

COLECCIÓN DE JÓVENES EN RIESGO



MANUAL DEL FACILITADOR

Protocolo Mente Libre

para la disminución de conductas impulsivas basado en atención plena



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

 **CEDAT**
CENTRO DE DESARROLLO Y ATENCIÓN TERAPEUTICA

MANUAL DEL FACILITADOR

Protocolo Mente Libre para la disminución de conductas impulsivas basado en atención plena

La presente publicación es parte de la estrategia de generación de conocimiento del programa Juntos para la Prevención de la Violencia (JPV) de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) en México. JPV contribuye al fortalecimiento de los sistemas locales de prevención integrados por actores del sector público y privado, organizaciones de la sociedad civil y académicos, en su capacidad para diseñar, implementar y evaluar políticas y prácticas de prevención de la violencia.

JPV ha consolidado un conjunto de “Colecciones” consistentes en herramientas, manuales, sistematizaciones, evaluaciones y guías con el objetivo de fortalecer las capacidades de los sistemas locales para atender el problema de la violencia y delincuencia en el corto, mediano y largo plazo, asegurando que la gestión del conocimiento y la evidencia sean generadas continuamente y trasciendan el período de ejecución del programa.

“ Esta serie de documentos es posible gracias al apoyo del pueblo de los Estados Unidos, a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Su contenido es responsabilidad de los autores y no refleja necesariamente el punto de vista de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos de América ”.

CRÉDITOS

Autores:

Rubén David Castañeda Torres
María del Refugio Esparza López
Valentín Méndez Rodríguez
Fernanda Quezada

Colaboradores:

Guadalupe Sarahí Sánchez Mejía
Jorge Ontiveros

Asesoría Técnica:

Dra. Araceli Sanz Martín
Arturo Ron Grajales

Editores:

María del Refugio Esparza López

Diseño Gráfico:

Jocelyn Castañeda
Irving Isaac Zavala Romo

Julio, 2019

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	9
1. CONCEPTOS Y PERSPECTIVAS TEÓRICO-METODOLÓGICAS	13
1.1 Conducta y emociones	14
1.2 Conducta y cognición.....	14
1.3 Funciones ejecutivas	15
1.4 ¿Qué sucede cuando no hay un funcionamiento ejecutivo adecuado?.....	15
1.5 Atención plena (<i>mindfulness</i>).....	16
1.6 Conducta antisocial	17
1.6.1 ¿Qué es una conducta antisocial?	17
1.6.2 ¿Qué no es una conducta antisocial?.....	18
1.7 Conducta antisocial vs. prosocial.....	20
1.7.1 ¿Qué es una conducta prosocial?	20
1.7.2 Los diferentes tipos de comportamiento prosocial.	20
1.8 Conclusión	25
2. EVIDENCIAS DE IMPACTO	27
2.1 ¿Qué efectos tienen los entrenamientos basados en atención plena en la conducta y procesos psicológicos?	27
2.2 ¿Qué efectos tienen los entrenamientos basados en atención plena en la estructura y actividad cerebral?	28
2.3 Evaluación del protocolo Mente Libre para la disminución de conductas impulsivas basada en atención plena	28
2.4 Construcción y validación del protocolo.....	29
2.5 Teoría de Cambio.....	30
3. REQUISITOS Y CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN.....	33
3.1 ¿Por qué el proceso funciona?.....	33
3.2 Principios rectores del protocolo	33
4. HABILIDADES DEL FACILITADOR.....	35
4.1 ¿Quién puede implementar este protocolo?.....	35
4.2 ¿Cuál es el perfil del facilitador?	36

4.3 El entrenamiento deseable.....	36
4.4 La importancia de la práctica personal.....	37
4.5 Uso del lenguaje	37
5. ESTRUCTURA DEL PROTOCOLO.....	39
Sesión 1. El estado habitual de la mente y cómo se entrena.....	40
Sesión 2. Practicando la atención plena.....	50
Sesión 3. Haciéndonos conscientes de los impulsos automáticos (responder vs. reaccionar).....	59
Sesión 4. Reconociendo la preocupación I.....	66
Sesión 5. Reconociendo la preocupación II.....	73
Sesión 6. Cambiando la relación con las emociones y las situaciones difíciles I	81
Sesión 7. Cambiando la relación con las emociones y las situaciones difíciles II	87
Sesión 8. Atención plena, empatía y cuidado de otros.....	95
Sesión 9. Atención plena y cuidado de uno mismo	101
Sesión 10. Disfrutar y agradecer	108
6. BIBLIOGRAFÍA.....	115
7. ANEXOS	119

INTRODUCCIÓN

HANNAH
— ARENDT

Ahora estoy convencida de que el mal nunca puede ser «radical», sino únicamente extremo, y que no posee profundidad ni tampoco ninguna dimensión demoníaca. Puede extenderse sobre el mundo entero y echarlo a perder precisamente porque es un hongo que invade las superficies. [...] Esa es su «banalidad». Solamente el bien tiene profundidad y puede ser radical.

