- Sonrisa de hacer mueca y enseñar todo
- Ceño fruncido
- Presumido (mezclado con desdén)

Todas las emociones placenteras están acompañadas de una sonrisa.

Con el espejo practica solo alzar la boca sin los ojos. Ahora con los ojos cerrados recuerda un muy buen amigo(a) e imagínalo frente a tu, alguien por quien sientes gran afecto, permite que la sonrisa surja y siente el calor alrededor de tus ojos. Ahora checa el espejo.

Una sonrisa de completo placer involucra los músculos de la boca y los ojos—los bebés no involucran los ojos con un desconocido pero sí con sus mamás; las parejas felices involucran los músculos de los ojos cuando se saludan; las parejas infelices no.

Ejercicio: Identifica cuatro que son más importantes/centrales en tu vida y cuatro que no ocurren. Las personas tienen diferentes fuentes de gozo/placer.

Objetivo: Trae consciencia a una situación para que no tengas opción. Las emociones a veces surgen por una percepción distorsionada. Balance emocional es traer atención consciente al proceso emocional. Todas pueden ser actuadas en un modo constructivo en lugar de un modo lamentable—también cierto para las emociones placenteras.

Emociones placenteras

1. FELICIDAD
2. Placeres sensoriales (visual, sonido, tacto, sabor, olor)
3. Alivio
4. Conexión a otros—cercanía, intimidad
5. Ser exitoso (fiero)
6. Calma
7. Entretenimiento
8. Asombro
9. Gratitud
10. Excitación/emoción
11. Dicha, éxtasis, encanto
12. Confianza y fe
13. Amar y ser amado
14. Fluidez, absorción
15. Bien estar

Ver hoja de trabajo que acompaña (Gozo 31a)

Meditación corta- Amor bondadoso

Amor bondadoso

Que pueda estar para mi gran aspiración

Que pueda realizar el deseo de mi corazón a su mayor potencial

Que pueda estar abierto con gran afecto

Que el mundo surja a conocerme

Y que pueda dar lo que sea necesario

PLATICA: Sobre la compasión: “Imaginación y el Corazón” (25 minutos)

Repaso rápido de amor-bondadoso: Su facsímil ilusorio es el apego, y su opuesto el odio; su causa próxima es ver la habilidad de ser amado en los seres; es exitoso cuando hace que la animosidad disminuya, y falla cuando produce afecto egoísta. Apego → relaciones “yo/objeto” versus “yo/tu”. Ver otros como un medio para tu propia gratificación—un objeto.

Empatía y Compasión (perspectiva de Ekman)

Estas son reacciones a las emociones de otra persona.

Empatía cognitiva—reconocer lo que otra persona está sintiendo

Empatía emocional—sentir realmente lo que la otra persona está sintiendo

Empatía compasiva—querer ayudar a la otra persona lidiar con su situación y sus emociones

Cognitiva → emocional o compasiva

Definición Budista de la compasión: un estado mental que es no-violento, no-dañino, y no-agresivo. Es una actitud mental basada en el deseo desde el corazón para que la persona atendida sea libre del sufrimiento y sus causas. Está asociado con el sentido de compromiso, responsabilidad, y respeto hacia la otra persona.

La tristeza/el pesar viene con la empatía, tristeza en sentir el sufrimiento y las fuentes de sufrimiento de otra persona. Eso no es compasión, pero puede ser el catalizador para la compasión: el combustible que puede permitir que la luz de la compasión surja.

Sin empatía no hay compasión. Empatía es una experiencia compartida del gozo y la tristeza, la felicidad y el dolor de otros. Pero la compasión no se detiene ahí. Es más que una emoción: pregunta, “¿y qué puedo hacer?”

Impedimentos de la compasión: ¿En qué momento decidimos que ciertas personas son excluidas? No requiere mucha introspección o sabiduría para cultivar la compasión para niños que sufren, o víctimas o sobrevivientes de un desastre. Pero sabiduría e introspección son indispensables para cultivar la compasión para aquellos que infligen sufrimiento a otros.

Esto le da a la compasión un significado más amplio—no solo un sentimiento cálido, abrazador, no es solo simpatía, sentir lastima por otros. Sentir lastima es solo sentirse triste sin motivación a acción.

Señales de éxito: nuestra capacidad para la crueldad, anhelo de infligir dolor, una indicación de regocijo por la miseria de otros, se calma. Existen menos momentos cuando lastimamos a los que están en nuestro alrededor a través de nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestro comportamiento físico. Frecuentemente hacemos cosas por delirio catalizado por el miedo—miedo de perder nuestro estatus social, nuestro medio de sustento, nuestra comodidad, cosas que nos aportan seguridad imaginaria. Nos da miedo, y por delirio, tomamos represalias.

Nadie elige delirio o ignorancia, estupidez sobre inteligencia, delirio sobre sabiduría. Así que es necesario distinguir entre aflicciones mentales y los mentalmente afligidos. Con empatía y compasión, como un doctor, podemos ver aquí está un paciente, y aquí está la enfermedad. No son idénticos. Al renunciar a nuestras tendencias de juicio de condenar a otros y a nosotros mismos por las limitaciones, nos abrimos a nuestra capacidad innata para la compasión que no excluye a nadie.

Nuestros corazones se convierten en inconmensurables.

Repaso de la compasión: El facsímil ilusorio de la compasión es dolor; crueldad es lo opuesto; la causa próxima de la compasión es ver lo indefensos que son los que están abrumados con sufrimiento; es exitoso cuando hace que la crueldad disminuya y falla cuando produce dolor.

MEDITACION SOBRE LA COMPASION (24 minutos)

Usar transcripción “Compasión 1”

Preguntas y tarea

Traer el diario emocional de las últimas 8 semanas.

Traer Hojas de trabajo de la sesión 1: respuestas a preguntas sobre tu búsqueda de la felicidad.

Guías de trabajo: Gozo (3ma); Sonrisa (3ha); Corazones (5aa)

Tarea: Practicar sonrisa Duchene (diario); Diario de emociones (diario); Practica: Shamatha: Cualquier nivel o Atención plena sobre eventos mentales o Amor bondadoso (con CD o no guiada); Lectura: Capítulo 9 del libro de Paul Ekman ‘El Rostro de las Emociones’ y guías de trabajo; **RECUERDA traer diario de emociones de las últimas 8 semanas; Guías de trabajo sesión 1: respuestas sobre preguntas sobre tu búsqueda de la felicidad genuina; piensa en temas para el ejercicio de desacuerdo respetuoso.**



FAMILIAS DE EMOCIONES—EMOCIONES AGRADABLES

Existen varias emociones agradables, cada una muy diferente de la otra. Están relacionadas y nos gusta sentir la mayoría de estas emociones. Todas las emociones agradables tienen una sonrisa como señal. Algunas tienen un sonido y tiempo diferente (P. Ekman, 2003, *Emotions Revealed (El rostro de las emociones)*, pp. 190-196)

Gozo visual sensorial—en contacto con una experiencia visual placentera

Gozo auditivo sensorial—una experiencia auditiva placentera

Gozo táctil sensorial—una experiencia de tacto placentera

Gozo gustativo sensorial—una experiencia gustativa placentera

Gozo olfativo sensorial—una experiencia placentera olfativa

Alivio—una sensación de relajación y ligereza que surge cuando algo no placentero termina

Elevación—sensación intensa con una sensación de optimismo y esperanza normalmente cuando ves un acto de bondad humana inesperado

Éxito (fiero)—una experiencia animadora de victoria

Diversión—también puede ser a costa de alguien mas, puede involucrar ridiculización

Asombro—sensación distintiva, cosquillas, cabello de puntas

Gratitud—también cuando otros expresan gratitud a nosotros

Excitación—una sensación intensa y con energía

Dicha y éxtasis—experiencia que acompaña una absorción profunda a la experiencia de uno (incluyendo a un ser querido)

Naches—sensación especial de sentir placer al florecimiento de un hijo/hija (una forma de orgullo)

Alegría—tiene características de un estado de animo, mas duradero

Schadenfreude—disfrutar “maldad”, sufrimiento y mala fortuna de los demás

EXPRESIONES FACIALES- SONRISA DUCHENNE

Una sonrisa completa involucra los músculos de la boca y ojos.

