

ANTONIO CASTELLÓN

EL PODER DE LA EDUCACIÓN

Mindfulness

El secreto para disfrutar de
ser padres, madres o docentes
Programa educaMind.

Prólogo de
Fidel Delgado



CAPÍTULO 8 - PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
FRAGMENTO

Letrame

Grupo Editorial

ANTONIO CASTELLÓN

info@educamind.net



Capítulo 8

Tu programa de entrenamiento

El programa se organiza en dos tipos de prácticas, individuales y en grupo.

Descarga las meditaciones del área de recursos y meditaciones de: <https://educamind.net>

Prácticas en grupo. Tu pequeña Sangha

Si entrenas en el gimnasio, realizas algún deporte, tocas un instrumento o tienes cualquier otra afición que precise una fase de aprendizaje, habrás descubierto lo importante que es entrenar con otras personas.

Crea un grupo con el que practicar y compartir los avances. Podéis ser varios padres, docentes o, mejor aún, mixto. Si quieres introducir *mindfulness* en tu centro esta es la excusa perfecta para involucrar a tus compañeros y compañeras y además tendréis la oportunidad de experimentar por adelantado lo que queréis crear en vuestros alumnos y alumnas.

La periodicidad de los encuentros puede ser uno semanal y realizar todos los ejercicios propuestos para la semana y algunos más que solo podréis realizar juntos.

El simple hecho de meditar en grupo hace que la práctica sea mucho más intensa. Aprendéis compartiendo las impresiones y experiencias de cada cual y tenéis la oportunidad de realizar algunas prácticas de interrelación consciente que te servirán para vivir con más presencia y disfrute el resto de tus relaciones.

Otra ventaja es que podéis comentar la lectura del libro y la interpretación que hacéis de los distintos contenidos para comprenderlos más profundamente

Recuerda que los audios de las meditaciones los tienes disponibles en área de descarga indicada en el capítulo de introducción.

También haremos referencias a prácticas descritas en la parte final del libro.

Antes de comenzar, si os apetece, subid una foto de todos juntos a Instagram con el hashtag #libroeducamind y etiquetándome con @antoniocastellon1 o al grupo de Facebook «Libroeducamind» y compartid vuestras expectativas para así animar a muchas otras personas.



Entrenamiento personal semana 1

Durante la primera semana vas a familiarizarte con el hábito de enfocar tu atención en la respiración y observar todos los eventos que ocurren en tu interior con aceptación y compasión.

Antes de comenzar plantéate a qué hora vas a realizarla y dónde. Te recomiendo que la hagas todos los días a la misma hora y en el mismo sitio: en un rincón donde puedas estar tranquilo.

Si tu mente se distrae a menudo no te preocupes, es normal, a eso has venido, a educarla con paciencia y cariño.

Individual:

1. Descarga el fichero: Atención plena a la respiración y realiza la meditación a diario.
2. Visualiza los vídeos 1 y 2 de la sesión 1 del final del libro.
3. Incorpora el hábito de hacer paradas *mindfulness* y respirar durante 3 veces con atención plena cada hora aproximadamente.
4. Periódicamente lleva tu atención a la planta de los pies como se describe en la práctica de la sesión 1 del final del libro.
5. Visualiza la conferencia *mindfulness* y Salud: https://www.youtube.com/watch?v=Z0zQ4QtBT_8&t=361s, también podrás encontrar el enlace en la web del libro.
6. Anota cada una de las veces que medites y si descubres o sientes algo.
7. Incorpora el hábito del diario de gratitud y agradecimientos al dormir, actividades 22 y 23 del final del libro. Hazlo durante todo el programa. Crea una sección para esto dentro de tu cuaderno de bitácora.

En grupo:

Practica la meditación de atención a la respiración.

Repasa la sesión 1 incluida en la parte final del libro, visualiza los vídeos, sigue los debates y realiza las prácticas que os sea posible.

Acabad con el masaje en parejas.

Comentad la parte del libro que habéis leído.

Comentad la conferencia citada.



Entrenamiento personal semana 2

Individual:

- Continúa practicando una vez al día la atención plena a la respiración.
- Incorpora movimiento consciente varias veces al día, descrito en la práctica 25.
- Elige 2 actividades de tu vida cotidiana para hacer con atención plena.
- Incorpora el hábito de caminar conscientemente sintiendo las plantas de los pies, el aire en tu cara y fijándote en los últimos pisos de los edificios o las copas de los árboles.
- Anota cambios que estés experimentando en tu día a día fruto de la práctica de la meditación y de tratarte compasivamente.
- Anota cada una de las veces que medites y lo que has descubierto o sentido.
- Identifica tus estados mentales de Perimono durante esta semana.
- Continúa con el diario de gratitud y agradecimientos al dormir, actividades 22 y 23 del final del libro.