Al igual que Hannah Arendt, cuando empezamos los trabajos que derivarían en el manual que ahora tiene en sus manos, nos encontramos frente de una violencia anteriormente desconocida para nosotros. La violencia en México, con sus más de 200,000 homicidios dolosos, empezaba a sobrepasar los nombrados “polígonos de violencia” e invadir toda nuestra cotidianidad. Esta problemática de la violencia también superaba el conocimiento y, por ello, a las medidas puestas por el gobierno en materia de solución, prevención y atención a este fenómeno.

Los que escribimos y aportamos en este manual nos encontramos en la comprometida posición de ser parte de la sociedad civil organizada y la academia. En consecuencia, al menos el imperativo social, nos señala a nosotros esperando soluciones; alternativas de prevención, por lo menos. Exactamente igual que compañeros en la misma situación, hacíamos lo que podíamos, en un fenómeno que nos desbordaba en todos los niveles de la sociedad.

En el Centro de Desarrollo y Atención Terapéutica CEDAT A. C., llevábamos, desde hace al menos una década, observando el crecimiento de la violencia en los jóvenes. Desde un enfoque de derechos humanos, salud mental y política pública desarrollábamos metodologías alrededor del arte para atender la identificación de los jóvenes con comportamientos violentos y la búsqueda de habilidades para la paz.



Fotografía: Archivo CEDAT, A. C.

Aunque la literatura y la práctica de muchas organizaciones como la nuestra apoyan este enfoque, nosotros no estábamos del todo satisfechos. Elementalmente porque, salvo algunos testimonios de éxito, no teníamos forma de probar objetivamente que nuestro trabajo disminuía la violencia en los jóvenes. Aún tenemos compañeras y compañeros que hacen un trabajo valiosísimo a través del arte con grupos vulnerables y, tristemente, la evidencia científica de esas intervenciones es escasa. No es necesario que todo tenga evidencia científica, pero, en nuestro caso particular, nuestra fe necesitaba pruebas. Esta decisión nos cambió la manera de intervenir en lo social y la recomendamos ampliamente tanto para gobiernos como sociedad civil.

El protocolo Mente Libre para la disminución de conductas impulsivas basado en atención plena, (en adelante protocolo Mente Libre), es producto de la búsqueda por generar modelos de prevención de violencia, en el contexto latinoamericano, que muestren evidencia de resultados con rigor científico. Se trata de un protocolo de intervención con evidencia rigurosa, científica y costo-eficiente, diseñado para disminuir reincidencia delictiva y comportamientos violentos en jóvenes vulnerables a la violencia. Ello a través de Terapia Cognitivo Conductual (TCC) basada en atención plena¹ (MBCT)²

¹ Atención plena (*mindfulness*) es una técnica basada en el entrenamiento de la atención a través de la observación detallada, presente y sin juicios de las sensaciones del cuerpo, emociones y pensamientos.

² MBCT, por sus siglas en inglés: Mindfulness-based Cognitive Therapy.

que incluye habilidades cognitivas de autorregulación emocional, control de impulsos y gestión de emociones. No obstante, la discusión teórica de la complejidad de los jóvenes y de esta metodología se aborda en un segundo manual planeado publicar en un segundo momento, también dentro del contexto de la colaboración entre CEDAT, A.C. y la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID).

Por recomendaciones de J-PAL (Abdul Latif Jameel Poverty Action Lab) se decidió separar el manual del facilitador: Mente Libre del manual operativo o de implementación del modelo. Específicamente, el manual de operación está dirigido a los directivos y supervisores responsables de garantizar los mínimos necesarios para llevar a cabo el modelo, su monitoreo y evaluación. Por otra parte, el Manual del Facilitador (aquí presente) pertenece a un compendio dedicado a especificar y dar orientación en la implementación del protocolo Mente Libre. Su objetivo es ofrecer a profesionales e instituciones formadas (o interesadas en capacitarse) una herramienta terapéutica basada en las técnicas de atención plena (mindfulness) o Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT), dentro del marco teórico de la neuropsicología.