- No es una sonrisa forzada
- No es una mueca
- No es fruncir las cejas
- No es de presunción

EJERCICIOS DE TAREA

1. Mantén un record de tus emociones agradables en tu diario de emociones e identifica cuatro que sean las mas importantes o centrales en tu vida y cuatro que no ocurren.
2. Busca maneras de practicar la sonrisa Duchenne.



FAMILIAS DE EMOCIONES—GOZO

INTRODUCCIÓN

Existen varias emociones agradables, cada una diferente de la otra. Están relacionadas y nos gusta sentir la mayoría de estas. Todas las emociones agradables tienen una sonrisa como señal. Algunas tienen un sonido o tiempo diferente (alivio, diversión y dicha son diferentes).

SONRISA DUCHENNE

- No es una sonrisa forzada
- No es una mueca
- No es fruncir las cejas
- No es de presunción (mezclada con desdén)

EJERCICIO 1

Recuerda de una emoción placentera. Permite que la emoción surja desde adentro y llegue a tu rostro. Imagina platicársela a alguien. Abre tus ojos y ve en el espejo.

EJERCICIO 2

Con el espejo practica solo alzar los labios sin los ojos. Ahora con los ojos cerrados, recuerda a un buen amigo e imagínatelo frente a ti, alguien para el cual sientes mucho afecto, deja que la sonrisa llegue a tu rostro, y siente el calor alrededor de tus ojos. Ahora checa el espejo.

Una sonrisa completa de gozo involucra los músculos de la boca y ojos.



VIRTUDES DEL CORAZÓN—CUATRO PRACTICAS DEL CORAZÓN

INTRODUCCIÓN

Los valores son extremadamente centrales al CBE. Estos cuatro valores o practicas del corazón—amor bondadoso, compasión, gozo empático y ecuanimidad—proviene una base para que surja comportamiento pro-social, ej. Preocuparse del bienestar y los derechos de los demás, sentir preocupación y empatía por ellos, y comportarse en formas que sean de beneficio. La evidencia sugiere que la pro-socialidad es central para el bien estar de grupos sociales a través de un rango de escalas.

La ciencia no es libre de valores—todos los primeros científicos eran cristianos, y todo su trabajo estaba cargado de valores. La verdad y los valores siempre están intercalados. Central al currículo de CBE es la promoción de un juego de valores sobre la importancia y el valor del bienestar, fluidez, y una vida significativa (eudemonía).

Estos cuatro valores del corazón son amplios y abarcan todo. NO son sobre preocupación particularizada, no son partidistas, pero son generalizados para incluir hasta a desconocidos y a “enemigos.” Estos valores del corazón NO son en pensar positivamente, que con frecuencia se convierten en superficiales y no realistas, pero sobre eudemonía, que es mas profundo y bien fundado en la sabiduría que surge de la investigación escéptica.

LAS CAUSAS SON NECESARIAS

Existen muchas maneras en cuales las personas, a causa del engaño y mientras buscan la felicidad, destruyen las mismas causas de su felicidad, y mientras buscan estar libres del sufrimiento, siembran las semillas de su propio sufrimiento.

La añoranza sincera para que los demás sean libres de sufrimiento y sus causas nos motiva a considerar e investigar cuales son las causas fundamentales del sufrimiento, en lugar de solo los catalizadores del sufrimiento. ¿Existen algo en el mundo que no catalice sufrimiento? El sufrimiento puede llevar a mayor sufrimiento, depresión o enojo, o a mayor compasión—es la gasolina de todo esto, y aun así solo nosotros podemos decidir en que dirección nos llevara.

MARTIN BUBER—”YO/OBJETO, YO/TU, YO/USTED”

Estos cuatro valores del corazón están fundados en la resonancia emocional, que es la base de una relación “yo/tu.” Resonancia o empatía es la habilidad y la disponibilidad de sentir con otros. Esta es la base del amor bondadoso y la compasión, pero también va mas allá de estos hacia una transformación “yo/usted” que se convierte en la base de la ecuanimidad.

1. Amor bondadoso (Metta)

La definición del amor bondadoso es el deseo verdadero de que uno y los demás puedan encontrar la felicidad y las causas de la felicidad. Existe una tendencia de equipar esto con apego egoísta, una relación “yo/objeto, donde el otro es un objeto para mi gratificación. Esto incluye como podemos entrar en una relación “yo/objeto” con nosotros mismos, en caso de auto culparse o de enamorarse de si mismo.

La prueba de acido para descubrir donde estamos en el continuo del apego de amor bondadoso es cuando el ser querido se comporta mal-- ¿lo(a) amamos(as) mas o menos?

- El facsímil ilusorio del amor bondadoso es apego (enemigo cercano).
- El opuesto es odio (enemigo lejano).
- La causa es ver que otros son como nosotros en querer ser felices.
- El amor bondadoso falla cuando produce afecto egoísta.
- El amor bondadoso es exitoso cuando hace que la animosidad se calme.

2. Compasión (Karuna)

Este es el deseo, la aspiración de que los demás no sufran y no creen las causas del sufrimiento. También incluye la disponibilidad y el deseo de ayudar sanar y disminuir
ambas.



En la practica de compasión, estamos cultivando el altruismo como un mecanismo profundamente arraigado que nos predispone a actuar para ayudar a los demás. Esto está altamente correlacionado con la felicidad y el balance emocional. Los héroes frecuentemente dicen, “No tuve opción” después de un acto de altruismo desinteresado. Este tipo de mecanismo fundamental o actitud es crucial para poder resistir la naturaleza forzosa de las emociones difíciles.

- El facsímil falso de la compasión es la desesperanza (enemigo cercano).
- Lo opuesto es la crueldad (enemigo lejano).
- La causa de la compasión es reconocer y preocuparse del dolor de aquellos abrumados con sufrimiento.
- La compasión falla cuando produce depresión y desesperación.
- La compasión es exitosa cuando obliga a la crueldad a desplomarse.

Pregunta—Cuándo uno está en un estado saturado de bondad y compasión, ¿es posible experimentar repugnancia y desdén? Estos estados son antitéticos. Existen antídotos que te pueden ayudar a sobrellevar los estados emocionales problemáticos. El desdén es casi siempre un estado problemático y el amor bondadoso es un buen antídoto.

Pregunta—¿Puede la compasión habilitarte a ser respetuoso en un desacuerdo? Un desacuerdo respetuoso requiere de una actitud compasiva hacia la persona con la cual estas en desacuerdo reconociendo su perspectiva y porque está ahí. La meta de obligarlos a un acuerdo no es compasivo.

3. Alegría empática (Mudita)

La alegría empática es el estado de regocijarse en ver a otros experimentar buena fortuna. Es una sensación de alegría sincera y edificante en la presencia de virtud y bondad en el mundo.

- El facsímil falso de la alegría empática es el placer frívolo (el enemigo cercano es el síndrome Polyanna, un modo de pensar superficial).
- Lo opuesto es la envidia y el cinismo.
- La causa es ver el éxito de otros y reconocer su felicidad.

- Mudita falla cuando produce frivolidad superficial.
- Mudita es exitosa cuando existe una apreciación edificante del valor y apreciación de la buena fortuna de otro.

Existe una diferencia crucial en regocijarse en nuestras propias virtudes y un modo mas aprensivo de felicitarse a uno mismo (“Soy bueno). Esto es paralelo a la diferencia entre remordimiento y culpa. Meditar en mudita es una practica valiosa y efectiva para neutralizar un bajo auto estima, envidia, depresión, y cinismo. Así como el remordimiento contrarresta la potencia de un acto lamentable, también regocijarse en la potencia de un acto valioso..

4. Ecuanimidad (Upekha)

Ver la fugacidad y la naturaleza cambiante de las relaciones humanas despierta ecuanimidad. La transformación de Martin Buber “Yo/Usted” permite una conexión profunda y duradera a todos los seres sintientes.

- El facsímil falso es la ecuanimidad de ignorancia o indiferencia (enemigo cercano).
- El opuesto es apego y aversión (enemigo distante).
- La causa de la ecuanimidad es ver la naturaleza arbitraria y la naturaleza cambiante de las relaciones humanas.
- Upekha falla cuando produce ecuanimidad de ignorancia, que es indiferencia.
- Upekha es exitosa cuando el apego auto centrado y la aversión se hundan.