En grupo:

- Compartid las experiencias vividas durante la semana relativas al programa de mindfulness, cuánto y cómo habéis practicado y los cambios que habéis podido experimentar en vuestras vidas personales y el aula o la familia.
- Realizad la meditación de «chocolate mágico» escuchando el audio o mejor aún, alguien del grupo guía la meditación de la mandarina descrita en la práctica 30 del final del libro.
- Comentad la parte del libro que habéis leído.
- Terminad con un pequeño masaje consciente como se describe en la sesión 1 del final del libro.



Entrenamiento personal semana 3

Individual:

- Continúa con las prácticas de las semanas 1 y 2.
- En tu cuaderno de bitácora anota cada una de las veces que medites.
- Incluye 2 nuevas actividades cotidianas para practicar con atención plena, puedes crear un ritual al llegar al aula o incluir alguna comida.
- Practica al menos una vez esta semana la práctica Escáner Corporal Tumbado. Puedes realizarla al final del día o al acostarte. Muchas personas con problemas de sueño la usan para descansar mejor con buenos resultados.
- Anota cambios que estés experimentando en tu día a día fruto de la práctica de la meditación y de tratarte compasivamente.
- Al igual que en el aula, crea tu rincón de la calma, un espacio donde puedas sentirte cómodo y practicar.
- Lleva toda la consciencia posible a lo que emerge dentro de ti cada vez que se da un conflicto.
- Identifica tus estados mentales de Perrimono.
- Comienza a prestar mucha atención a cuando aparece Perrimono en tu mente, cuando entras en estado Toxik o cuando aparece tu pavo interior.
- Continúa con el diario de gratitud y agradecimientos al dormir, actividades 22 y 23 del final del libro.

En grupo:

- Compartid las experiencias vividas durante la semana relativas al programa de *mindfulness*, cuánto y cómo han practicado y los cambios que han podido experimentar en sus vidas personales y el aula o la familia.
- Realizad la práctica de la mandarina si aún no la habéis hecho, número 30. Un miembro del grupo guía el ejercicio.
- Comentad la parte del libro que habéis leído.
- Práctica 13 del final del libro donde creéis unas tarjetas de cualidades positivas y realizáis agradecimientos.



Entrenamiento personal. Semana 4

Individual:

- Continúa con la práctica de atención plena a la respiración.
- Realiza, al menos dos veces, el Escáner Corporal Tumbado.
- Anota cambios que estés experimentando en tu día a día fruto de la práctica de la meditación y de tratarte compasivamente.
- Realiza la meditación «Los tesoros enterrados» (incluida en el capítulo «Las familias *Mindful*») donde conectas con momentos felices con tus hijos. También puedes realizar la actividad con tu carrera docente, conectando con los momentos más enriquecedores que hayas vivido con tus estudiantes.
- Instaure el hábito en tu vida de «Las mañanas felices» del capítulo Familias Mindful, decídelo, toma parte activa en no alterarte, gritar o acelerarte por la mañana. Haz que sean islas de tranquilidad con las que te conectas todos los días.
- Identifica tus estados mentales de Perimono.
- Realiza algunas de las actividades propuestas para hacer con tus hijos en el capítulo de «Las familias *Mindful*».
- Continúa con el diario de gratitud y agradecimientos al dormir, actividades 22 y 23 del final del libro.

En grupo:

- Comenzad con la práctica de saludo al sol, práctica nº 26 del final del libro.
- Realizad con una meditación aleatoria de las que tenéis disponibles.
- Compartid cómo habéis meditado durante la semana y si vuestra actitud se ha visto modificada en algún sentido.
- Dad un salto de valentía y turnaros para dirigir con vuestra voz alguna de los guiones de meditación que aparecen en la parte final del libro. Cada semana la dirige una persona. Os animo a que empecéis a escribir vuestros propios guiones.
- Comentad la parte del libro que habéis leído.
- Comentad qué actividades de las descritas en el capítulo «Las familias *mindful*» veis más factibles llevar a la realidad y cómo lo haríais.



Entrenamiento personal. Semana 5

Individual:

- Comienza el día practicando el saludo al sol.
- Continúa con la práctica de atención a la respiración, pero comienza a realizarla algunas veces sin guía, solo con tus sensaciones. Durante unos minutos observa con aceptación y sin juicio las distracciones de tu mente.
- Incorpora la meditación de Cultivo de la Compasión.
- Realiza alguna vez la práctica Meditación con mantras.
- Incorpora algún nuevo hábito de tu vida cotidiana para realizar con consciencia plena.
- Al menos una vez, siéntate con música relajante, realiza una meditación corta y a continuación haz un viaje en el tiempo desde que tenías 10 o 12 años hasta los 25. Recuerda tus anhelos, sensaciones, opiniones, relaciones y buenos momentos.
- En tu cuaderno de bitácora toma nota de los pequeños conflictos que hayas podido tener en casa o en clase y tu modo de reaccionar.
- En tu cuaderno de bitácora anota cada una de las veces que medites y lo que has descubierto o sentido.
- Continúa con el diario de gratitud y agradecimientos al dormir, actividades 22 y 23 del final del libro.
- Continúa con las paradas de respiración consciente y la meditación informal.