El manual del facilitador está compuesto por cinco secciones. Las primeras dos, referentes al marco teórico, se centran en la presentación de algunos conceptos y perspectivas teórico-metodológicas. No se pretende mostrar el “estado del arte”, ni agotar el tema; el objetivo es ubicar las actividades del protocolo en el contexto teórico apropiado y dotar al potencial facilitador de conceptos ineludibles.

Las secciones tres y cuatro están dedicadas a esclarecer las herramientas y la formación necesaria de los facilitadores. Dentro de estas, también se presentan dos apartados que consideramos imprescindibles para aquellos que se interesen seriamente en la aplicación del protocolo Mente Libre: 1) Requisitos y condiciones para implementar el protocolo enfocado a detallar los principios rectores, así como a explicar las bases del mismo; y 2) “Habilidades de facilitación”, donde se presentan de manera sucinta y explícita los mínimos indispensables de formación para la aplicación del presente protocolo. Este elemento es crucial, ya que el presente documento está diseñado para orientar a facilitadores apropiadamente formados y no pretende sustituir la formación disciplinada y de largo plazo. Dicho de otro modo, el impacto en los jóvenes está directamente relacionado con la pericia y experiencia del facilitador que implemente el protocolo. Frecuentemente, al abordar este tema, nos cuestionan lo siguiente: “Dado que el protocolo Mente Libre es para profesionistas especializados ¿por qué hacerlo público?, ¿por qué no reservarlo como parte de alguna “formación” o “certificación” por parte de CEDAT?”. Esta pregunta la abordaremos a detalle en dicho apartado. Por

otro lado, como dijimos antes, el protocolo Mente Libre fue diseñado con la finalidad de extenderlo como una acción institucional o política pública. Para tal efecto, desarrollamos en colaboración con el Abdul Latif Jameel Poverty Action Lab (J-PAL) y la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), desarrollamos una metodología de transferencia en la que se detalla el procedimiento para operativizar el programa. Esta responde a la necesidad de las instituciones públicas y organizaciones de la sociedad civil de implementar el protocolo y reducir la curva de aprendizaje que nosotros tuvimos al principio a través de rutas de implementación, listas de mínimos y esperables, estrategias de gestión, y metodologías de monitoreo, evaluación e impacto.

A partir de la sección cinco se brinda una especificación detallada de cada una de las diez sesiones que integran el currículo del protocolo Mente Libre. La intención del Manual del Facilitador es ofrecer a este una herramienta detallada de los componentes de las sesiones. Cada sesión inicia con un esquema de sus elementos y objetivos, posteriormente se detalla cada elemento sugiriendo instrucciones y reflexiones. De este modo, las sesiones de la uno a la tres están enfocadas en reconocer el estado de la mente, las prácticas de atención y los impulsos automáticos. Las sesiones cuatro, cinco, seis y siete van encaminadas al manejo de emociones difíciles y la preocupación. Las últimas sesiones se enfocan en herramientas prosociales.

Esperamos que este manual sea un compañero para aquellos interesados en ofrecer alternativas para los adolescentes y jóvenes que, en general, sufren el tener que responder por sus acciones.

Finalmente, queremos expresar nuestro agradecimiento a todas las personas que estuvieron involucradas en el desarrollo y evaluación de este protocolo, en especial a la Dra. Araceli Sanz quién nos abrió las puertas de su laboratorio y nos permitió dar el giro científico que tanto buscábamos. De igual manera, agradecemos a USAID.

I. CONCEPTOS Y PERSPECTIVAS TEÓRICO- METODOLÓGICAS

La aproximación teórica para la construcción del protocolo Mente Libre está basada en neuropsicología; más específicamente en los modelos de intervención de atención plena y Terapia Cognitivo Conductual o MBCT. La comprensión de la problemática y del impacto de la intervención involucra protagónicamente a la psicología del *yo* y a la neurociencia; aunque tiene una visión sociológica y de política pública de manera transversal.