INTERRELACION DE LAS CUATRO PRACTICAS DEL CORAZÓN

- Si la cultivación del amor bondadoso se sucumbe al apego auto centrado, medita en ecuanimidad.
- Si la cultivación de la compasión sucumbe a depresión, medita en alegría empática.
- Si la cultivación de alegría empática sucumbe al enamoramiento de placeres hedónicos, medita en amor bondadoso.
- Si la cultivación de ecuanimidad sucumbe a frivolidad, medita en compasión.

CBE GUIA DEL MAESTRO Sesión 8: 8 horas, ultima sesión

Practica: Shamatha: Mente en su estado natural llevando a atención a eventos mentales O Shamatha—cualquier nivel (24 minutos)

Preguntas/Comentarios sobre practica y la tarea de la semana 7 (20 minutos)

Entrenamiento de habilidades emocionales (90 minutos)

Descanso (15 minutos)

Entrenamiento de habilidades emocionales (80 minutos)

Completar CCFAA y PANAS (10 minutos)

Almuerzo (45 minutos)

Entrenamiento de habilidades contemplativas (90 minutos)

Descanso (15 minutos)

Entrenamiento de habilidades contemplativas (60 minutos)

Evaluación final y tarea (30 minutos)

CONTENIDO A CUBRIR:**Entrenamiento de habilidades emocionales:**

Perfil emocional (45 minutos)

Practica de desacuerdo respetuoso (80 minutos)

Ejercicio de papeles (*role play*) (45 minutos)

Entrenamiento de habilidades contemplativas:

PRACTICA: Mente en su estado natural llevando a atención a eventos mentales O Shamatha—cualquier nivel (24 minutos)

CONFERENCIA y PRACTICA: Gozo empático (35 minutos)

CONFERENCIA y PRACTICA: Ecuanimidad (35 minutos)

CONFERENCIA: Repaso de los cuatro inconmensurables (20 minutos)

REPASO: Búsqueda de la felicidad genuina (30 minutos)

PRACTICA: Amor bondadoso (30 minutos)

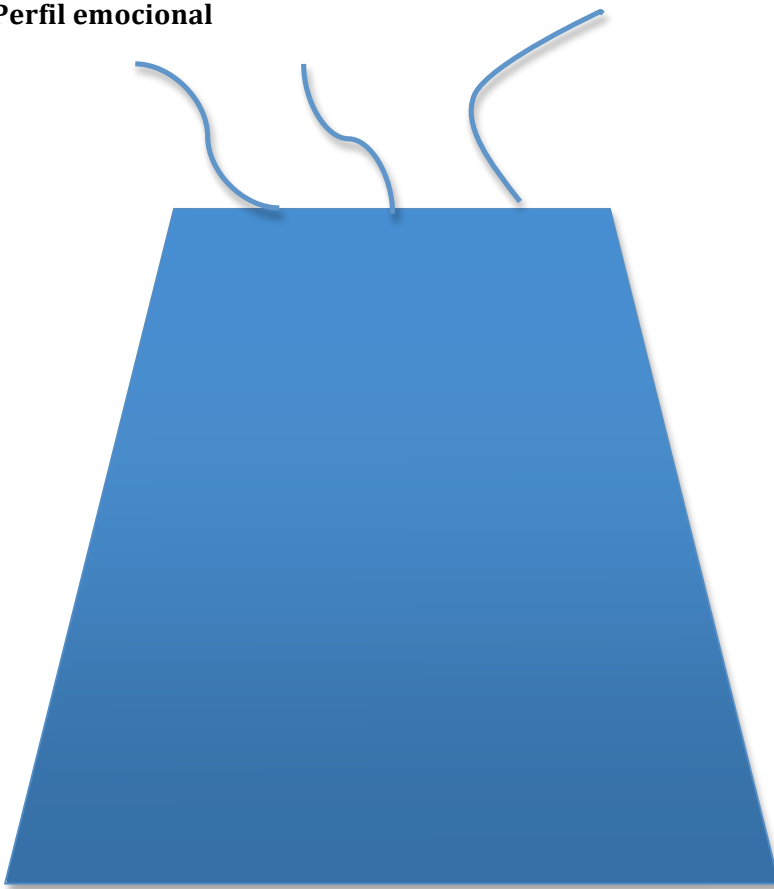
PRACTICA: Mente en su estado natural llevando a atención a eventos mentales (24 minutos)

Usar transcripción “Atención a eventos mentales 1”

O Shamatha: cualquier nivel

Preguntas/Comentarios sobre practica y la tarea de la semana 7 (20 minutos)**Instrucciones para perfil emocional (10 minutos):****Los perfiles emocionales individuales consisten en:**

- Los detonantes mas altos en nuestra base de datos de alerta emocional—aquellos que resultan en comportamiento lamentable: enojo, miedo, repugnancia (perfil aplica a todas estas emociones)
- Rapidez: Que tan rápido nos sentimos emocionales (ej. Obama—un comienzo de enojo muy gradual)
- Intensidad: Que tan fuertes o intensos son nuestros comportamientos emocionales (ej. Obama—respuesta máxima es la mas ligera a moderada de Ekman)
- Duración: Cuanto tiempo duramos emocionales
- Regreso a base: Cuanto tiempo nos toma recuperarnos completamente

Perfil emocional

- La velocidad es gradiente
- Intensidad es altura
- Duración es lo ancho de arriba
- Regreso a base—balancear pendiente
- Cuantas veces al mes tienes episodios lamentables → humo/vapor del volcán

Episodio emocional lamentable

- La emoción que tuviste fue inapropiada para la situación
- A causa de intensidad inapropiada:
- Reacción menor
- Reacción exacerbada
- O porque te comportaste de un modo dañino

Usos para perfil emocional

- Dibujar un perfil de tu pareja íntima, padre, hijo, socio de trabajo, amigo cercano.
- Luego pide a esa persona que haga su propio perfil.
- Luego pide a esa persona que haga tu perfil.
- Compáren experiencias y expresiones. ¿Quién tiene la razón?
- Repetir proceso después de 6 meses ya que puede cambiar el perfil

Ejercicio de perfil emocional individual

- Regresa al diario de episodios emocionales que has llevado durante las últimas 8 semanas
- Identifica todos los episodios lamentables emocionales
- Calcula el número por mes (total/2)
- Calcula que tan rápido, en general, te sientes emocional (en segundos)
- Calcula cuánto tiempo, en general, te mantienes visiblemente emocional (en minutos)
- Calcula cuánto tiempo, en general, te toma recuperarte completamente (en minutos)
- Calcula que tan intensas, en general, son tus reacciones emocionales, visibles e invisibles (escala de 1 a 10)

Ejercicio de perfil emocional individual (20 minutos)

Individualmente, regresa a tu diario de episodios emocionales durante las últimas 8 semanas, y dibuja tu propio perfil emocional. Distribuye hojas de trabajo sobre perfil emocional y cólecciónalas cuando estén completas. (Instructor juntará la información, calculando total Sten para cada tema en el perfil mientras los participantes completan el ejercicio de desacuerdo respetuoso, listo para discusión más tarde). Para cada tema, calcula promedio, SD, luego computa total-z: $z = (x - \text{promedio}) / SD$, luego computa total Sten: $\text{Sten} = (z \times 2) + 5.5$

Ejercicio de desacuerdo respetuoso (80 minutos)

Instrucciones (10 minutos)

Ver hoja de trabajo "Manejando el conflicto"

Manejando el conflicto: Desacuerdo respetuoso: La situación ideal

- Desacuerdo respetuoso—sin enojo, repugnancia o desdén
- Persona con el piso tiene derecho de hablar
- El hablante dice lo que él/ella piensa brevemente—en dos o tres oraciones.
- Solo habla por ti mismo, sin leer la mente.
- El oyente hará un paráfrasis de lo que el hablante dijo y editará cualquier tendencia a responder, juzgar, estar en desacuerdo o resolver el problema.
- El oyente no interrumpirá.
- No se apresuren, se reduce la exaltación o intensificación, permite que todos puedan hablar.
- Este es un modo de contener el conflicto para que no se haga ningún daño.

Ejercicio de desacuerdo respetuoso

- Sepárense en pares (las parejas deben trabajar juntos)
- Identifica un tema controversial: un tema del cual los dos tengan opiniones fuertes pero opuestas.
- Esto no debe ser difícil para las parejas.
- Para desconocidos, tendrás que tomar tiempo para encontrar uno o dos temas por el cual tienen sentimientos fuertes.

