

# CURSO DE ESPECIALIZACIÓN: MINDFULNESS Y GESTIÓN EMOCIONAL PARA MEDIADORES

## Objetivos de la jornada

---

Aportar las herramientas para poder experimentar en qué consiste un entrenamiento de la atención para optimizar nuestro potencial como mediadores. A través de una serie de dinámicas en grupo y prácticas descubrimos cómo una mente observada ayuda a integrar las aptitudes básicas en un mediador:

- Empatía
- *Imparcialidad*
- *Paciencia*
- *Confianza en el proceso*
- *Flexibilidad*

Mediante estudios científicos se ha demostrado que un entrenamiento continuado de la atención produce los siguientes beneficios:

***Reducción del estrés, gestión emocional, reducción de la impulsividad, aumento de la concentración, claridad y creatividad del pensamiento y mejora en la capacidad de resolución de conflictos.***

El compromiso con un programa de mindfulness, por tanto, no sólo nos capacita para ser un mejor mediador, sino que nos lleva a tomar las riendas de nuestra vida para afrontarla con mayor ecuanimidad y plenitud. Mediante este entrenamiento se adquiere presencia, lo que redundará en un mayor bienestar, eficiencia laboral y mejor calidad en nuestras relaciones.

## Qué aporta la atención plena a los mediadores

---

**Mindfulness se puede definir como el “estado de conciencia” que surge al prestar atención deliberada al momento presente.** Actualmente se está produciendo un boom en la demanda de este tipo de programas ya que desde hace unos años la neurociencia ha podido demostrar, de qué manera este estado de conciencia produce cambios en el funcionamiento del cerebro, liberándonos de los condicionamientos asociados a la inconsciencia.

Se trata de un cambio de enfoque, que lleva la mirada a la experiencia en sí y cómo nos relacionamos con ella (soltando el discurso mental que aparece sobre lo que está sucediendo) y no a los conocimientos previos.

Generalmente vivimos en automático (perdidos en ese discurso mental que no cesa), sin estar realmente presentes en la experiencia que se está produciendo.

Vivimos condicionados por nuestra mente. La cultura, educación, creencias, entorno, y experiencias pasadas van conformando un “conjunto de filtros” que determinan nuestra manera de interpretar la realidad. El entrenamiento de la atención te aporta la libertad de observar esos filtros, juicios y limitaciones, en el momento en el que están surgiendo para no dejarse arrastrar por ellos y poder elegir atravesarlos para poder experimentar cada momento tal cual es. Esto aporta apertura, mayor *tolerancia* ante la diversidad, comprensión para poder dirigir el proceso y ecuanimidad.

En general, las personas que necesiten aclarar un conflicto estarán identificados y cerrados en su forma de interpretar los hechos. Una mente entrenada en la atención capacita para comprender los diferentes puntos de vista de una forma más abierta, reconociendo posiciones, intereses, y necesidades. Esto aporta espontáneamente un enfoque diferente y nos evita el tener que hacer un esfuerzo por tratar de disimular que realmente nos estamos identificando con alguna de las versiones, por estar más cerca a nuestra propia experiencia pasada. La presencia nos libera de esa carga, colocándonos en el observador, desde una postura de *imparcialidad* y *neutralidad* no forzadas.

Una atención continuada nos permite estar alerta de forma que podamos acompañar el posible desbordamiento emocional, que se produce al enfrentar el conflicto, sin vernos arrastrados por las emociones que resuenan en nosotros. En la jornada se incluyen prácticas específicas de *gestión de las emociones* que es consecuencia del conocimiento de nuestros propios procesos (obtenido a través de la atención en la experiencia, en lo que sentimos).

El enfoque mindful está en el proceso, en el ahora, y no en los resultados. Mediante la atención se cultivan la paciencia, la confianza y la mente de principiante (que aporta curiosidad genuina). De esta forma se adquiere la *flexibilidad* necesaria para tener disposición al cambio y no influir en el proceso en busca de un resultado concreto. Entramos en el proceso sin expectativas pero con una actitud responsable y comprometida.

