



¡BIENVENID@S!

Semana 8_ Recontextualización

MEDITEMOS
JUNTOS





COMPARTE TU EXPERIENCIA
CON LA ESFERA.

ODA AL PRESENTE_ PABLO NERUDA

- **ESTE**
presente
liso
como una tabla,
fresco,
esta hora,
este día
limpio
como una copa nueva
—del pasado
no hay una
telaraña— (...)



SEMANA 8_RECONTEXTUALIZACIÓN

- Esta semana daremos el último paso en nuestro curso.
- La **recontextualización** es una estrategia de regulación emocional que implica el cambio en la respuesta a través de la reinterpretación del significado del estímulo emocional. En este caso, el estímulo emocional será una memoria **levemente incómoda** a la que le daremos un **nuevo contexto**, llevaremos esta escena a un estado de seguridad y observación ecuánime presente y nuestras respuestas emocionales se darán también desde nuevos lugares, puesto que ya poseemos un extenso trabajo de regulación y equilibrio emocional.

¿QUÉ UTILIDAD PUEDE TENER ESTO?

- La de aceptar las experiencias y sensaciones tal y como se dan.
- Apertura a la experiencia y a los hechos.
- La persona que contempla un cuadro es capaz de percibir (sentir) en la medida en que es capaz de mantenerse abierto a las cosas que le sugiere dicho cuadro.

REPASO

- El Mindfulness es tener la intención de estar en el momento presente, no implica poner la mente en blanco, sino conectar con la experiencia de una forma amable y sin juzgar, el foco está en observar lo que sucede y aceptarlo como es.



LA ESFERA

¿Qué significa recontextualizar y resignificar una experiencia pasada?

- **Recontextualizar** significa ver un evento pasado dentro de un nuevo marco de referencia. No es cambiar el hecho en sí, sino **cambiar el marco desde el cual lo observamos** (ejercicio de la esfera, meditación constructiva)
- **Resignificar** implica dar un nuevo sentido a esa experiencia, permitiendo que deje de ser solo una fuente de sufrimiento para convertirse, quizás, en un motor de crecimiento.

Cuando rumiamos sobre una experiencia dolorosa, estamos atrapados en el pasado desde una perspectiva fija y autorreferencial.
Pero al practicar mindfulness y aceptación, podemos:

- Observar los pensamientos y emociones como fenómenos pasajeros, no como verdades absolutas.
- Desarrollar una *perspectiva del observador*, desde la cual es posible ver la experiencia con más distancia y menos fusión emocional.
- Preguntarnos: **¿Qué puedo aprender de esto? ¿Cómo puedo actuar ahora desde mis valores, en lugar de quedarme atrapado en lo que no puedo cambiar?**



LA ESFERA

- Este proceso no elimina el dolor, pero transforma su función. El trauma puede dejar de ser una herida abierta para convertirse en una cicatriz con sentido.
- Autoras como Brené Brown (*The Gifts of Imperfection*) o **Viktor Frankl** (*El hombre en busca de sentido*) han mostrado cómo el significado puede transformar incluso el sufrimiento más profundo.

LOS 4 ACUERDOS TOLTECAS

NO SUPONGAS

No des nada por supuesto.
Si tienes duda, aclárala.
Si sospechas, pregunta.
Suponer te hace inventar historias increíbles que sólo envenenan tu alma y no tienen fundamento.

HONRA TUS PALABRAS

Sé coherente con lo que piensas y con lo que haces.
Ser auténtico te hace respetable ante los demás y ante ti mismo.

Los cuatro acuerdos de la sabiduría tolteca

HAZ SIEMPRE LO MEJOR

Si siempre haces lo mejor que puedes, nunca te recriminarás ni te arrepentirás de nada.

NO TE TOMES NADA COMO PERSONAL

En la medida que alguien te quiere lastimar, ese alguien se lastima a sí mismo y el problema es de él y no tuyo.

¿Qué es la aceptación en mindfulness?