- Si es necesario, el escuchante puede actuar su papel de oposición y actuar como el “defensor del diablo.”

Posibles temas

Legalizar la marihuana
Desarrollo global de generación de energía nuclear debe ser detenido
Existen momentos cuando es justificable pegarle a un niño o administrar un castigo corporal físico a los niños
La obesidad es un tema de salud pública que debe ser dirigido por el sector público de salud, no es un problema personal
Eutanasia (con reglamento)
Comer carne
El derecho de una mujer en obtener anticonceptivos a los 16 años (sin necesitar aprobación de sus papás y siendo confidencial)
Matrimonios “arreglados”
El aborto debe ser prohibido.
El calentamiento global es un mito.
No existe ADHD (trastorno de hiperactividad y déficit de atención). Ver video http://www.youtube.com/watch?v=zDZFcDGoL4U , el diagnóstico moderno “está fuera de sitio y es ficticio” según Sr Ken Robinson
La religión es la causa de la mayoría de los problemas globales.
Abolición de la educación privada/particular
Matrimonio entre homosexuales
La prevalencia de comunicación electrónica (mensajes de texto, MSM, Facebook, etc.) ha disminuido la calidad de la emoción de las interacciones/relaciones humanas.
El holocausto no sucedió.
Es normal, natural y saludable que los hombres tengan relaciones sexuales fuera del matrimonio.
Las escuelas primarias deben hacer más énfasis en jugar y relajación y menos énfasis en estudio académico y resultados de los exámenes.

1. Ejercicio de desacuerdo

Uno es el hablante y otro el oyente. Idealmente, el hablante es apasionado sobre el tema y el oyente está en total desacuerdo con el hablante sobre el tema, pero el oyente puede actuar su papel si es necesario. El oyente debe empezar dando una perspectiva opuesta fuerte por un minuto o dos para crear la escena. Luego el hablante tiene diez minutos para intentar convencer al oyente porque su perspectiva está equivocada. El hablante debe hacerlo de un modo que no use palabras peyorativas, sin insultos insinuantes, sin un rastro de enojo, repugnancia, desdén o sin ser santurrón. El oyente debe detener al hablante en el momento que detecte cualquiera de esas emociones...y hacer que el hablante empiece desde el inicio. El oyente es libre de responder mientras procede, pero no debe demostrar enojo, insultos o sin ser condescendiente.

Luego cambien roles y repitan todo el ejercicio con el hablante ahora siendo el oyente y viceversa. Usen un segundo tema sobre el cual el nuevo hablante sea apasionado si es necesario.

2. Ejercicio de desacuerdo respetuoso

El ejercicio ahora es que el oyente respetuosamente resuma la opinión diferente de la otra persona y explique donde él/ella está en desacuerdo. No debe tratar de convencer, simplemente expresar lo que piensa que la otra persona cree, y donde está el desacuerdo al mismo tiempo manteniendo respeto hacia la

otra persona. Será de mucha ayuda que el oyente escuche respetuosamente. ¿Es posible diferenciar repugnancia y desdén por la perspectiva/el comportamiento de la otra persona pero seguir valorando a la persona? ¿Existe algún espacio en común a pesar del desacuerdo? Es importante identificar donde está el desacuerdo. Traten de ponerse de acuerdo con una lista con los temas donde continúe el desacuerdo. Después de 10 minutos, cambien papeles.

Explicación mas detallada: Técnica Cuáquera (conocer a nuestro oponente mas profundamente)

Con desacuerdos serios, ayuda mucho si cada persona dice la opinión de la otra en un modo que él/ella acepte (sin distorsionar). Es difícil de hacer. Esto provee una base para encontrar un punto medio. No todo desacuerdo puede ser solucionado, pero puedes encontrar modos de vivir con ello. El procedimiento mas útil es requerir que cada uno de los que están en desacuerdo le explique al otro que piensa que la otra persona cree. La otra persona debe acordar que lo has hecho completamente y sin malinterpretaciones. Luego cambien y pídele a la otra persona que exprese tu opinión satisfactoriamente.

Discusión de grupo entero (10 minutos)

Tabla de tiempos del ejercicio de desacuerdo

Busca una pareja y pónganse de acuerdo en el tema.	10 minutos
1. Ejercicio de desacuerdo Oyente 1 presenta perspectiva opuesta (2 minutos) Hablante 1 trata de persuadir a oyente que el/ella está equivocado (8 minutos) Cambiar roles (10 minutos)	20 minutos
2. Ejercicio de desacuerdo respetuoso Oyente 1 resume la perspectiva de Hablante 1 y señala donde está el desacuerdo (10 minutos) Cambiar roles (10 minutos)	20 minutos
Repaso de pareja sobre el proceso	10 minutos
Discusión de grupo	10 minutos

DESCANSO

Discusión de información del grupo sobre perfil emocional (15 minutos)

Regresa a los participantes hojas de respuesta de perfil emocional individual.

Comparte con el grupo, cada total Sten individual (rango de 1 a 10, promedio 5.5) por cada tema en el perfil. Invita a los participantes a dibujar su propio perfil emocional en la parte de atrás de su hoja de respuestas.

Tema 4: $1/\text{Velocidad} = \text{pendiente} (1/\text{Sten})$

Tema 7: Intensidad = altura

Tema 5: Duración = ancho

Tema 6: $1/\text{Recuperación} = \text{pendiente} (1/\text{Sten})$

Tema 1: Numero de episodios = humo

Juego de roles padres e hijos (45 minutos)

Recuerda que en esto, como en cualquier otro reconocimiento de emociones en otros, puedes estar correcto en tu identificación de la emoción—pero no puedes saber el PENSAMIENTO debajo de esa emoción.

- Padre le dice a su hija adolescente “¿Por qué anoche llegaste mas tarde que tu toque de queda?”
- Juego de roles 1: La hija demuestra y responde con enojo
- Juego de roles 2: La hija demuestra y responde con miedo
- Juego de roles 3: La hija demuestra y responde con tristeza
- Después de cada juego de roles, discute que podría ser la respuesta optima del padre a esa en la hija.
- También, ¿existe algo que necesites saber de la hija y la relación para saber la respuesta optima?
- Luego, escoge otro par para el siguiente juego de roles. Toma no mas de **10 minutos para cada juego de roles**. (Total 30 minutos)

Separa el grupo en grupos pequeños. Pares en cada grupo toman turnos en actuar cada una de las emociones, mientras los otros observan. Discusión corta y tomar apuntes después de cada actuación, luego cambia a la siguiente emoción. Toma no mas de 10 minutos para cada emoción. (Total 30 minutos)

Discusión de grupo entero (15 minutos)

Distribuye CFAA, PANAS-X. Empiezan a completar ahora y terminen durante la comida.

COMIDA

Recolecta CFAA y PANAS-X

CONFERENCIA SOBRE GOZO EMPATICO (15 minutos)

La causa próxima de gozo empático es simplemente estar atento a tu propia virtud y gozo y el de los demás. Así que esta practica es primordialmente sobre aprender a poner atención, en un modo particular. Para algunas personas, cuando se dan cuenta del éxito o felicidad de los demás, pueden sentir envidia, celos o cinismo en lugar de gozo empático. En este caso no estamos sintiendo empatía con, mas bien estamos haciendo al otro un objeto.

“Por ese momento lo que atendemos es realidad.” Williams James

Dado que todos estamos seleccionando nuestra realidad experimentada por el tipo de cosas que atendemos o prestamos atención, y la forma en que atendemos, podemos elegir que nuestra realidad sea dominada por prejuicios de la prensa en la dirección de desastres, tragedias, noticias negativas, cinismo, sospechas, competitividad o podemos deliberadamente enfocarnos en personas y eventos específicos en los cuales regocijarnos en un modo empático.

Con atención vivida, “¿Dónde existe felicidad y virtud en el mundo?” Es fácil encontrarla en un pariente o amigo cercano, pero el reto es encontrarlo en desconocidos y hasta en enemigos.

Cuando encuentras la felicidad, en un niño por ejemplo, regocija en su felicidad, y luego regocija en la felicidad que te han contagiado.

Estados mentales saludable versus aflitivos: aquellos que dan pie a felicidad versus los que te llevan a miseria y conflicto.