Otra parte de la jornada está dirigida a técnicas de comunicación. Una **escucha activa** será fundamental para poder dirigir sin interferir. Generalmente en una conversación la mente interfiere continuamente en el mensaje que estamos recibiendo lo que impide que realicemos una verdadera escucha. Al entrenar la atención en el otro, en la manera de expresarse, el lenguaje no verbal, y a la vez sostener lo que eso nos genera emocionalmente, sin reaccionar, recibimos la información a un nivel más profundo.

La atención sostenida en el otro nos hace cultivar nuestra **empatía**. Esta actitud genera presencia y transmite **credibilidad y confianza**. Se crea un clima propicio en el que se genera mayor apertura y disminuyen las tensiones. Se convierte en un hábito no exteriorizar las opiniones personales, actitud fundamental en un mediador.

Se ha demostrado que la conciencia plena aumenta nuestra **intuición, creatividad** y pensamiento divergente. Es decir sacamos mayor partido a nuestros procesos mentales al no dejar que funcione en modo automático (retroalimentándose continuamente de experiencias pasadas o anticipación a un futuro proyectado). En un proceso de mediación será determinante este tipo de respuesta para poder romper estancamientos, acompañar la búsqueda de soluciones o adaptar los métodos más adecuados a cada etapa del proceso según los casos.

## Estructura del curso

---

### 1. Presentación, ¿qué es mindfulness?

---

#### **¿Qué es el ser humano?**

Existe una metáfora de tradición oriental que habla del ser humano como de un carruaje, el enfoque sobre lo que somos (descrito en dicha metáfora) aclara en qué consiste la práctica mindfulness, y sus beneficios a nivel personal, y en concreto como mediadores.

**Los caballos representan las emociones**, en las ocasiones en las que se produce un secuestro emocional, los caballos se desbocan y perdemos absolutamente el control de nuestros actos. Literalmente se produce una desconexión en el cerebro y el lóbulo prefrontal, encargado de la parte racional, simplemente está ausente, no puede responder. El sistema límbico ha tomado el mando. Estamos en modo de reacción y no de respuesta.

**El cochero representa el cerebro**, generalmente vivimos con el piloto automático, vamos automatizando nuestras acciones cotidianas para que el cerebro haga su función principal: pensar, recordar el pasado o anticipar el futuro. Nos perdemos en una realidad imaginada que nos aleja de la experiencia que se está desarrollando en el momento presente. El cochero me lleva donde quiere, condicionado por los programas mentales que se han ido conformando por mi experiencia pasada: mis creencias, mi cultura, mis prejuicios, mis miedos...vivimos encorsetados en roles que hemos ido representando por adaptación, por la necesidad de aprobación, pero que nos quitan libertad para ser nosotros mismos.

**La carroza representa el cuerpo**, en muchas ocasiones adoptamos posturas o acumulamos tensión sin darnos cuenta y eso afecta a nuestro bienestar. Estamos tan inmersos en la actividad que no nos paramos ni a respirar en profundidad, mayor aliado contra el stress.

Todas estas situaciones descritas tienen un factor común: la desatención. Vivimos inconscientes de nuestras sensaciones corporales, nuestras emociones y nuestros procesos mentales.

La solución a esta forma de vivir está en el interior del carruaje:

**El pasajero representa el ser, la conciencia**, es el que puede elegir dónde llevar la atención. Cuerpo, emociones y mente no son tres áreas separadas sino un continuo dinámico de tres dimensiones. Ser conscientes, o poner la atención en cualquiera de estos aspectos: sensaciones corporales, emociones o pensamientos nos trae al ahora y nos permite tomar las riendas de nuestra vida.

Mindfulness se podría traducir por atención plena. La definición de Kabat- Zinn (uno de los padres del mindfulness) es:

*El estado de conciencia que surge al prestar atención deliberada a cómo se despliegan las experiencias, momento a momento, con una actitud de aceptación compasiva y de curiosidad.*

La tendencia natural de la atención es dirigirse hacia afuera y los procesos internos tienden a funcionar de manera automatizada. Por eso es necesario un **entrenamiento de la atención** que es en lo que consiste el mindfulness.

## Actitudes mindfulness

Mediante el entrenamiento de la atención se van integrando unas actitudes que están relacionadas con las cualidades de un buen mediador.