- La **aceptación**, en el marco del mindfulness, no significa conformismo ni pasividad. Es la capacidad de **abrirnos plenamente a la experiencia del momento presente**, sin intentar evitar, negar o controlar lo que sentimos.
Jon Kabat-Zinn, uno de los pioneros del mindfulness en Occidente, lo definió como "la disposición a ver las cosas tal y como son, aquí y ahora, en lugar de luchar contra ellas". En *Full Catastrophe Living* (1990), señala que aceptar no es rendirse, sino dejar de resistirse a lo que ya está ocurriendo, para responder con mayor claridad y compasión.
- En el contexto terapéutico, la aceptación implica dejar de luchar contra pensamientos y emociones incómodas, **reconociendo su presencia sin identificarnos con ellas**.

Mindfulness para aprender la aceptación radical

Practicar mindfulness no solo ayuda a calmar la mente; también entrena nuestra capacidad de prestar atención con intención y sin juicio. Este entrenamiento atencional, sostenido en el tiempo, **reduce el estrés y potencia funciones cognitivas como la memoria y la concentración**. Por eso, su aplicación en contextos educativos está creciendo de forma notable.

Cada vez más docentes se interesan en cómo llevar esta práctica a sus aulas, no solo como una herramienta para mejorar el rendimiento académico, sino también como una vía para cultivar en el alumnado una **actitud de aceptación radical** frente a las emociones difíciles, los errores y los desafíos del aprendizaje.

ATENCIÓN PLENA

¿La aceptación es resignación?

No. Aceptar no es resignarse.

La resignación implica rendirse, abandonar toda posibilidad de acción o cambio. En cambio, la aceptación es **un acto activo de reconocimiento de lo que es**, como paso previo para actuar con mayor sabiduría.

Aceptar que algo ha sucedido —como una pérdida, una injusticia o un error— no significa aprobarlo ni justificarlo. Significa **dejar de gastar energía en resistir lo que ya es un hecho**, y redirigir esa energía hacia lo que sí está en nuestras manos: nuestra respuesta presente.

MINDFULNESS

- El Mindfulness es tener la intención de estar en el momento presente, no implica poner la mente en blanco, sino conectar con la experiencia de una forma amable y sin juzgar, el foco está en observar lo que sucede y aceptarlo como es.

MINDFULNESS

Aceptar no es rendirse. Es abrirse al momento presente, reconocer lo inevitable, y actuar desde los valores más profundos. Desde el mindfulness y ACT, la aceptación es una forma de sabiduría activa: **no se trata de cambiar lo que sentimos, sino de transformar cómo nos relacionamos con ello.**

ACEPTACIÓN RADICAL

? ¿Qué significa “aceptación” en mindfulness y en ACT?

En el contexto del mindfulness y ACT, **aceptar no es resignarse**, sino **elegir conscientemente abrirnos a la experiencia del momento presente, incluso cuando es dolorosa, sin intentar evitarla o eliminarla.**

Como plantea Steven Hayes, **la evitación experiencial** (es decir, intentar escapar de pensamientos, emociones o recuerdos incómodos) es uno de los mayores obstáculos para vivir una vida coherente con nuestros valores.

La **aceptación radical** —término que refuerza esta actitud de apertura total— es la base desde la cual podemos actuar libremente, incluso frente a aquello que no podemos cambiar.

ACEPTACIÓN RADICAL

? ¿Por qué evitar el sufrimiento puede empeorar las cosas?

Porque **la mente humana intenta aplicar soluciones propias del mundo físico a los eventos internos**, como si pudieran resolverse o eliminarse. Por ejemplo, evitar pensar en un trauma o intentar suprimir emociones como la tristeza puede generar un efecto paradójico: **esas emociones y pensamientos se intensifican**.

Como bien indica el texto, esto lleva a la **inflexibilidad psicológica**, es decir, a una rigidez que nos impide actuar de acuerdo con lo que realmente valoramos.

CONTROL

- La aceptación supone una renuncia al control directo. No se trata de reducir (controlar) el malestar, el miedo, la ira o la tristeza, sino de experimentarlos tal y como se presentan. En todo caso, el efecto que se pudiera producirse sobre esas emociones será de naturaleza indirecta. Nuestra estrategia es observarlos con ecuanimidad tal y cómo se presentan, para darles un nuevo significado desde la madurez emocional y la resiliencia.

