



mindfulness y compasión



**cuaderno
práctico
de salud**



definición de MINDFULNESS

"Capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento".

Atención plena
focalización consciente
Aquí y Ahora
Apertura, curiosidad, sin juzgar,
con amabilidad

Vicente Simón, 2007
(Psiquiatra)

definición de COMPASIÓN

"Motivación para disminuir el propio sufrimiento y el de los demás, a través del autocuidado y del cuidado del otro".

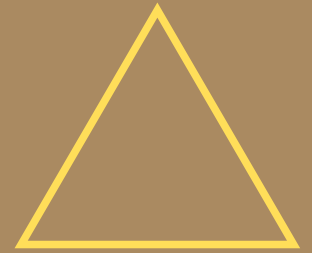
Paul Gilbert, 2010
(Doctor en Psicología)



"Conectar con la presencia"

Con Mindfulness
trabajamos:

CUERPO-MENTE



Triángulo de la atención de Mindfulness:

PENSAMIENTOS,
EMOCIONES Y SENSACIONES
FÍSICAS



ejercicio

**TOMAR CONSCIENCIA DE LA
RESPIRACIÓN
ANCLAJE DEL MOMENTO
PRESENTE
AQUÍ Y AHORA**
p.e: contar nº espiraciones
en 5 minutos



técnica

SAVORING

O SABOREO POSITIVO DE
UN SUCESO DEL PASADO

técnicas

Cultivo de los bienestar
mente como un huerto

fortalecimiento de un diálogo
interior resiliente
dopamina y serotonina



técnica

alimentación
consciente

MINDFULEATING

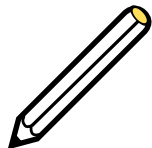




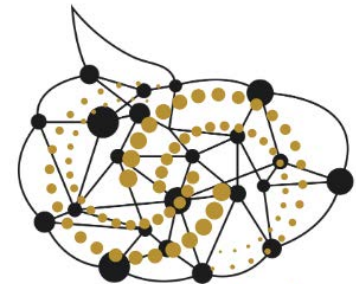
técnica

**PASEO CONSCIENTE
CONEXIÓN CON LA
NATURALEZA
EL SER HUMANO ES
NATURALEZA**

Anotaciones:



www.jaionevaldes.com



neurosexología
Jaione Valdés Ituarte