Aceptación: Ante una situación que no es como esperábamos, la mente tiende a bloquearse, puede enredarse en el discurso de cómo deberían ser las cosas, en el caso de la mediación puedes tratar de dirigir o reconducir el proceso buscando un resultado concreto, más acorde a tus expectativas que a las de los mediados. El entrenamiento de la atención te lleva a rendirte al proceso, acompañándolo pero sin esperar un resultado concreto.

Suspensión de juicio: La mente siempre valora y compara, por tanto siempre vamos a encontrarnos juzgando a las personas que vienen a mediar, o las posturas de cada uno. Cuando has entrenado la mente y eres capaz de observar ese juicio, puedes atravesarlo, de esta forma te llega la información sin el filtro que suponen los juicios. Dejas de interpretar los hechos lo que supone ***neutralidad e imparcialidad***.

Mente de principiante: Adoptar este estado te permite abrirte a una **curiosidad** genuina, eso te facilitará el realizar preguntas enfocadas a las necesidades de los implicados.

Paciencia: Es fundamental atravesar nuestras propias resistencias y no transmitir impaciencia, soltando el control del proceso y adaptándose al mismo tal y como se esté desarrollando. Esto nos permitirá gestionar los bloqueos de forma espontánea porque la mente ha pasado de controlar a observar.

Confianza: Es muy importante el clima que creamos, si nosotros confiamos tanto en el proceso, como en ellos y en nosotros mismos o nuestro estilo de mediación, generamos un clima de confianza lo que permite que ellos mismos puedan conectar y expresar sus propias necesidades en lugar de enrocarse en sus intereses.

Amabilidad: Al focalizar la atención en ellos y en sus necesidades se crea un clima de apertura y confianza que facilita el proceso.

## Formas de entrenar la atención

### Práctica formal

A lo que se suele denominar meditación o práctica de conciencia plena. Se considera “el gimnasio de la atención”. La neurociencia ha demostrado que con una práctica meditativa de al menos 22 minutos al día durante 8 semanas se producen cambios significativos a nivel neuronal. Desarrolla la atención a 3 puntos:

- Postura: Se adopta una postura cómoda, atenta y firme pero relajada, sin tensión. Mejor con la espalda erguida. Mantenemos la quietud.
- Respiración: Observamos cómo es la respiración en ese momento, permitiendo que el aire entre y salga con suavidad y hasta el abdomen.
- Actitud: de aceptación y amabilidad con nosotros mismos y con la práctica.

Se trata de ser conscientes de dónde ponemos nuestra atención, lo natural es que se disperse, la práctica consiste en darnos cuenta y volver a llevar la atención donde nosotros queremos (cuerpo, emociones o pensamiento).

Lo importante es el proceso, no el resultado, no debemos olvidar que estamos entrenando la atención, generalmente la práctica nos produce relajación, pero no es el objetivo. El enfoque de la atención es en lo que debemos centrarnos.

### Práctica informal: píldoras mindfulness y enfoque en la vida cotidiana

1. Las píldoras consisten en llamadas de atención que nos hacen salir del ensimismamiento propio del piloto automático.  
Se trata de realizar una pausa en la actividad que se está realizando para adoptar una actitud consciente.

Por ejemplo podemos realizar un STOP:

S: stop- paro lo que estaba realizando

T: tomo aire- respiro conscientemente sintiendo el aire en mi cuerpo

O: observo- tomo conciencia de cómo se encuentra mi cuerpo, mis emociones y lo que estoy pensando en ese momento.

P: prosigo con lo que estaba haciendo

Me convierto en un observador de mí mismo

2. Enfoque en la vida cotidiana; elegimos varias actividades para realizarlas con plena atención. Por ejemplo en la ducha, en lugar de perderme repasando preocupaciones o tareas, me centro en sentir. Llevo toda mi atención a las sensaciones que me ofrece la experiencia: la temperatura del agua, el olor del jabón, las sensaciones en mi piel y las que me produce la respiración...

## 2. Gestión emocional

---

Profundización en el mundo de las emociones. Cómo las emociones determinan nuestra percepción de la realidad y cómo evitarlo para ganar en ecuanimidad.