REGULACIÓN EMOCIONAL



RESUMEN

¿Qué significa recontextualizar y resignificar una experiencia de dolor?

Recontextualizar es ver una experiencia dentro de un marco más amplio, que permita integrar nuevas perspectivas.

Resignificar es **darle un nuevo sentido**, transformando su impacto emocional. (Ver, “El hombre en busca de sentido” Victor Frank)

En el duelo, por ejemplo, esto puede implicar:

- **Reconstruir el vínculo con el ser querido fallecido** desde la gratitud, el perdón o el amor duradero.
- **Reinterpretar la propia identidad** tras la pérdida: "¿quién soy yo ahora que esta persona ya no está?"
- **Encontrar aprendizajes o fuentes de crecimiento postraumático**, como explican Neimeyer (2007) y Payás (2015).

QUÉ SIGUE?

MBI: COMPARTIR Y GUIAR A OTROS

- Este curso de Intervención Basada en Mindfulness (MBI) está diseñado para formar facilitadores capaces de guiar experiencias de atención plena en entornos psicoeducativos. A través de un enfoque teórico-práctico, se brinda una comprensión profunda de los fundamentos del mindfulness, su aplicación en la educación emocional y su integración en la vida cotidiana y en el aula.

UN ATAJO:
EL GRAN SECRETO
ESTÁ EN LO SIMPLE



UNA RECETA SECRETA

- Una taza de arroz seco.
- Una taza de lenteja seca.
- Paciencia, disciplina.
- 10 minutos reloj.





EL VÓRTICE

Semana 9



El vórtice como metáfora: seguridad en medio de lo inmenso.

- En las meditaciones profundas, especialmente aquellas inspiradas en enfoques **transpersonales**, las metáforas juegan un papel fundamental para facilitar **accesos no racionales al inconsciente**, generar imágenes de transformación y sostener la experiencia emocional. La metáfora del **vórtice** es una de ellas.
- Imaginamos el vórtice como una fuerza que gira, que nos **atrae al centro de algo mayor**, y a la vez **nos vacía de lo innecesario**. En vez de resistir el movimiento de la vida, de la emoción o del caos, nos entregamos. El vórtice no es amenaza: es **una puerta hacia el centro profundo del ser**.



Desde las neurociencias contemplativas

Cuando una persona entra en un estado meditativo guiado con imágenes potentes como el vórtice:

- Se activan regiones cerebrales asociadas a la **imaginación activa** (corteza prefrontal) y al **registro emocional profundo** (sistema límbico).
- Disminuye la actividad de la **red por defecto**, reduciendo el pensamiento rumiativo y el exceso de auto-referencia.
- Se genera un estado de **seguridad fisiológica** (activación del sistema nervioso parasimpático), que permite acceder a **una relajación profunda**, incluso cuando la meditación evoca lo inmenso o lo incierto





¿Qué produce esta meditación?

- **1. Relajación profunda:**

Al entregarse al movimiento del vórtice, el cuerpo y la mente **dejan de resistir**, y se activa una sensación fisiológica de descanso. La respiración se regula, y el tono muscular desciende.

- **2. Seguridad ante la inmensidad y la incertidumbre:**

En vez de temer lo desconocido, el vórtice nos enseña a **descender al centro** y encontrar ahí una base estable. Esta imagen facilita **procesos de integración emocional** y genera confianza.

- **3. Alegría interior y confianza profunda:**

El vórtice limpia y ordena. En su núcleo no hay caos, sino **claridad y propósito**. La persona contacta con una sensación de pertenencia, como si recordara algo esencial. Desde allí, surge una alegría que no depende de lo externo, sino del reconocimiento de lo más íntimo.





A través de esta metáfora, la meditación ayuda a **transitar lo incierto sin miedo**, a confiar en el flujo de la experiencia y a descubrir, en el centro mismo del movimiento, **un lugar estable, luminoso y sereno.**





El vórtice limpia y ordena. En su núcleo no hay caos, sino **claridad y propósito**. La persona contacta con una sensación de pertenencia, como si recordara algo esencial. Desde allí, surge una alegría que no depende de lo externo, sino del reconocimiento de lo más íntimo.



GRACIAS POR TU PRESENCIA