Date cuenta de pequeños actos de amabilidad/cortesía: hazte un favor, no los dejes pasar, siente alegría en ellos. Si no estás sintiendo alegría en el bien del mundo, no estás poniendo atención. El periodo refractario sesga la percepción, así que la gallina y el huevo—si estás feliz eres mas dado a ver la felicidad, si estás deprimido/enojado es mas seguro que veas negatividad. Empieza tu día con la practica de amor bondadoso y gozo empático.

Es vital sentir alegría en tus propias virtudes, actos de amabilidad, sabiduría, deliberados o espontáneos, siente gozo en lo bueno que das al mundo. Sintiendo alegría en tus actos virtuosos, potencializas esa acción.

Conforme atendemos eso que da pie para nuestras virtudes de cuerpo, palabra y mente, encontramos que todos surgen por causas y condiciones. Todas las virtudes y los gozos dependen en la amabilidad de los demás. Primer podemos regocijarnos en nuestro propio comportamiento que brinda felicidad a otros. Luego preguntamos de donde vino eso: nuestros padres, maestros, amigo y otros. Regocija con gratitud → mas felicidad.

1. Su enemigo cercano es el placer frívolo (ej. Síndrome Pollyanna).
2. Su enemigo lejano es envidia y cinismo.
3. Falla cuando produce frivolidad.
4. Es exitoso cuando nos hacemos menos cínicos, menos envidiosos.
5. El valor de esta practica para sobresalir de bajo auto estima, envidia, depresión y cinismo.

MEDITACIÓN SOBRE GOZO EMAPTICO (20 minutos)

Usar transcripción “Gozo Empático”

CONFERENCIA (15 MINUTOS) Y MEDITACION (20 MINUTOS) SOBRE ECUANIMIDAD:

Ver “Genuine Happiness” B. Alan Wallace p. 149-153

Ver hoja de trabajo “Buber y Ecuanimidad”

Ecuanimidad—tener la mente pareja—imparcialidad NO indiferencia distante, simplemente no preocuparse, vacía de placer o dolor—mas que un sentimiento, es una actitud, un modo de ver y cuidar a los demás que no involucra ni apego hacia aquellos que están cerca ni aversión hacia aquellos que pueden impedir nuestra felicidad.

Sin ecuanimidad, el amor, la compasión, el gozo empático siempre serán un condicional, dañados por apego auto centrado.

La naturaleza de relacionarse como yo/objeto—lo opuesto de la ecuanimidad. Si prestamos atención a la cara agradable/no agradable, amigo/enemigo, entonces esa se convierte nuestra realidad. Estos atributos no son innatos, no duran en la persona, proyectamos estas etiquetas en las personas, específicamente en términos de cómo afectan nuestro propio bien estar.

Podemos movernos mas allá de sujeto/objeto hacia yo/tu sujeto/sujeto—siente empatía con sus esperanzas y miedos—date cuenta que todos queremos ser felices—un dualismo saludable—estamos separados/somos diferentes pero parecidos.

Finalmente, yo/usted—transciende dualismo—no existe separación—ambos abarcados con la divina perspectiva—Dios, consciencia primordial...

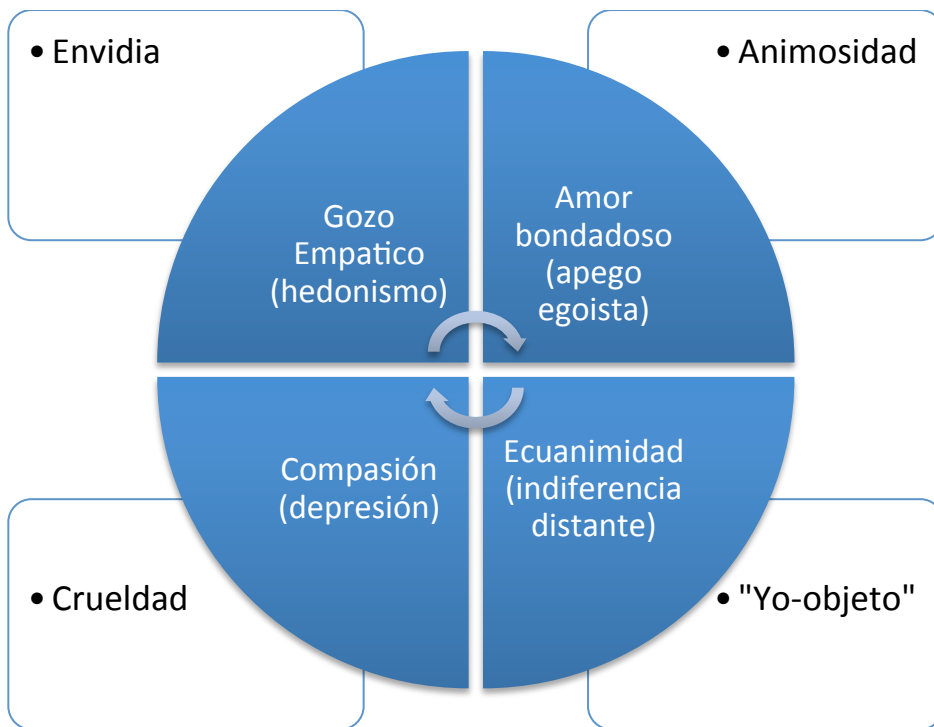
La causa próxima de la ecuanimidad es tomar responsabilidad por nuestra propia conducta. Si en realidad deseamos felicidad genuina, entonces tenemos que responsabilizarnos por lo único que en realidad podemos controlar—nuestra propia conducta hacia otros seres sintientes—cesa de proyectar causas/culpa a los demás por nuestro propio bien estar.

Usar transcripción “Ecuanimidad” (20 minutos)

DESCANSO

CONFERENCIA SOBRE EL REPASO DE LOS CUATRO INCONMENSURABLES (20 minutos)

Con los participantes, crea esta tabla de fluidez en el pizarrón mientras repasas el contenido, empezando con Amor Bondadoso, su causa próxima (ver la habilidad de ser querido en los demás), facsímil falso (apego egoísta), remedio (Ecuanimidad) y su opuesto (Animosidad), y discute las inter-relaciones entre los cuatro inconmensurables y su relación a la búsqueda de la felicidad genuina.



Inmensurable	Causa próxima	Enemigo cercano (facsímil falso)	Remedio en el cual meditar	Enemigo lejano (opuesto)
Amor bondadoso (felicidad genuina)	Ver la cualidad de ser amados en todos	Apego egoísta	Ecuanimidad	Animosidad, desear mal
Compasión (libertad del sufrimiento)	Ver la impotencia en los que sufren	Depresión	Gozo empático	Crueldad
Gozo empático (alegría, libre de	Regocijar en la felicidad/virtud	Hedonismo	Amor bondadoso	Envidia

insatisfacción)	de los demás			
Ecuanimidad ("Yo-usted")	Responsabilidad por nuestra propia conducta	Indiferencia distante	Compasión	Yo-objeto

Búsqueda de la felicidad genuina (30 minutos)

Repasa preguntas de la hoja de trabajo de la sesión 1

Piensa y escribe las respuestas a las siguientes preguntas que están relacionadas a tu búsqueda de la felicidad genuina:

1. ¿Qué te gustaría recibir del mundo a tu alrededor para apoyar tu búsqueda?
2. ¿Cómo te gustaría desarrollarte como ser humano?
3. ¿Qué te gustaría ofrecerle al mundo?

Dedica 10 minutos a repasar y revisar las respuestas individualmente, luego separa al grupo en grupos pequeños y compartan. (10 minutos). Repaso general con todo el grupo (10 minutos)

MEDITACIÓN: Usar transcripción "Amor bondadoso 2"

Preguntas y Clausura (30 minutos)

Reparte evaluaciones del curso para que completen inmediatamente y te las regresen.

Ultimas consideraciones: ¿Quieren seguir en contacto con el grupo? De ser así, ¿cómo?

La necesidad de que practiquen la meditación y las habilidades emocionales.