### Qué son las emociones y cómo gestionarlas

**Emoción** proviene de “movere” con el prefijo “e”, movimiento hacia. Es un fenómeno fisiológico, un estado de comunicación que nos mueve, nos prepara para realizar una acción que busca nuestra supervivencia.

**Sentimiento** es el aspecto consciente de la emoción, forman una red de esquemas emocionales y creencias. Ej: Amor, decepción, lealtad, fe, lástima, venganza, esperanza, crueldad, optimismo, ternura.

### **“La emoción decide y la razón justifica”**

Ante un estímulo el sistema límbico reacciona con una química determinada en función de nuestra memoria respecto a ese tipo de estímulo. Se activa una plataforma de acción, que es la que determina lo que hacemos. Nuestra forma de actuar está condicionada por la emoción que se activa con la situación vivida y no tanto por la información que entendemos o comprendemos desde la razón. Saber que no es bueno hacer algo no es suficiente para que dejemos de hacerlo. Es por eso que, a pesar de las campañas que informan sobre la importancia de ser responsables y cuidarnos, seguimos fumando, comiendo en exceso, corriendo con el coche o eludiendo nuestras responsabilidades. Mientras estas campañas sigan comunicando a nivel racional no se obtendrán resultados, se necesita una comunicación de emoción a emoción.

Para que una persona haga lo que tiene que hacer no tiene que comprenderlo, sino que tiene que poder colocarse en la emoción correcta para esa situación.

**La inteligencia emocional** consiste en saber escoger la mejor opción emocional, entre todas las posibles, para cada momento de nuestra vida.

Nos han educado para evitar ciertas emociones y a clasificarlas como buenas y malas. Es importante entender que todas ellas son importantes, nos traen información sobre cómo me relaciono con las situaciones vividas y son energías que se quieren manifestar. Si no las gestiono según aparecen, se van acumulando y saldrán en el momento menos oportuno. Una persona que no se permite enfadarse, como mecanismo de defensa para no poner en riesgo su aceptación, es fácil que estalle con sus personas de confianza, con los que inconscientemente siente que tiene la aprobación asegurada o siente que tiene cierto poder. No se trata de controlar las emociones sino de ser capaz de gestionarlas.

### Clasificación de las emociones

Según el psicólogo Roberto Aguado define en su libro: “es emocionante saber emocionarse” pueden distinguirse 10 universos emocionales diferentes dependiendo de la bioquímica activada (plataforma de acción), la respuesta fisiológica y la comunicación corporal y facial.

Dentro de cada universo podríamos clasificar distintas emociones cuya respuesta fisiológica y bioquímica activada coincide, pero la intensidad varía en cada caso. Dentro de cada grupo de emociones, el autor elige la de intensidad media para denominar el universo correspondiente.

#### 1. Miedo Plataforma de acción : huida

Temor, timidez, tensión, ansiedad, angustia, desesperación, **miedo**, horror, pánico, terror, pavor.

El estímulo que lo provoca es un aviso de amenaza, útil para la supervivencia. Lo mejor es aceptarlo y desde ahí generar recursos. El miedo al miedo suele provocar bloqueo.

Tiene como combustible la tensión. Para gestionarlo hay que vincularse a la tranquilidad. Las emociones antídoto son la seguridad o la curiosidad. Una emoción puente sería la rabia ya que nos hace salir de la tristeza.



2. Rabia Plataforma de acción: ataque

Enfado, animadversión, resentimiento, enojo, irritabilidad, hostilidad, rencor, vergüenza, **rabia**, furia, envidia, celos, ira, odio, cólera, violencia.

Nos permite poner límites, lo útil es transformarla en firmeza. Aceptarla es el primer paso para superarla.

Lo negativo sería transformarlo en agresión y lo positivo hablar de posibles alternativas para reorientar la situación.

3. Asco Plataforma de acción: aversión

Desagrado, desprecio, rechazo, animosidad, aversión, **asco**, repudio, aborrecimiento, repulsión, tirria.

Adaptativamente es útil porque nos protege del envenenamiento. Tiene un alto componente cultural y relacionado con nuestras creencias.

La emoción antídoto es el cariño y la comprensión.

4. Curiosidad Plataforma de acción: interés

Inclinación, atracción, voluntad, expectación, **curiosidad**, interés, atrevimiento, arranque.

