

Primeros pasos

Antes de empezar...

Es importante tener en cuenta qué es lo que esperas obtener al hacer este programa. Por ejemplo, quizá busques encontrar una forma eficaz de manejar el estrés o las preocupaciones, o la manera de afrontar la enfermedad o las situaciones difíciles de la vida. Podría ser que quisieras mejorar tu concentración, aumentar tu capacidad de estar presente y participar plenamente en la vida, o aceptarte más plenamente como eres y a los demás como son. **¿Qué es lo que esperas como resultado de este programa?**

La hoja de trabajo de primeros pasos, **Hoja de "Primeros Pasos"**, te ayudará a contestar esta pregunta y creará las bases para tu práctica durante las próximas ocho semanas. **Por favor rellénala ahora** (si vas a rellenarla a mano, imprime **el archivo PDF**, pero si deseas hacerlo en el ordenador, descarga **el archivo de WORD**).

Tómate el tiempo que necesites. Es especialmente importante porque es difícil comenzar una práctica de meditación por tu cuenta y *si tienes claros tus objetivos y cuándo y dónde vas a hacer las prácticas, aumentarán mucho las probabilidades de mantenerte en el programa.*

Si deseas un poco de compañía

Aunque es un curso para hacer a tu propio ritmo, no es necesario que lo hagas en solitario. A medida que avanza en el curso, hay una serie de formas de interactuar con otros estudiantes y antiguos graduados.

Una opción es el **Grupo de Facebook de Palouse Mindfulness**, un grupo online en el que podrás relacionarte con otras personas y obtener respuestas a tus preguntas por parte de graduados del curso. La mayoría de las preguntas reciben respuesta en una o dos horas. **Unirse al grupo es opcional**, y no es necesario que publiques ni un solo post en el grupo - puedes simplemente ver lo que otros comentan sobre su experiencia con el curso.

Además, hay **Reuniones en Zoom para estudiantes y graduados**. Después de una breve introducción, hay una meditación grupal en vivo, **seguida de una oportunidad para compartir impresiones en tiempo real con otros estudiantes y graduados de Palouse Mindfulness**. Las reuniones semanales proporcionan una forma de tener un grupo con el que reunirse mientras se realiza el curso. Además, **la meditación en grupo puede sustituir a una de las seis prácticas formales de la "semana" correspondiente**. Asistir a una reunión periódica es una forma eficaz de reforzar tu progreso a lo largo del curso y de formar parte de una comunidad vibrante y activa de compañeros y graduados.

Preguntas frecuentes

Tanto si decides unirse a uno de los foros de Palouse Mindfulness como si no, no dejes de mirar las **Preguntas frecuentes**, donde se abordan las preguntas e inquietudes más comunes sobre el curso y las prácticas.

Sin duda, una de las preguntas más frecuentes es: **"¿Es posible tardar más de ocho semanas en completar el curso?"**. La respuesta corta es un "Si" inequívoco. El mínimo para pasar a la siguiente "semana" es haber completado seis prácticas (y visto los videos y leído los textos), pero no hay ningún inconveniente si prefieres seguir más tiempo con las mismas prácticas antes de continuar.

Creación de un Manual

Te sugerimos que guardes los materiales del curso en una carpeta de 3 anillas para tenerlos como referencia y poder repasar. Si imprimes las instrucciones de cada semana, y cada uno de los documentos de la lista de "lecturas", cuando termine el curso tendrás tu propio manual de MBSR. Si quieres, en **Manual de MBSR** encontrarás sugerencias sobre el contenido y la organización, y los documentos para la cubierta y el índice.

Videos y Lectura

En cada semana, bajo el epígrafe **Videos**, encontrarás enseñanzas de los maestros de mindfulness, que te motivarán y darán información sobre los temas de dicha semana. Bajo el epígrafe **Lecturas** encontrarás artículos en un formato de fácil lectura y listos para imprimirlos y colocarlos en tu manual. Si lo deseas, también puedes llevar un "Diario de MBSR" en el que puedes escribir tus reflexiones personales sobre la práctica de una forma más libre que en las "Hojas de Trabajo".