En grupo:

- Comenzad realizando el saludo al sol descrito en la práctica 26.
- Realizad la meditación «Cultivo de la compasión».
- Compartid las experiencias vividas durante la semana relativas al programa de *mindfulness*, cuánto y cómo han practicado y los cambios que han podido experimentar en sus vidas personales y el aula o la familia.
- Compartid la experiencia de recordar vuestra adolescencia y qué habéis descubierto.
- Una persona elige un guion de meditación y lo dirige para los demás.
- Realizad la llamada «El mundo en tus ojos» descrita en el final del libro. Esta es una de las más bonitas, observad vuestras emociones.
- Comentad la parte del libro que habéis leído.
- Terminad con un pequeño masaje consciente como se describe en la sesión 1.



Entrenamiento personal. Semana 6

Individual:

- Comienza el día con el saludo al sol y rescata el hábito de las mañanas felices.
- Sigue practicando la meditación atención a la respiración una vez al día. Trata de realizarla sin guía.
- Continúa practicando la meditación informal.
- Durante esta semana proponte besar y abrazar a tus hijos creando una conexión con ellos. Permite expresar tus emociones de cariño hacia ellos. Dile lo importante que es para ti y hazle sentir que siempre, siempre te tendrá.
- Haz una lista de lo que tu hijo representa para ti y compártela con él, planifica algo para hacer juntos sin distracciones.
- Realiza la práctica: Gestión emocional de situaciones desagradables.
- Anota en tu cuaderno de bitácora las meditaciones que realizas y lo que descubres o sientes.
- Continúa con el diario de gratitud y agradecimientos al dormir, actividades 22 y 23 del final del libro.
- Visualiza la divertida conferencia de Fidel Delgado: <https://www.youtube.com/watch?v=FBEH3RvvpU&t=2328s> y apunta dos frases y dos ideas que te sean llamativas.

En grupo:

- Comenzad con una práctica de movimiento consciente.
- Elegid una meditación al azar y realizadla.
- Comentad la conferencia de Fidel Delgado y compartid vuestras anotaciones.
- Realizad la práctica 32 de concentración.
- Realizad en grupo la meditación «Gestión emocional de situaciones desagradables» y comentad las sensaciones y cambios.
- Comentad la parte del libro que habéis leído.
- Compartid las experiencias vividas durante la semana relativas al programa de *mindfulness*, cuánto y cómo han practicado y los cambios que habéis podido experimentar en vuestras vidas, el aula o la familia.



Entrenamiento personal. Semana 7

Individual:

- Continúa comenzando el día con el saludo al sol y las mañanas felices.
- Realiza la atención a la respiración sin guía.
- Lleva un registro de tus modos Toxik (pensamientos, emociones, sensaciones en el cuerpo, resultados) y en cada caso preguntarte: ¿Qué puedo aprender de esto?
- Vuelve a realizar una vez en la semana la meditación «Gestión emocional de situaciones desagradables».
- Continúa integrando actividades cotidianas en tu meditación informal.
- Sigue practicando la observación de tus patrones reactivos con tus hijos y en clase y anotándolo en el cuaderno de bitácora.
- En tu cuaderno de bitácora anota cada una de las veces que medites y lo que has descubierto o sentido.
- Continúa con el diario de gratitud y agradecimientos al dormir, actividades 22 y 23 del final del libro.

En grupo:

- En el grupo poneos frente a frente y mirando a los ojos decid alguna cualidad positiva que veis en la persona que tienes enfrente. Id cambiando de pareja hasta que todos hayas practicado juntos.
- Observa las emociones y pensamientos que pueden despertarse de incomodidad, vergüenza y cómo puedes trascenderlos con consciencia de estos.
- Realizad la práctica de la compasión.
- Comentad la parte del libro que habéis leído.
- Un nuevo miembro vuelve a dirigir otra meditación.



Entrenamiento personal. Semana 8

Individual:

- Siéntete libre de crear tu plan de práctica esta semana, elige de todas las actividades que has realizado las que desees incluyendo atención a la respiración y practica.
- Haz un repaso por tu cuaderno de bitácora.
- Repasa el diario de agradecimientos y toma consciencia de lo bueno que hay en tu vida.
- Crea un plan de meditación para continuar en el futuro.

En grupo:

- Comenzad con una práctica de meditación.
- Compartid lo que os apetezca de vuestro cuaderno de bitácora y agradecimientos, observad los cambios vividos individualmente y como grupo.
- Compartid vuestro plan de meditación futuro y mejoradlo con aportaciones.
- Comentad la parte del libro que habéis leído.
- Haced un repaso por todas las actividades realizadas y repetid las que queráis.
- Organizad, fijando una fecha, un próximo encuentro.

Tras finalizar este plan de entrenamiento espero que hayas conectado con un espacio interior, con un vacío tranquilizador.

Si os apetece subid una foto al grupo de Facebook de vuestra última sesión y comentad vuestra experiencia.