Dicho de forma simple, el abordaje teórico abarca dos ámbitos: en primer lugar, *transformar la cognición*; es decir, la forma mediante la cual el adolescente percibe la realidad y a sí mismo. En segundo lugar, *la capacidad cognitiva*; refiriéndose al conjunto de factores neurológicos que tiene el adolescente o joven para percibir los estímulos externos e internos. Frecuentemente para explicar esto decimos que los factores neurológicos son similares al hardware o equipamiento de una computadora, mientras que la cognición es el software que se ejecuta mediante ese equipo, el primero faculta, el segundo realiza. Otra forma de definición sería señalar que el primero es la “capacidad para pensar” mientras que el segundo es “en qué está pensando”.

Estos dos pilares son importantes en el diseño, implementación y evaluación del protocolo. Por ejemplo, observamos que un sesgo común es evaluar únicamente el cambio cognitivo de los jóvenes solamente. En nuestra experiencia, los jóvenes distinguen con claridad el riesgo, sin embargo, su estructura neurológica está entrenada para anular la reflexión bajo el impulso.

Esto no supone necesariamente una enfermedad o daño neurológico, sino el establecimiento de una estructura cerebral producto de una vida —en todos los casos— llena de violencia.

1.1 Conducta y emociones

La literatura ha sugerido un nexo entre los adolescentes infractores y diversas alteraciones en la conducta, las emociones y —por ende— en la salud mental. Por ejemplo, se ha reportado que los adolescentes infractores presentan conductas agresivas y que con frecuencia cometen actos en contra de las normas sociales (Fairchild *et al.*, 2008; Harrington & Maskey, 2008; Toupin, Déry, Pauzé, Mercier & Fortin, 2003); además suelen presentar escasa o nula empatía con sus pares (Rey-Anaconda, 2003) y rasgos psicológicos como impulsividad, búsqueda de sensaciones, inconformismo y extroversión (Daderman, 1998). De igual manera, suelen presentar apatía, labilidad emocional y tienden a basar su interacción con el ambiente en la agresividad y la ira (Bonilla & Fernández, 2006).

Además de lo anterior, se sabe que los jóvenes infractores suelen padecer alteraciones en el procesamiento de las emociones, en particular, se ha postulado que suelen presentar dificultades para regular sus emociones, por lo que resultan incapaces de lidiar con sentimientos negativos intensos (Bielas *et al.*, 2016). De igual manera, se ha insistido en que este tipo de población presenta con frecuencia dificultades para reconocer emociones en estímulos faciales, principalmente los estímulos de miedo, tristeza y enojo (Marsh & Blair, 2008; Leist & Dadds, 2009).

1.2 Conducta y cognición

Al respecto, no solo se ha relacionado el comportamiento agresivo/delictivo en jóvenes con un bajo rendimiento académico (Richardson *et al.*, 2015) y alteraciones en habilidades verbales (Déry *et al.*, 1999), sino también con carencias de recursos cognitivos necesarios para asumir los valores aceptados socialmente, lo que suele traducirse en la transgresión constante de las normas establecidas y en un patrón general de desprecio y violación de los derechos de los demás (Alcázar, Verdejo, Bouso & Bezos, 2010).

De igual manera, se ha sugerido que dichos jóvenes presentan dificultades para resolver problemas y advertir los efectos que sus actos tienen en las demás personas, lo cual dificulta sus relaciones interpersonales y sociales (Chretien & Persinger, 2000; Arango, Puerta & Pineda, 2008).

Aunado a lo anterior, se sabe que existe una relación entre la expresión de la conducta agresiva/delictiva con alteraciones en las funciones ejecutivas (Blair, Mitchell & Blair, 2005), en ese sentido, se han relacionado las alteraciones en memoria de trabajo y el control inhibitorio con el desarrollo y mantenimiento de conductas violentas (Morgan & Lilienfeld, 2000).

1.3 Funciones ejecutivas

Se refiere a un conjunto de habilidades relacionadas con la estructura de funcionamiento cerebral. En consecuencia, es común que se les nombre como “funciones superiores” o “habilidades superiores” al ser aquellas que funcionan procesos más simples como: la memoria de trabajo, la flexibilidad mental, el control inhibitorio de respuestas preponderantes, el control y desplazamiento de la atención, el auto-monitoreo, la planeación y la fluidez (Tang *et al.*, 2012).

