

# BIENESTAR CON SERENIDAD

## Mindfulness para la comprensión emocional



**SEMANA 10**

Mindfulness es la capacidad de estar presente en el aquí y ahora, observando lo que sentimos y pensamos sin juzgarlo.

FUNDA  
CIÓN GRUPO  
JORGE

  
Bienestar Emocional



## COMPRENSIÓN EMOCIONAL *con* **MINDFULNESS**

Las emociones juegan un papel fundamental en nuestra vida diaria, pero a menudo pueden volverse abrumadoras o difíciles de manejar. Mindfulness o atención plena es una herramienta poderosa para gestionar nuestras emociones de manera consciente. No se trata de controlar o reprimir las emociones, sino de aprender a observarlas, aceptarlas y responder a ellas con sabiduría.

En esta guía, exploraremos cómo puedes utilizar mindfulness para mejorar tu inteligencia emocional, reducir el estrés y vivir una vida más equilibrada emocionalmente.

**Mindfulness puede ayudarnos a comprender mejor nuestras emociones y mejorar nuestra inteligencia emocional.**

**FUNDA  
CIÓN** GRUPO  
JORGE



La práctica de la atención plena nos enseña a observar nuestras emociones sin identificarnos con ellas. A menudo, cuando sentimos algo fuerte, como ansiedad, enfado o tristeza, tendemos a fusionarnos con esa emoción.

# MINDFULNESS ATENCIÓN PLENA

**Nos da el espacio mental para reconocer que las emociones son temporales y no definen quiénes somos.**

Date permiso para sentir lo que sientes, sin resistirte.

Las pautas avanzadas de mindfulness según Sesha (Maestro contemporáneo de Meditación, van más allá de la simple atención a los pensamientos o emociones; implican una transformación radical de la forma en que se experimenta la realidad.

La práctica constante de mindfulness entrena la mente para observar emociones sin juzgarlas ni aferrarse a ellas. Este enfoque ayuda a mejorar la regulación emocional, al permitir que las personas experimenten y acepten sus emociones sin quedar atrapadas en ellas.

**En vez de reprimir o ignorar las emociones difíciles, mindfulness invita a experimentarlas plenamente, lo que facilita que se disuelvan de manera natural.**

La regulación emocional facilita una relación más saludable con las emociones, ya que se aprende a gestionar el estrés, la tristeza o la frustración sin que interfieran tanto en la vida cotidiana.



**FUNDA  
CIÓN** GRUPO  
JORGE

  
Bienestar Emocional



# MI DIARIO DE MINDFULNESS

Prueba a poner en práctica esta pequeña rutina.

## Observación consciente de las emociones

**Pausa:** Cuando notes que una emoción fuerte surge (por ejemplo, ira, tristeza o ansiedad), detente un momento.

Intenta **nombrar la emoción**. Por ejemplo, "estoy sintiendo ansiedad" o "siento enojo".

**Localiza en el cuerpo:** Observa dónde sientes esa emoción en tu cuerpo. ¿Es una sensación en el pecho, en el estómago, en la cabeza?

**Respira:** Respira profundamente y mantén tu atención en la emoción, sin tratar de cambiarla.

Siéntela sin miedo y al respirarla consciente se reduce su intensidad.

**FUNDA  
CIÓN GRUPO  
JORGE**



# HAZ UNA PAUSA CONSCIENTE



## Pausa consciente

**Cuando notes que una emoción está a punto de desencadenar una reacción, detente.**

- ✓ Toma varias respiraciones profundas, enfocándote solo en tu respiración.
- ✓ Pregúntate: ¿Qué estoy sintiendo exactamente? ¿Qué es lo que realmente quiero hacer? ¿Cuál es la mejor forma de responder a esta emoción?
- ✓ Después de este breve momento de reflexión, decide cómo actuar de manera más consciente y calmada.

Una **breve pausa** de apenas unos segundos, te permite un espacio para la reflexión antes de responder a cualquier situación, lo que contribuye a decisiones más acertadas y relaciones personales más sanas.