Guías de trabajo: Buber (5ba); Evaluación (6ca); Referencias clave (6aa); Perfil emocional (3ma); Manejando conflicto(3n)



ECUANIMIDAD SEGUN MARTIN BUBER

RELACIONES “YO/OBJETO”

Con la sensación de “yo” estamos perfectamente conscientes de nuestra subjetividad; “yo” tienen sentimientos, esperanzas, deseos, miedos, y todo lo demás. “Yo” soy real. Pero tenemos esta tendencia de convertir a las personas en “objetos.” Esta persona es tan agradable, o me gusta mucho estar con esta persona, me hacen tan feliz. Rápidamente se convierten en un objeto para mí. De este modo, rebajamos a la persona a un “objeto,” las deshumanizamos. Sucede en relaciones sexuales muy superficiales, pero también sucede en muchos otros modos, donde simplemente nos relacionamos con los demás como objetos agradables o desagradables que se convierten en dos-dimensional; los aplanamos como caricaturas. Simplemente no ponemos atención a la subjetividad de la persona, a su presencia única como ser humano. Es verdaderamente trágico y brutal, el modo en el que hacemos esto. Esta es la relación “yo/objeto.”

RELACIONES “YO/TU”

Relaciones “yo/objeto” son lo opuesto de la cultivación de ecuanimidad. Queremos pasar más allá de sujeto y objeto. Es aquí que el fundador de la psicología occidental, William James, famosamente dijo que a lo que atendemos es nuestra realidad. Así que si simplemente atendemos a la apariencia, a la fachada, a lo agradable/desagradable, entonces eso será lo único que sea real para nosotros. Así que, ¿cuál es la solución para el problema de la relación “yo/objeto”? La idea de Martin Buber fue convertirlo en una relación “yo/tu.” Ahora es sujeto a sujeto. Y estamos atendiendo a la realidad que la otra persona tiene esperanzas y miedos, gozos y tristezas, placeres y dolores, los cuales son tan reales como los nuestros. Mientras atendemos eso cuidadosamente, mientras atendemos a otro ser humano, otro ser sintiente, descubrimos lo que tenemos en común—ellos también quieren felicidad. Solo cuando atendemos eso lo entendemos. Estamos viendo más allá de la superficie, más allá de lo agradable/desagradable, para poder sentir al verdadero ser sintiente.

Así que cambiamos de una relación “yo/objeto” a una de “yo/tu.” Este es un dualismo muy saludable. Tú y yo no somos iguales, tenemos una trayectoria muy diferente llevándonos a donde estamos ahora. Reconocer eso es reconocer lo que te hace a ti como eres, lo cual es muy

importante. Así que esto es una relación “yo/tu”, muy significativa. Es un dualismo, pero un dualismo muy significativo, un dualismo basado en la realidad. Cuando estamos atendiendo a la realidad de las otras personas como otro sujeto podemos transformarnos.

RELACIONES “YO/USTED”

Martin Buber fue un gran filósofo existencial y no terminó con la relación “yo/tu.” Fue más allá que eso. La fase final es la que conocen la mayoría de ustedes—la relación “yo/usted.” No es igual a la relación “yo/tu.” La relación “yo/usted” es donde en realidad trasciende la dualidad. Estoy viendo a una persona y esa persona está muy lejos y yo estoy aquí y parece que estamos separados. Martin Buber dijo que existe otra perspectiva que va más allá de aplanar al otro en un objeto, y más allá de simplemente reconocer la dualidad muy significativa de nosotros dos como sujetos. La conexión “yo/usted” descansa en una atención que abarca todo que celebra el “yo” y el “tú” desde una perspectiva integral que no está polarizada pero que abarca a los dos en unidad. Martin Buber era teísta así que llamó a eso Dios. Tenía una perspectiva más divina que permitía para una unidad que abarcaba todo. No existe prejuicio en usar una orientación más amplia. Si quisiéramos usar terminología budista, podríamos decir Atención Prístina o Conciencia primordial, porque no está localizada. Está más allá que cualquier dualidad sujeto/objeto, más allá que una dualidad “yo/tu.” Cuando descansamos en ese espacio no existe ni un micrón hacia mi lado, en contraposición a tu lado. No es local, compartimos la misma atención, somos esencialmente lo mismo. Así que descansar ahí sería, tal vez, la perfección de la ecuanimidad, la perfección sublime de la ecuanimidad.

Martin Buber (1878–1965) fue un filósofo judío nacido en Austria mejor conocido por su filosofía del diálogo, un tipo de existencialismo religioso centrado en la distinción entre la relación “yo/usted” y la relación “yo/objeto.”



CBE REFERENCIAS CLAVE

BALANCE EMOCIONAL

El rostro de las emociones, Reconociendo rostros y sentimientos para mejorar la comunicación y la vida emocional, 2021, Paul Ekman. Texto clave sobre la investigación y guía de entrenamiento de Paul Ekman para incrementar atención emocional, resonancia y regulación.

Sabiduría Emocional: Superando los obstáculos para balance psicológico, 2009, el Dalai Lama y Paul Ekman. Dialogo con el Dalai lama sobre la necesidad de desarrollar bien estar emocional.

Como detectar mentiras: Una guía para utilizar en el trabajo, la política y la pareja, Segunda Edición, 2009, Paul Ekman. Texto clave sobre micro-expresiones.

BALANCE ATENCIONAL

Genuine Happiness: Meditation as the Path to Fulfillment, 2005, B. Alan Wallace and the Dalai Lama. Un texto general que sirve como una buena guía introductoria a las practicas contemplativas que pueden brindar mayor bien estar y felicidad.

The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind, 2006, B. Alan Wallace. Texto fácil de leer y entender sobre la practica de Shamatha con detalles sobre las diferentes etapas de la adquisición.

Balancing the Mind: A Tibetan Buddhist Approach to Refining Attention, 2005, B. Alan Wallace. Un texto mas avanzado que comprende de una traducción de un texto del siglo XIII y comentario, para aquellos interesados en estudiar enseñanzas budistas mas tradicionales sobre la practica Shamatha.

BALANCE COGNITIVO

Teach Us to Sit Still: A Skeptic's Search for Health and Healing, 2010, Tim Parks. Un recuento hermosamente escrito de un novelita ingles aprendiendo habilidades de relajación y meditación Vipassana para lidiar con dolor crónico.

Satipathana: The Direct Path to Realization, 2004, Analayo. Libro de texto sobre Satipathana para estudio profundo y referencia.

BALANCE CONATIVO

The Four Immeasurables: Practices to Open the Heart, 2010, B. Alan Wallace. Incluye una explicación accesible de cada una de las practicas de corazón, así como enseñanzas simplificadas de Shamatha.

ENSAYOS

Contemplative emotion training reduces negative emotional behaviour and promotes prosocial responses. Kemeny, M. E., James, C. F., Cavanagh, F., Giese-Davis, J., Jennings, P., Rosenberg, E. L., Gillath, O., Shaver, P. R., Wallace, B. A. & Ekman, P., (2011), Emotion, In press.

Mindful Paths to Well-Being & Happiness: Five Paths Compared. Milton I., and Ma H., Psychotherapy in Australia, Feb 2011, Vol 17, No 2, 64-69

Pagina web CBE

<http://www.cultivatingemotionalbalance.org/>

CBE en tu área



EVALUACIÓN DEL CURSO CBE

Nombre del participante CBE:

Por favor evalúa en una escala de 1 a 10 cada una de las partes del CBE en términos de que tanto valieron la pena para ti.



METAS DEL CBE

- Desarrollar mayor eudemonía (felicidad genuina y bien estar) aprendiendo balance emocional, atencional, cognitivo y conativo.
- Aprender balance emocional del trabajo del Dr. Paul Ekman.
- Aprender balance atencional a través de las practicas contemplativas de Shamatha.
- Aprender balance cognitivo a través de las practicas contemplativas de Shamatha.
- Aprender balance conativo a través de las practicas de los cuatro inconmensurables.