1. **Memoria de trabajo:** representada por la capacidad para mantener y manipular información de forma activa para realizar una acción o resolver problemas (Baddeley, 1990).
2. **Flexibilidad mental:** se refiere a la capacidad para cambiar un esquema de acción o pensamiento cuando la evaluación de sus resultados indica que no es eficiente, o a los cambios en las condiciones del medio y/o de las condiciones en que se realiza una tarea específica; requiere la habilidad de inhibir un patrón de respuestas y poder cambiar de estrategia (Robbins, 1998).
3. **Inhibición de respuestas inapropiadas:** permite retrasar o suprimir las tendencias a generar respuestas impulsivas (Matthews, Simmons, Arce & Paulus, 2005).
4. **Planeación:** se define como la capacidad para integrar, secuenciar y desarrollar pasos intermedios para lograr metas a corto, mediano o largo plazo (Tsukiura, Fujii & Takahashi, 2001).
5. **Fluidez:** se refiere a la velocidad y precisión en la búsqueda y actualización de la información, así como en la producción de elementos específicos en un tiempo eficiente.

Los diferentes elementos que conforman el funcionamiento ejecutivo constituyen habilidades y capacidades que resultan fundamentales para realizar de manera exitosa casi todas nuestras actividades diarias; ya que nos permiten romper con rutinas, tomar decisiones, estimar los riesgos de nuestros actos, evaluar posibles consecuencias de nuestros comportamientos, hacer planes a futuro y adaptarnos a situaciones nuevas.

1.4 ¿Qué sucede cuando no hay un funcionamiento ejecutivo adecuado?

Diversos estudios sugieren robustas asociaciones entre déficits en el funcionamiento ejecutivo y un conjunto de consecuencias adversas en diferentes aspectos de la vida, tales como niveles altos de agresión, problemas de conducta, inatención, problemas entre sus pares, deserción escolar, depresión y abuso de sustancias durante la infancia y adolescencia (Eigsti *et al.*, 2006; Floyd & Kirby, 2001; Ivanov, Schulz, London & Newcorn, 2008; Mahone & Hoffman, 2007; Moffitt *et al.*, 2011; Perner, Kain & Barchfeld,

2002; Riggs, Blair & Greenberg, 2003).

Se ha sugerido que un pobre funcionamiento ejecutivo en la infancia suele predecir en la adultez un pobre ingreso económico, baja satisfacción laboral, relaciones interpersonales inestables y poca salud física; por otro lado, un funcionamiento ejecutivo adecuado predice bienestar y relaciones exitosas, así como consecuencias positivas a nivel social, emocional, conductual, económico y físico (Moffitt *et al.*, 2011). Dichos hallazgos han incrementado el interés en desarrollar estrategias que tengan como objetivo potenciar el funcionamiento ejecutivo en la infancia, de manera que este promueva consecuencias favorables para el sujeto en la vida adulta (Duckworth, 2012).

1.5 Atención plena (*mindfulness*)

Existe un creciente cuerpo de evidencia que sugiere que las intervenciones basadas en prácticas contemplativas conducen a una serie de resultados psicológicos positivos, tales como la mejora del rendimiento cognitivo y la regulación emocional, incluso a cambios en la estructura y la actividad cerebral. De manera particular, un tipo de práctica contemplativa que ha adquirido especial atención por la psicología y la neurociencia en las últimas décadas es la meditación. Lo anterior debido a que parece tener efectos favorables en la cognición, la atención y la toma de decisiones (Sun, Yao, Wei & Yu, 2015). De igual manera, se ha propuesto que diversos entrenamientos basados en meditación suelen relacionarse con una mejora en la capacidad de atención, la cual está asociada, a su vez, con mejores habilidades para la regulación emocional (Chambers *et al.*, 2009; Wadlinger & Isaacowitz, 2011).

De un tiempo a la fecha, las prácticas de meditación han sido objeto de estudio; particularmente, la forma en que estas pueden afectar la función del cerebro (Lutz *et al.*, 2007; Austin 2009; Slagter *et al.*, 2011). El término “meditación” puede definirse, según West (1979), como un ejercicio que implica centrar la atención o consciencia en un solo objeto, sonido, concepto o experiencia. Cardoso y colaboradores (2004) sugieren que para que una práctica pueda considerarse “meditación” debe cumplir con los siguientes parámetros operativos:



Por otro lado, Levey y Levey (2005) se refieren a la meditación como un conjunto de prácticas de entrenamiento mental diseñadas para familiarizar al practicante con procesos de autorrealización y autodesarrollo, a través de la autoconsciencia. Gran parte del objetivo de la meditación reside en favorecer la serenidad y el estado de alerta en el momento presente (Austin, 1998; Deshmukh, 2006), de igual manera se ha sugerido que dichas técnicas persiguen un objetivo de mayor alcance, como una

elevada sensación de bienestar (Lutz, Slagter, Dunne & Davidson, 2008).