Es particularmente útil cuando estamos en un conflicto porque silencia nuestra mente el tiempo suficiente para escuchar al otro. Invita a la empatía. Es el motor para el descubrimiento y el aprendizaje.

5. Alegría Plataforma de acción: permanecer

Diversión, gratificación, estremecimiento, contento, excitación, **alegría**, deleite, placer, entusiasmo, euforia, éxtasis.

Es un reforzador, te anima a seguir vivo. Útil para automotivarse.

Debe entenderse que no hay que tomarlo como una meta, ya que resulta igual de patológico estar siempre alegre como siempre triste.

6. Tristeza Plataforma de acción: desaparecer

Pesar, desgana, desaliento, aburrimiento, abatimiento, pesimismo, frustración, **tristeza**, aflicción, impotencia, indefensión, dolor, desgarró.

El sistema se apaga, supone un reseteo. Ayuda a ver que tenemos algo que cambiar, el tocar fondo te lleva a buscar la salida.

Si no se permite la expresión de esta emoción se sustituye por rabia o irritación.

El antídoto sería tener un proyecto de vida para sentir curiosidad, seguridad, admiración o alegría.

7. Seguridad Plataforma de acción: control  
Serenidad, comedimiento, corrección, quietud, templanza, calma, **seguridad**, ponderación, sosiego, paz, control, enraizamiento, satisfacción.

Se relaciona con la confianza. Nos permite poder conseguir que el pasado pase y que el futuro pueda esperar.

Es la emoción antídoto por excelencia. Es el reto del siglo XXI, poder instalarnos en la seguridad, en el sentido de acoger cualquier emoción porque sabemos que podemos gestionarla. Estamos seguros porque hemos dejado de temer o evitar las emociones.

8. Sorpresa Plataforma de acción: desconexión  
Atención, asombro, extrañeza, desconcierto, **sorpresa**, inestabilidad, aturdimiento, susto, estupor.

Es la más breve de las emociones, la puerta hacia todas las demás. El no aceptarla lleva a la rigidez emocional, a ser controlador. El permitirle lleva a sentirse vivo.

9. Admiración Plataforma de acción: imitar  
Tranquilidad, respeto, identificación, imitación, **admiración**, asombro, fascinación, estupefacción.

La práctica de un estado de atención concentrada, como son por ejemplo la meditación, el yoga, el tai-chi, el silencio o la danza de los derviches desarrolla la admiración.

Se relaciona con la contemplación y la observación. Es uno de los motores de la existencia. Se mira y se imita.

#### 10. Culpa Plataforma de acción: reparar

Falta, error, menoscabo, imperfección, tropiezo, **culpa**, bochorno, pudor, rubor, autopunición.

La culpa nos motiva a arreglar el conflicto, lleva a la persona hacia una dirección más constructiva orientada hacia el futuro.

Hay un vínculo significativo entre la culpa y la empatía, las personas con una inclinación hacia la culpa son más empáticas.

### Gestión emocional

Ante un determinado estímulo se activa una plataforma de acción, existen dos opciones: actuar o cambiarla por otra.

A nivel cerebral nos encontramos con dos situaciones:

- Cerebro tipo I: estado global de seguridad vital. La gestión racional permite activar otra plataforma de acción. Ej: serpiente en el monte.
- Cerebro tipo II: estado de inseguridad vital, la mente está secuestrada en una emoción que en ese momento no puede ser gestionada desde la razón. Ej: tres situaciones ante una señal de “la velocidad mata”.

Una mente sana, entrenada y atenta suele encontrarse en la situación del cerebro tipo I. Mantenerse continuamente en la situación del cerebro tipo II lleva a la rigidez emocional, nos hace perder el control de nuestra vida y vivir a merced de nuestras emociones, determinadas por nuestras vivencias pasadas. En casos extremos de traumas que no se han podido gestionar encontramos situaciones como los ataques de pánico, comportamiento obsesivo-compulsivo o depresión. El enfoque para tratar la rigidez será desde la emoción...el psicoanálisis en muchos casos no ha sido eficaz porque se ha centrado únicamente en la parte racional.

Hay que gestionar la emoción desde la emoción, lo que importa es lo que realmente está ocurriendo, no lo que debería ser, tendría que ser o nos gustaría que fuera que tiene más que ver con nuestra parte racional.