Introducción al CBE	
Dominios afectivos (emociones, estados de animo, etc.).	
Características de emociones (15)	
Emociones básicas y sus funciones (7)	
Programa afectivo (periodo refractario, etc.)	
Entrenamiento en identificar emociones (ejercicios)	
Perfil Emocional	
Modulo de balance emocional en general	
Shamatha—Cuerpo Completo	
Shamatha—Abdomen	
Shamatha—Aperturas de la nariz	
Shamatha—Asentando la mente	
Modulo de balance atencional en general	
Satipathana—Cuerpo	
Satipathana—Caminando	
Satipathana—Tono de sentimientos	
Satipathana—Eventos mentales	
Modulo de balance cognitivo en general	
Practica de corazón—Amor bondadoso	
Practica de corazón—Compasión	
Practicas de corazón—Gozo empático	
Practicas de corazón-- Ecuanimidad	
Modulo de balance conativo en general	
Comida noble en silencio	
Espacio de respiración de 3 min	
Estiramiento con atención plena	
Tarea—Diario emocional	
Tarea—discusión	
Practica durante las sesiones	
Practica en casa (grabación CD)	
Conferencias (en general)	
Preguntas y discusiones en grupo	
Hojas de trabajo	
Curso CBE en general	



EVALUACION DE CURSO CBE continuación

Nombre del participante CBE:

Por favor agregue cualquier sugerencias para mejorar CBE

Cualquier otro comentario en general

¿Te gustaría que te informáramos de futuras oportunidades para aprender CBE?

Si

No

(por favor proporcione correo electrónico)

Muchas gracias por su retroalimentación



CARACTERÍSTICAS DE UN PERFIL EMOCIONAL

La figura de un volcán se usa para ilustrar los diferentes aspectos del perfil emocional de una persona. Existen diferentes formas para diferentes tipos de temperamento, con diferentes niveles (bajo, medio, alto) ocurriendo en cada una de estas áreas clave.

- Comienzo—tiempo que toma para sentirse emocional. Puede ser breve o muy gradual.
- Intensidad—que tan fuerte es la respuesta en general
- Duración—cuanto tiempo dura
- Recuperación—cuanto tiempo toma para regresar a la ecuanimidad
- Frecuencia—que tan seguido ocurre una respuesta emocional

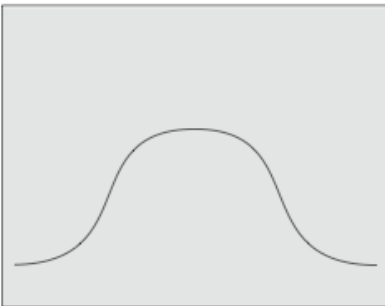
PERFILES EMOCIONALES

El grupo de Paul Ekman encontró cinco aspectos diferentes en su investigación no publicada. Solo midieron dos características—comienzo e intensidad.

Las personas varían en la intensidad o fuerza de la emoción. Algunos tienen un comienzo gradual de enojo y otros van de cero al máximo en un segundo. Ekman encontró que es lo mismo para enojo, miedo, tristeza o repugnancia, pero no tenía relación con emociones agradables.

Figura 1. Algunos ejemplos de aspectos diferentes de Perfiles Emocionales.

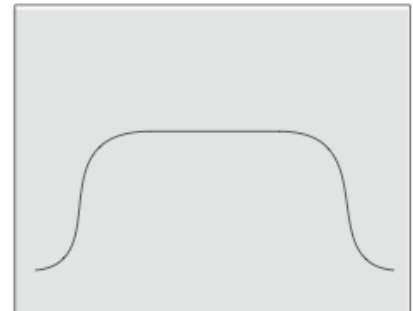
a. Promedio



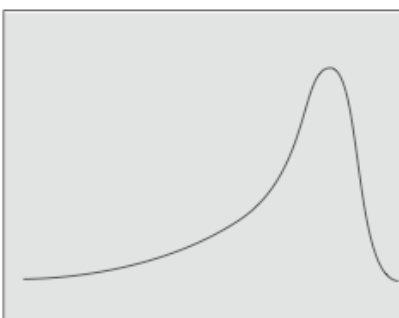
b. Alta intensidad pero breve



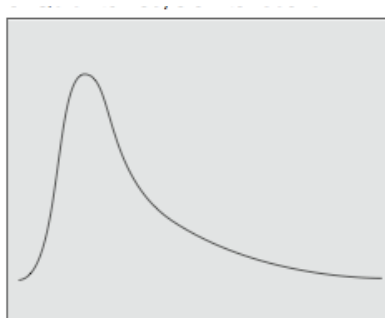
c. Permanece por mucho tiempo



d. Lenta intensificación, rápida recuperación



e. Intensificación rápida, recuperación lenta



Estas imágenes ilustran solo una característica, pero todas las características son parte de cualquier perfil emocional.



TAREA

Esto se trata de explorar nuestra experiencia entre detonante y acción. Manteniendo un record de cuantas veces al mes tienes un episodio emocional lamentable, puedes aprender donde encajas en cuestión de cada uno de los cinco aspectos clave de una respuesta emocional. También puedes hacer el mismo proceso para un ser querido.

Un episodio emocional lamentable se define como:

- Inapropiado para la situación
- Exagerando – demasiado fuerte
- Sin reaccionar—demasiado débil
- Actuando de un modo que causa daño

Puedes limitarte a enojo en tu vida y también como te ve una pareja íntima/amigo cercano:

- ¿Cómo te percibes a ti mismo?
- ¿Cómo percibes a tu pareja íntima/amigo cercano?
- ¿Cómo se percibe tu pareja/amigo cercano?
- ¿Cómo te percibe tu pareja/amigo cercano?

Así puedes comparar: auto percepción, la percepción de otros sobre ti, tu percepción de otros. Nadie tiene la razón—esto es simplemente una base de exploración. Esto puede cambiar conforme pasa el tiempo.

HOJA DE TRABAJO 3na

Manejando conflicto en relaciones intimas

I. Predictores de cómo manejaras conflicto. Tus tendencias y las de tu pareja a:

- Alejarse
- Intensificación
- Interpretaciones negativas
- Invalidación

II. REGLAS BASICAS:

1. Acordar en controlar conflicto y no dejar que te controle.
2. Acordar a una junta regular para lidiar con la situación.
3. Acordar que cualquiera de los dos puede traer una situación o tema a la mesa, pero la pareja tiene el derecho de reprogramar a un momento razonable y cercano.
4. REGLA DE DETENAR ACCION—te permite pedir un *time out* o tiempo fuera en cualquier momento que a) decidas continuar la discusión pero con seguridad usando herramientas, b) decidas detener por completo porque no va bien (ej. “Hay que detenernos y volver a empezar en una hora. No me gusta como estoy sonando.”).
5. Acordar en discutir solo como se sienten antes de llegar a las soluciones.

III. TECNICAS DE HABLANTE Y OYENTE

1. Persona con la palabra es el hablante.
2. El hablante dice brevemente como él/ella se siente—en dos o tres oraciones.
3. Solo habla por ti mismo, no “leas la mente.”
4. El oyente parafraseara lo que el hablante dijo y editara cualquier tendencia a responder, juzgar, estar en desacuerdo o resolver el problema.
5. El oyente no interrumpirá.
6. No se apresuren, se reduce la exaltación o intensificación, permite que todos puedan hablar.
7. Este es un modo de contener el conflicto para que no sea haga ningún daño. Entre mas polémico el tema, mas reglas y estructura se necesitara para contenerlo.
8. Ahora están trabajando como equipo y no como adversarios.
9. El enojo normalmente esconde sentimientos mas profundos y raramente obtienes lo que quieres así. Para algunas personas es una emoción mas segura de expresar que sentir vulnerabilidad.

IV. RESOLVER PROBLEMAS

1. Aborda el problema como equipo.
2. Soluciones rápidas no son soluciones duraderas.
3. Dos fases: empieza con una discusión del problema, usando la técnica de hablante/oyente y asegúrate que estén de acuerdo en que fue una buena discusión. Luego sigan a la fase de solucionar el problema. Ambos deben entender la perspectiva del otro.
4. 80% de los problemas no se necesitan resolver, solo que se escuchen bien.
5. Redacta el problema en forma de una pregunta y haz esta la agenda para la discusión.
6. Lluvia de ideas: trabajen como equipo para generar el mayor numero de soluciones para la pregunta. Sea creativo. No juzguen. Una persona escribe. Haz asociaciones, se escandaloso, diviértanse.

7. Paso de acuerdo y compromiso. Vean lo que puede servir. Sean específicos sobre quien hace que y en que rango de tiempo. Hagan esto una ganancia para los dos. Trabajen como equipo para llegar a la solución
8. Den seguimiento. ¿Cuánto tiempo intentaremos esto (1 semana, 1 mes)? ¿Está funcionando? ¿Necesita ajustes? Programen una fecha para dar seguimiento.
9. Programen una junta semanal por media hora, y háganla a la misma hora cada semana. (“¿Que podemos hacer para este problema que no se puede resolver para proteger nuestra relación?”)

