

Dra. Anna Soldevila
Aules d'Extensió Universitària
LLEIDA



Universitat de Lleida

De la Intel·ligència emocional al Mindfulness

Definició IE

“Capacitat per reconéixer els nostres sentiments, els dels altres, motivar-nos i manejar adequadament les relacions que mantenim amb els altres i amb nosaltres mateixos “

(Daniel Goleman, 1995)

**Inteligencia
Intrapersonal**



**Inteligencia
Interpersonal**

**Intéligencia
emocional**

*Qualsevol pot enfadar-se,
Això és molt senzill.
Però enfadar-se amb la persona adequada,
en el grau exacte,
en el moment oportú, amb el propòsit just
i del mode correcte,
això, certament, no resulta tan senzill.*

Aristòtil (Ètica a Nicònam)



Si posem una granota en una olla d'aigua bullint immediatament intenta sortir. Però si posem la granota en aigua a temperatura ambient, i no l'espantem, es queda tranquil·la. Quan la temperatura s'eleva entre 21 i 26 graus, la granota no fa res, i fins i tot sembla passar-s'ho bé. A mesura que la temperatura augmenta, la granota està cada vegada més atordida i, finalment, no està en condicions de sortir de l'olla.

Encara que res l'hi impedeixi, la granota es queda allí i es cou. Per què? perquè el seu aparell intern per a detectar amenaces a la supervivència està preparat per a canvis sobtats en el medi ambient, no per canvis lents i graduals.

Això és el que ens pot passar si no posem els nostres propis límits, si ens deixem escalfar en excés per un clima estressant, ple toxicitats emocionals, per injustícies en les que som partíceps, i que a la llarga ens passaran una factura seriosa.

Detectem que estem en aquesta olla d'aigua calenta quan sentim una necessitat profunda de canvi, una sensació de buit existencial, quan ens preguntem pel sentit de la vida i el per què de tot plegat.

Què et suggereix aquest mot?



Exercici d'atenció plena





Què és el Mindfulness ?

- Mindfulness se sol traduir al català com a **Atenció Plena** o **Consciència Plena** (en ocasions també per Meditació).
- No totes les pràctiques de meditació inclouen Mindfulness ni viceversa.
- Actualment el significat de Mindfulness no es limita exclusivament a la traducció de sati, sinó que abasta altres conceptes i experiències tals com: el discerniment, la saviesa, l'acceptació, la llibertat interior, l'amor o la compassió.

Una definició d'autor

- Kabat-Zinn (2003) assenyala que el Mindfulness consisteix en el procés d'observar expressament cos i ment, de permetre que les nostres experiències es vagin desplegant moment a moment i d'acceptar-les com són. No implica rebutjar les idees ni intentar fixar-les ni suprimir-les ni controlar gens en absolut que no sigui l'enfocament i l'adreça de l'atenció. Aquest autor indica que practicar Mindfulness no implica intentar anar a cap lloc ni sentir alguna cosa especial, sinó que comporta el que ens permetem a nosaltres mateixos estar on ja estem familiaritzant-nos més amb les nostres pròpies experiències presents un moment darrere l'altre.



Exercici

- Respiració conscient

Andrés Martín Asuero

plenamente



Mindfulness o el arte de estar presente

Factors del Mindfulness

- Atenció
- Moment present
- **Acceptació**
- Inclou: recordar, no jutjar.

Las 7 actitudes mindfulness



Ara i aquí

- No es requereix d'adherència a cap tipus de creença religiosa o cultural per a la pràctica de l'atenció plena.
- La persona que practica Mindfulness aprèn a observar i acceptar els pensaments, les sensacions i les emocions que experimenta. A través de l'observació es desidentifica, genera perspectiva i els transcendeix.

Mindfulness no és

- Operar en “mode automàtic”, és a dir, pilot automàtic.
- Perdre's en fantasies sobre el passat i el futur.
- Passar d'una activitat a una altra sense prestar atenció.
- Trencar o demanar coses per no estar atent.



La pràctica del Mindfulness no és

- Deixar la ment en blanc
- Deixar de sentir emocions
- Aïllar-se
- Cercar la felicitat



Acceptació



- El que suposa tenir un cadell.
- Allò que m'agrada i allò que no m'agrada.

Beneficios del Mindfulness



Qui practiqui Mindfulness notarà

7 COSAS DIFERENTES QUE HACE QUIEN PRACTICA MINDFULNESS

1

MUESTRA
CURIOSIDAD POR
LAS COSAS DEL
DÍA A DÍA Y
LAS DISFRUTA.



2

PRACTICA LA
COMPASIÓN
Y FOMENTA
LAS
RELACIONES.