Una de las prácticas basadas en meditación que recientemente se ha abordado desde la neurociencia es la atención plena (*mindfulness*), dicho término proviene de la combinación de dos palabras extraídas del Pali (lenguaje de psicología budista): *sati*, que significa “consciencia”, y *samprajanya* que significa “comprensión clara”, lo que indica una forma de estar al tanto y atendiendo a lo que sucede. Por lo anterior, puede considerarse que la práctica de la atención plena proviene de las prácticas espirituales introspectivas orientales, principalmente del budismo (Wallace & Bodhi, 2006).

A pesar de ello, su construcción actual va más allá de los constructos religiosos (Kabat-Zinn, 2003). Atención plena puede definirse como una habilidad para centrar la atención en el presente y sin prejuicios; en el cual, cada pensamiento, sentimiento o sensación es reconocido y aceptado tal cual es, sin elaboración alguna (Bishop *et al.*, 2011). Implica un estado de consciencia que incorpora la autoconsciencia y la atención con la característica principal de ser abierta, receptiva y sin prejuicios (Schonert-Reichl & Stewart Lawlor, 2010).

Se ha sugerido que, en un estado de atención plena, los pensamientos y sentimientos se observan como eventos, sin sobreidentificación con ellos y sin reaccionar a ellos de manera automática. Dicho estado de autoobservación favorece una mediación entre la percepción y la respuesta de uno, esto permite responder a las situaciones de manera reflexiva y no de forma refleja (Bishop *et al.*, 2004).

Un elemento clave del entrenamiento en atención plena consiste en atender de manera constante a la información proveniente del cuerpo. Esto se hace a través de una variedad de prácticas cuyo objetivo reside en orientar al sujeto de manera progresiva al sujeto a una toma de conciencia de la conexión y la sinergia entre el cuerpo y la mente, dichas prácticas pueden ejecutarse en reposo (por ejemplo, siendo consciente de la respiración o de las sensaciones de cada parte del cuerpo en estado de reposo) o en movimiento (caminando, haciendo estiramientos o posiciones de yoga, siendo conscientes de los músculos que participan en cada movimiento) (Russell & Arcuri, 2015), e incluyen la relajación del cuerpo, la práctica de la respiración, imágenes mentales, y la consciencia de la mente y el cuerpo (Hart, 1987; Lutz *et al.*, 2008).

1.6 Conducta antisocial

1.6.1 ¿Qué es una conducta antisocial?

Dentro del amplio tema de la violencia destacaremos aquí un tipo específico de violencia ejercida por los jóvenes: la conducta antisocial. “Referida como la afectación a un bien público” que representa una ruptura de la norma, una escisión en las expectativas que rigen el orden cultural. La conducta antisocial (CA) ha sido investigada por décadas y cuenta con un corpus de conocimiento sólido en las ciencias sociales, principalmente entre la psicología y la sociología. Sin embargo, no existe una definición única res-

pecto a este fenómeno social, puesto que involucra variables subjetivas y cognitivas complejas relacionadas con aspectos culturales, de acuerdo a los cuales, entre sujetos que pertenecen a contextos similares (geográficos, culturales, etc) generalmente se reconocen como antisociales las mismas conductas, es decir, que la definición de lo antisocial se comparte entre personas que comparten culturas similares.

En este sentido, para identificar si una conducta califica como antisocial se requiere introyectar una serie de supuestos culturales. Por ejemplo, en la definición del DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, quinta edición)³, se solicita la identificación de una serie de conductas antisociales para determinar si una persona califica con la patología denominada: “trastorno de personalidad antisocial”. Un ejemplo de conducta antisocial clásica es el maltrato a los animales. En nuestra cultura, es fácil identificar que golpear un perro hasta matarlo clasifica claramente como una conducta antisocial. También es claro que matar una vaca, de la misma manera, pero en otro contexto, no lo es. Lo que no resulta claro—y aquí se encuentra la enorme complejidad del tema—es ¿por qué? Tal vez el lector esté pensando que la vaca sirve de alimento y el perro no; por lo tanto una de las dos muertes tiene “propósito” (lo cual implica introyectar que en ciertas culturas los humanos, al menos voluntariamente, no comemos perro). Pero hay otras posibilidades: tal vez la “intención” de matar al perro es que deje de sufrir, en cuyo caso ya no califica como antisocial; tal vez el segundo sujeto es un ganadero; pero tal vez al primero lo obligaron, etcétera.