Con el tiempo, la práctica de hacer una pausa y respirar conscientemente puede mejorar la regulación emocional, favorecer una mayor claridad mental y aumentar la resiliencia, permitiéndonos vivir de manera más equilibrada y serena.

**FUNDA  
CIÓN** GRUPO  
JORGE

  
Bienestar Emocional

# Observación consciente de los pensamientos.

En los niveles más avanzados de mindfulness, se aprende a observar los pensamientos como eventos mentales, sin identificarse con ellos.

Esto es clave para no verse arrastrado por emociones negativas que suelen estar alimentadas por pensamientos automáticos (como preocupaciones o rumiaciones).

## PRÁCTICA CONSCIENTE

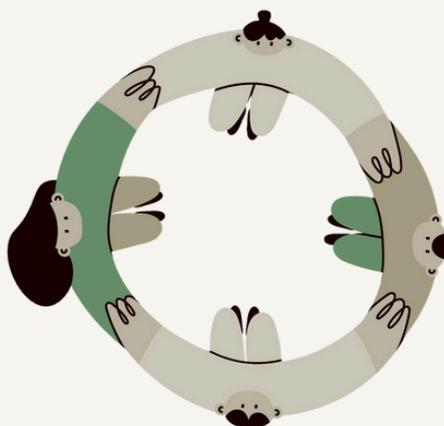
Siéntate en un lugar tranquilo y cierra los ojos.

En lugar de intentar bloquear los pensamientos, permíteles que surjan.

Observa cada pensamiento que aparece como si fuera una nube que pasa por el cielo. Siente cómo aparece, permanece un tiempo y luego se disuelve.

No te enganches a ningún pensamiento ni lo sigas. Solo obsérvalo desde la distancia.

Con esta práctica, desarrollas la capacidad de ver los pensamientos y emociones sin identificarte con ellos, lo que te da más libertad para decidir cómo responder.



**FUNDA  
CIÓN GRUPO  
JORGE**

  
Bienestar Emocional



# EXPLORANDO LOS BENEFICIOS DE PRACTICAR MINDFULNESS

1. Aumento de la autoconciencia emocional
2. Reducción de la reacción emocional
3. Mejora de la regulación emocional
4. Desarrollo de la empatía y la compasión
5. Reducción del estrés y ansiedad relacionados con las emociones



No es una solución rápida, sino una práctica continua que, con el tiempo, te ayudará a mejorar tu capacidad para gestionar las emociones de manera más consciente.

A través del reconocimiento, la aceptación y la respuesta consciente, puedes transformar la relación con tus emociones y vivir una vida más equilibrada emocionalmente.

COMIENZA  
AHORA

**FUNDA  
CIÓN** GRUPO  
JORGE



# COMPASIÓN HACIA UNO MISMO



Una parte importante de mindfulness es desarrollar una actitud de compasión hacia ti mismo. A menudo, nos juzgamos severamente por sentir ciertas emociones o por cómo las manejamos. Mindfulness te invita a tratarte con la misma amabilidad que le ofrecerías a un amigo.

Practica la compasión hacia ti mismo

- Cuando te enfrentes a emociones difíciles, pon una mano sobre tu corazón y respira profundamente.
- Repite mentalmente frases de compasión, como "está bien sentirme así", "me permito sentirme así" o "lo estoy haciendo lo mejor que puedo".
- En lugar de castigarte por sentirte mal, permítete aceptar tus emociones con amabilidad y comprensión.

Este enfoque aumenta tu resiliencia emocional y te ayuda a gestionar las emociones con mayor empatía hacia ti mismo.



**FUNDA  
CIÓN** GRUPO  
JORGE





# HOY PUEDES VOLVER A ELEGIR TUS PENSAMIENTOS

PRACTICA MINDFULNESS Y VERÁS LA DIFERENCIA

FUNDA  
CIÓN GRUPO  
JORGE

  
Bienestar Emocional