3

MUESTRA GRATITUD
POR LOS BUENOS
MOMENTOS Y
APRENDE DE LOS
MALOS.



4

PERDONA LOS
ERRORES DE LOS
OTROS, SEAN
PEQUEÑOS O
GRANDES.



5

ACEPTA
Y APRECIA
QUE LAS
COSAS
VIENEN Y VAN.



6

ACEPTA LA
VULNERABILIDAD
CONFIANDO
EN LOS
OTROS.



7

HACE LAS PACES
CON SU
IMPERFECCIÓN
Y CON LA DE
LOS DEMÁS.



Exercici per practicar a casa



Orientacions finals

- Viure en mode pausa
- Silenci
- Temps per un mateix
- Temps per la compassió, l'amor

El buscador. Jorge Bucay

- Esta es la historia de un hombre al que yo definiría como buscador.
- Un buscador es alguien que busca. No necesariamente es alguien que encuentra. Tampoco es alguien que sabe lo que está buscando. Es simplemente para quien su vida es una búsqueda.

Un día un buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. Él había aprendido a hacer caso riguroso a esas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo, así que dejó todo y partió. Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos divisó Kammir, a lo lejos. Un poco antes de llegar al pueblo, una colina a la derecha del sendero le llamó la atención. Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadoras. La rodeaba por completo una especie de valla pequeña de madera lustrada... Una portezuela de bronce lo invitaba a entrar. De pronto sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en ese lugar. El buscador traspasó el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como al azar, entre los árboles. Dejó que sus ojos eran los de un buscador, quizá por eso descubrió, sobre una de las piedras, aquella inscripción ... "Abedul Tare, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días". Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra no era simplemente una piedra. Era una lápida, sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar... Mirando a su alrededor, el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado, también tenía una inscripción, se acercó a leerla decía "Llamar Kalib, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas". El buscador se sintió terriblemente conmovido. Este hermoso lugar, era un cementerio y cada piedra una lápida. Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el tiempo de vida exacto del muerto, pero lo que lo contactó con el espanto, fue comprobar que, el que más tiempo había vivido, apenas sobrepasaba 11 años. Embargado por un dolor terrible, se sentó y se puso a llorar. El cuidador del cementerio pasaba por ahí y se acercó, lo miró llorar por un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.

- - No ningún familiar - dijo el buscador - ¿Qué pasa con este pueblo?, ¿Qué cosa tan terrible hay en esta ciudad? ¿Por qué tantos niños muertos enterrados en este lugar? ¿Cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que lo ha obligado a construir un cementerio de chicos?

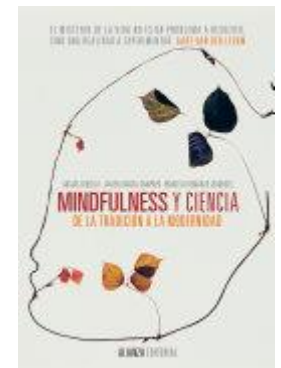
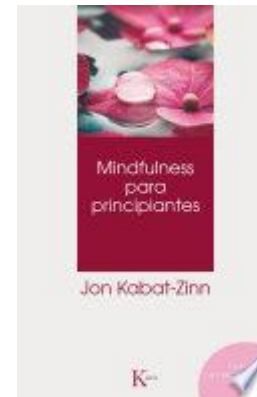
•

El anciano sonrió y dijo: -Puede usted serenarse, no hay tal maldición, lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre. Le contaré: cuando un joven cumple 15 años, sus padres le regalan una libreta, como esta que tengo aquí, colgando del cuello, y es tradición entre nosotros que, a partir de allí, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abre la libreta y anota en ella: a la izquierda que fue lo disfrutado..., a la derecha, cuanto tiempo duró ese gozo. ¿ Conoció a su novia y se enamoró de ella? ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla?...¿Una semana?, dos?, ¿tres semanas y media?... Y después... la emoción del primer beso, ¿cuánto duró?, ¿El minuto y medio del beso?, ¿Dos días?, ¿Una semana? ... ¿y el embarazo o el nacimiento del primer hijo? ..., ¿y el casamiento de los amigos...?, ¿y el viaje más deseado...?, ¿y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano...?¿Cuánto duró el disfrutar de estas situaciones?... ¿horas?, ¿días?... Así vamos anotando en la libreta cada momento, cuando alguien se muere, es nuestra costumbre abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado, para escribirlo sobre su tumba.

Porque ese es, para nosotros, el único y verdadero tiempo vivido...

Lectures

Llibres per adults



Lectures

Llibres per infants





Moltes gràcies

annasoldevilab@gmail.com