V. TEMAS VS. EVENTOS

1. Eventos son cosas pequeñas de diario y los temas están debajo de la superficie de bolsillos de energía negativa en áreas como dinero, comunicación, parientes, etc.
2. Los temas son lo que mas nos importa (hijos, sexo, religión).
3. Los eventos detonan temas.
4. Es importante separar los eventos de los temas.
5. Manejen los eventos bien y pospongan los temas para un momento mas apropiado.
6. Claves:
 - A. Separa tiempo para lidiar con los temas.
 - B. Mantén los eventos pequeños. Reconoce en voz alta si no es un buen momento para lidiar con los temas y separa un tiempo especial para eso.
 - C. Usen reglas básicas durante ese tiempo para que manejen bien los temas.
7. Los temas escondidos/ocultos son importantes y son temas serios que están debajo de la superficie. Son la clave de cómo pensamos sobre las relaciones y lo que queremos.
8. Los temas escondidos/ocultos son de poder (posición, control, quien toma las decisiones); preocupación (todos nos preocupamos si en realidad somos amados, confianza y apego); reconocimiento (preocupación sobre el valor que te da tu pareja de quien eres y lo que haces); compromiso (relaciones futuras—siempre mantén el compromiso claro, no lo hagas parte del pleito); integridad (sentirse retado sobre quien eres, leer la mente); aceptación (lo mas importante—todos queremos esto y tememos el rechazo. “¿En realidad me aceptas?”)
9. Detonantes principales para temas ocultos:
 - A. Rueda de la fortuna: Ahí vamos otra vez, en un circulo pero sin llegar a algo.
 - B. Detonantes triviales: Eventos pequeños explotan en pleitos fuertes.
 - C. Evitación: Temer hablar a toda costa porque tememos las consecuencias.
 - D. Llevando la cuenta: Cuaderno imaginario—“estas haciendo eso otra vez.” Mantener record de ofensas menores. Inherentemente injusto hacer esto.
10. Los temas ocultos son peligrosos. Necesitan hablar para llegar mas allá de los eventos superficiales y que la pareja escuche.



PANAS-X—REGISTTRO DE AFECTO POSITVO Y NEGATIVO (ENHANCED)

Nombre del participante CBE: _____

Esta escala consiste de un numero de palabras y frases que describen diferentes sentimientos y emociones. Lee cada uno y escribe la mejor respuesta en el espacio al lado de la palabra. Indica a que grado has sentido esto durante las ultimas semanas. Usa la siguiente escala para registrar tus respuesta.

1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5

nunca o raramente cierto no suele ser cierto a veces cierto, a veces no es cierto cierto frecuentemente casi siempre o siempre es cierto

alegre		triste		activo		enojado con si mismo	
repulsivo		calmado		culpable		entusiasmado	
atento		miedoso		lleno de alegría		abatido	
penoso		cansado		nervioso		avergonzado	
perezoso		sorprendido		solitario		angustiado	
atrevido		tembloroso		con sueño		reprensible	
sorprendido		feliz		emocionado		determinado	
fuerte		tímido		hostil		asustado	
desdeñoso		solo		orgullosa		asombrado	
relajado		alerta		nervioso		interesado	
irritable		molesto		animado		con asco	
encantado		enojado		apenado		confidente	
inspirado		atrevido		a gusto		energético	
audaz		azul (triste)		miedoso		concentrado	
asco de si mismo		penoso		soñoliento		insatisfecho con si mismo	

REFERENCIA:

Watson, D., & Clark, L. A. (1994). The PANAS-X, Manual for the Positive and Negative Affect Schedule - Expanded Form, University of Iowa, updated 8/99.

Cuestionario de cinco facetas de atenta mente

Descripción:

Este instrumento está basado en un estudio de factor analítico de cinco cuestionarios de atenta mente independientemente desarrollados. El análisis dio cinco factores que parecen representar elementos de atenta mente como es conceptualizada en este momento. Las cinco facetas son observar, describir, actuar con atención, no juzgar la experiencia interna, y no reaccionar a la experiencia interna.

Por favor valora cada uno de las siguientes oraciones usando la escala proporcionada. Escribe el numero que mejor describe tu propia opinión de lo que es generalmente cierto para ti en el espacio en blanco.

1	2	3	4	5
nunca o raramente cierta	raramente cierta	a veces cierta	frecuentemente cierta	muy seguido o siempre cierta

- _____ 1. Cuando estoy caminado, deliberadamente me dio cuenta de las sensaciones del movimiento de mi cuerpo.
- _____ 2. Soy bueno en encontrar palabras que describan mis emociones.
- _____ 3. Me critico a mi mismo por tener emociones irracionales o inapropiadas.
- _____ 4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar a ellos.
- _____ 5. Cuando hago cosas, mi mente vaga y fácilmente me distraigo.
- _____ 6. Cuando me baño en la regadera o tina, me mantengo alerta a las sensaciones del agua en mi cuerpo.
- _____ 7. Fácilmente puedo poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.
- _____ 8. No pongo atención a lo que hago porque estoy soñando, preocupado o distraído de otra manera.
- _____ 9. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.
- _____ 10. Me digo a mi mismo que no debo sentirme del modo que me siento.
- _____ 11. Me doy cuenta como la comida y las bebidas tienen efecto en mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.
- _____ 12. Es difícil para mi encontrar las palabras que describan lo que estoy pensando.
- _____ 13. Fácilmente me distraigo.
- _____ 14. Creo que algunos de mis pensamientos son anormales o malos y no debería pensar así.

- _____ 15. Pongo atención a las sensaciones como el viento en mi cabello o el sol en mi cara.
- _____ 16. Me cuesta trabajo pensar en las palabras justas para expresar como me siento de ciertas cosas.
- _____ 17. Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.
- _____ 18. Se me es difícil mantenerme enfocado en lo que está sucediendo en el presente.
- _____ 19. Cuando tengo pensamientos o imágenes angustiosos, tomo un paso atrás y estoy atento de la imagen o pensamiento sin dejar que me consuma.
- _____ 20. Pongo atención a los sonidos como el tictac de los relojes, el canto de los pájaros o autos pasando.
- _____ 21. En situaciones difíciles, puedo tomar una pausa sin reaccionar inmediatamente.
- _____ 22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, es difícil para mi describirla porque no puedo encontrar las palabras adecuadas.
- _____ 23. Parece que estoy “funcionando en automático” sin mucha atención a lo que estoy haciendo.
- _____ 24. Cuando tengo pensamientos o imágenes preocupantes, puedo solo darme cuenta de ellas sin reaccionar.
- _____ 25. Me digo a mi mismo que no debería pensar del modo que estoy pensando.
- _____ 26. Me doy cuenta de la esencia y el aroma de las cosas.
- _____ 27. Aun cuando me siento terriblemente molesto, puedo encontrar un modo de poner esto en palabras.
- _____ 28. Me apresuro en las actividades sin ser realmente atento a ellas.
- _____ 29. Cuando tengo pensamientos o imágenes preocupantes, puedo solo darme cuenta de ellos sin reaccionar.
- _____ 30. Creo que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y no debería sentirme así.
- _____ 31. Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o la naturaleza como colores, formas, texturas o patrones de luz y sombra.
- _____ 32. Mi tendencia natural es poner mis experiencias en palabras.
- _____ 33. Cuando tengo pensamientos o imágenes preocupantes, solo me doy cuenta de ellas y las dejo ir.
- _____ 34. Hago trabajo o tareas automáticamente sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.
- _____ 35. Cuando tengo imágenes o pensamientos preocupantes, me juzgo como bueno o malo dependiendo del contenido de la imagen o pensamiento.

- _____ 36. Pongo atención en como las emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.
- _____ 37. Puedo normalmente describir como me siento en el mismo momento con considerable detalle.
- _____ 38. Me encuentro haciendo cosas sin poner atención.
- _____ 39. Desapruebo de mi cuando tengo ideas irracionales.

Información para resultados:Temas de observación:

1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36

Temas de descripción:

2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37

Temas de actuar con atención:

5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R

Temas de no juicio:

3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R

Temas de no reaccionar:

4, 9, 19, 21, 24, 29, 33

Referencia:

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.