En conclusión, se requiere un marco ético-cultural, la introyección de cierta intersubjetividad; que a su vez se relaciona dialécticamente con otros discursos disímiles, como los de “la autoridad” o “el cártel”; es decir, el involucramiento de variables cognitivas complejíssimas. Dicho de manera simple, lo antisocial está más cerca de ser una noción que un concepto. Como al fantasma de la casa, cada vez que se le quiere definir con la mirada: nos elude, se desvanece. Sin embargo, los que compartimos una cultura y cierta salud mental, encontraremos fácilmente consenso en ¿qué es una conducta antisocial? pero muy difícilmente en ¿por qué es una conducta antisocial? Diferentes investigaciones sobre dilemas éticos y su universalidad están disponibles. Abordaremos más adelante la importancia de ello en la implementación del protocolo del presente manual. Por ahora basta colocar algunas preguntas, ¿qué pasa si el sujeto no es capaz de identificar esas normas culturales?, ¿cómo calificar la conducta antisocial que se realiza sin intención, sin propósito?, ¿qué pasa si la conducta antisocial se realiza dentro de un contexto que lo normaliza, que lo celebra?

³ Trastorno de personalidad antisocial: un patrón dominante de inatención y vulneración de los derechos de los demás, producido desde los 15 años y manifestado por incumplimiento de normas sociales (legales), mentiras recurrentes y engaños, impulsividad o fracaso para planear con antelación, irritabilidad y agresividad (peleas o agresiones físicas), irresponsabilidad constante y ausencia de remordimiento (DSM-5).

1.6.2 ¿Qué no es una conducta antisocial?

La apropiación cotidiana del término conducta antisocial CA más allá de la ciencia hace que se le sume una serie de creencias o sesgos provenientes de los contextos donde es más utilizado; especialmente en los contextos de la política pública y de los operadores del sistema de justicia. Por lo tanto, vale la pena detenerse para delimitar algunos mitos al respecto:

- a) **Toda conducta antisocial es un delito.** Existen CA que no son delictivas, como el rayar una pared o tirar basura en la calle; aunque haya una afectación de un bien ajeno, el sistema de justicia lo considera una “falta administrativa”, es decir, que se atiende desde el ámbito de la justicia municipal.
- b) **Todo delito es conducta antisocial.** Es difícil que haya un delito sin víctima; pero aun así existen contadísimas excepciones. Conocemos el caso de un chico que accidentalmente le dio un balazo a su mejor amigo en la vía pública. Los vecinos salieron y le recomendaron escapar; porque había sido un accidente. Pero el chico decidió quedarse a abrazar a su amigo mientras se le moría en los brazos. Fue sentenciado por delito culposo, pero difícilmente es una CA.
- c) **Toda conducta antisocial es negativa o “mala”.** Este es uno de los mitos más interesantes. Para empezar, existen CA que promueven un “bien mayor” desde cierto contexto, todo cambio radical es hasta cierto punto antisocial. Por ejemplo, rehusarse a participar en una guerra; o los movimientos sociales no violentos clásicos: Ghandi, Martin Luther King, Black Panthers, etc. Pero más allá, en un contexto donde la violencia se normaliza y se celebra; proponerle al joven ser pacífico es proponerle una CA dentro de su contexto. Esto se hace innegable cuando muchos de ellos reconocen que es preciso mudarse de zona (o de ciudad) para salir de las dinámicas de violencia.
- d) **Lo opuesto a la conducta antisocial es la ausencia de una conducta antisocial.** Además de ser una falacia lógica,⁴ es una paradoja psicológica el pedir que alguien: “se comporte (positivo) de una manera no antisocial (doble negación: no, anti)”. Para evitar tal disonancia, en el presente manual, - por ser de carácter técnico- , usaremos el término prosocial que describiremos posteriormente.

En nuestra experiencia, existe cierta reticencia, tal vez temor a usar palabras que tengan connotación positiva. Puede ser que se les asocie a conceptos menos “científicos” o “profesionales”.