La duración de los videos puede variar cada semana, pero generalmente será de unos 45 minutos en total. Es una buena idea elegir un determinado día y hora (por ejemplo, los domingos a las 20:00) en el que puedas verlos todos juntos. La visualización puede sustituir si quieres a tus 30 minutos de práctica. De cualquier forma, trata de empezar las lecturas ese día, y planea haberlas leído en su totalidad antes de que termine la semana. Las lecturas y los videos del apartado **Materiales Complementarios** son opcionales.

La Práctica Diaria

Harás alrededor de **30 minutos diarios de práctica**, y cada semana se presentará un nuevo tipo de práctica de entre las **Prácticas guiadas** que se ven en el menú situado a la izquierda de este texto (en un smartphone se accede al menú del curso en el icono situado en la parte alta de la izquierda). Cada semana podrás imprimir o descargar una **Hoja de Práctica Formal** que se adapta a ella y que será tu guía en las prácticas. [NOTA: La mayoría de las prácticas duran entre 32 y 37 minutos, hay también algunas más cortas de 30 minutos.]



Además, está la **Práctica Informal**, que te ayudará a integrar los aprendizajes y las prácticas en tu vida diaria. A diferencia de la práctica formal, no tienes que programarlo en tu día, simplemente tienes que tener la intención de traer una especial conciencia a algunas de las actividades que ya haces en tu vida diaria. Al final de cada día dedicarás unos cinco minutos para reflexionar, usando como guía la **Hoja de Práctica Informal** de esa semana. Aunque puede parecer menos importante que los 30 minutos de práctica formal programada, a través de la práctica informal es como podrás ver y darte cuenta de los beneficios concretos y naturales que tiene el aprendizaje y la práctica de MBSR.

Consideraciones de Salud

Muchas personas vienen al curso con algunas limitaciones físicas y es importante que **sepas que eres libre de modificar cualquiera de las prácticas, especialmente las secuencias de yoga, de forma que funcione mejor para ti**. Ser consciente de tus propios límites y modificar las prácticas cuando sea necesario, es en sí mismo, atención plena en acción.

Además, a lo largo del curso de este programa, tengas limitaciones físicas o no, es posible, incluso probable, que puedan surgir sentimientos difíciles o recuerdos desagradables. Dado que este programa se realiza sin la interacción de un instructor, es importante que cuides de tu propia salud emocional y mental. **Si ya tienes un consejero o terapeuta, por favor pon en su conocimiento tu intención de seguir este programa y mantenlo informado sobre tu experiencia, a medida que avances, para que realice el seguimiento sobre cualquier reacción inesperada que el curso o las prácticas puedan provocar.**

RESPONSABILIDAD PERSONAL: *Al continuar con este curso, estoy confirmando que en caso de que surjan cosas, pensamientos, emociones, sensaciones, etc. demasiado difíciles de manejar, me tomaré un descanso del curso y/o buscaré la ayuda de un buen consejero o terapeuta (ver **Si reaccionas fuertemente**). Si necesito ayuda inmediata, me dirigiré a **Lineas Directas de Crisis**. Acepto asumir toda la responsabilidad por cualquier riesgo, lesión o daño que pueda sufrir como resultado de mi participación en este curso y renuncio a cualquier reclamación que pueda tener contra Palouse Mindfulness y/o sus representantes.*

¿Listo para comenzar?

Una vez que hayas completado la **Hoja de "Primeros Pasos"**, ¡ya estás listo para comenzar! Cuando estés preparado, haz clic en la **Semana 1** del menú que se ve arriba a la izquierda (en un smartphone se accede al menú del curso en el icono situado en la parte alta de la izquierda). En este menú se presentan enlaces a cada una de las ocho semanas y a las **Prácticas guiadas**.