En un proceso de mediación será fundamental atender al estado emocional desde el que comunican las partes ya que eso es lo que nos indica lo que realmente está ocurriendo o está viviendo esa persona.

### Proceso de gestión de las emociones

La toma de conciencia y expresión de las propias emociones constituye la piedra angular de la gestión emocional. Si mantenemos una actitud neutral, sin juzgar ni rechazar se facilita la comprensión. Si la rechazamos se inhibe la percepción consciente.

No se trata de reprimir la emoción sino de su equilibrio, pues tiene su función y utilidad. Hay que instalarse en una emoción antídoto para la conducta nociva.

### Pasos para gestionar las emociones propias

1. Ser consciente de la emoción, sentirla.
2. Saber si es adecuada a la situación, si es así, exprésala. Si es necesario se puede reducir a intensidad.
3. Si no está ajustada, pasar de una emoción a otra sin pasar por la razón. Esto sucede espontáneamente si has incorporado la práctica de la atención plena.

### Pasos para gestionar las emociones ajenas

1. Prestar total atención a lo que el otro está sintiendo.
2. Empatizar- prestar atención a lo que nosotros sentimos al sentir lo que el otro siente. Pensar si la emoción es adecuada para acompañarle. Establecer vínculo.  
No se puede empatizar con alegría o seguridad, en el primer caso puede dar la impresión de que no nos importan los sentimientos del otro, en el segundo puede dar idea de superioridad y de no comprender su estado.  
Ante las emociones de miedo, rabia, tristeza, culpa o asco se podrá empatizar desde las emociones de curiosidad, admiración o sorpresa.
3. Conducción. Una vez que se ha parafraseado y el otro sabe que estamos entendiendo sus necesidades y cómo se siente, activamos la seguridad, ya que es el mejor antídoto para gestionar cualquier emoción.
4. Se produce un contagio emocional, creando un clima de confianza en el que se está presente. El entrenamiento de la atención nos aporta esa presencia y la capacidad de situarse en la emoción adecuada en cada momento.

### ¿Cómo bajar de intensidad una emoción?

La respiración es el mejor regulador de nuestro nivel de activación emocional. En un momento de gran intensidad de rabia, miedo o ira, deja de respirar. El cerebro se preocupa más de la asfixia y en ese momento volvemos a sentirnos dueños porque hemos llevado la atención al ahora.

### 3. Comunicación consciente

---

Indagamos sobre la forma en que nos comunicamos. Definición de los cuatro niveles de escucha en función de donde está puesto el foco de atención y cómo esto afecta a la comunicación y el desarrollo de nuestra empatía.

#### Niveles de escucha

Las personas que saben escuchar suelen tener buenas relaciones interpersonales. Dependiendo de dónde esté puesto el foco de atención se puede hablar de cuatro niveles:

1. Escucha nivel 1: la atención está centrada en el **YO**, se opera en modo “descargar información”, es un monólogo del ego que a veces se escucha para poder luego hablar de uno mismo, no existe verdadera comunicación.
2. Escucha nivel 2: la atención está centrada en el **ELLO**, sea un dato o una idea. Se pueden dar dos situaciones: el debate (en la que cada parte está enrocada en su postura y se centra en los puntos de desacuerdo), o el diálogo (se apaga la voz interna del juicio y se lleva la atención a qué motivo existe para que la otra persona piense así, esto implica curiosidad y apertura mental)
3. Escucha nivel 3: la atención está centrada en el **TÚ**, es una escucha empática, fluye el diálogo, se puede sentir lo que el otro está sintiendo por activación de las neuronas espejo, se despierta un interés genuino por la otra persona.
4. Escucha nivel 4: la atención se centra en el **AQUÍ Y EL AHORA**. Requiere abrir la mente a las ideas y el corazón a la experiencia. Se produce una alteración del estado de conciencia, como una meditación en comunicación, se pierde la noción del tiempo y surgen ideas muy creativas. Hay una experiencia de unidad o comunión.

La calidad de la escucha determina el desarrollo de la conversación, aspecto fundamental en un proceso de mediación.

## BIBLIOGRAFÍA