- e) **Los que realizan conductas antisociales lo hacen “porque quieren”, o “porque es su voluntad”.** Es uno de los mitos que más discriminación conlleva hacia los jóvenes. Vale la pena hacer un alto para pensar hasta qué punto un adolescente ejerce su

⁴ No se debe definir a partir de un negativo. No se puede debatir a partir de un doble negativo.

capacidad de decidir, de todas las opciones del mundo, trabajar para un cártel del narcotráfico o ser adicto. No tanto porque no existan otras opciones, sino porque muchas opciones parecen no disponibles; además la mayoría de nosotros, bajo las circunstancias correctas, estamos en capacidad de ejercer violencia.

1.7 Conducta antisocial vs. prosocial

1.7.1 ¿Qué es una conducta prosocial?

El comportamiento prosocial cuenta con una base sólida de investigación en el campo de la psicología en los últimos 30 años. En general, se definen como: “los intentos de satisfacer la necesidad de apoyo físico y emocional de otra persona” (Benson, Scales, Hamilton, & Sesma, 2006; Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak, & Hawkins, 2004) y por lo general es requisito que sean conductas voluntarias (Eisenberg & Fabes, 1998; Caprara, Steca, Zelli, & Capanna, 2005).

Donde radica la discusión respecto al comportamiento prosocial es en aquellos requisitos necesarios para calificarlos de esta manera. Por ejemplo, podemos contar con definiciones que demanden que la conducta prosocial sea voluntaria, salvaguarde la identidad, la reciprocidad positiva, etc. Mientras que otras sean más generales, como "aquellas conductas que intenten satisfacer las necesidades de otros sin importar si la motivación es altruista o no". Esta última definición es la que utilizaremos en el presente manual del protocolo.

Una de las principales razones por las cuales se acuña el término de prosocialidad es para diferenciarlo de la inercia de la investigación en pensamiento moral y del concepto de altruismo (Eisenberg, 2000; Lemos, 1999). El problema con la definición del comportamiento altruista es que está inequívocamente ligada a la intencionalidad; es decir, a la motivación con la cual una persona elige beneficiar a otra. La discusión radica en que muchos de los beneficios a terceros generan bienestar al benefactor. Por ejemplo, la angustia empática es el sentimiento desagradable de atestiguar el sufrimiento del otro y, al realizar una conducta altruista en beneficio del que sufre, también se reduce la angustia por presenciar su dolor. De esta forma, diversos autores señalan que no se puede hablar de comportamiento altruista porque se obtiene un beneficio personal al respecto. En algunos casos, diversos autores (europeos y norteamericanos principalmente) señalan que el altruismo no existe y el ser humano es intrínsecamente egoísta. Debido a esta discusión, vale la pena identificar diferentes tipos de comportamientos prosociales.



Fotografía: Archivo CEDAT, A. C.

1.7.2 Los diferentes tipos de comportamiento prosocial

Existen diversas categorizaciones del comportamiento prosocial, pero la categorización de los comportamientos nos devuelve a la discusión sobre las interrelaciones entre el comportamiento prosocial, el pensamiento moral y la conducta antisocial.

La literatura sobre investigación en pensamiento moral ha estado dominada por dos autores: Nancy Eisenberg y Larry Kohlberg. Ambos con gran influencia en líneas de investigación, pero también en la esfera pública. Podemos encontrar ambas perspectivas éticas incluso en los programas de educación básica en el continente americano. Probablemente, un factor decisivo, es que ambas teorías proponen un sistema de medición objetivo (PROM⁵ el DIT⁶) que estimula el diálogo y su aplicabilidad más allá de los círculos académicos.

⁵ PROM: Prosocial Reasoning Objective Measure.

⁶ DIT: Defining Issues Test.

Eisenberg es el referente en una serie de investigaciones (principalmente en infantes) sobre el desarrollo cognitivo, pensamiento moral y sus diferentes vertientes a través de los años. Desde esta perspectiva, existen procesos biológicos y psicosociales que moldean la cognición sobre el comportamiento “adecuado”. Por lo tanto, el pensamiento moral depende de que se logren ciertas condiciones biológicas en el desarrollo de la persona y su potencialización con el entorno. En fechas recientes, su investigación se ha enfocado más hacia la emoción y su “diálogo” con el pensamiento moral, sin descuidar los vínculos biológicos de ambos (Eisenberg, Lennon y Roth, 1983).

Por su parte, Kohlberg presentó en los 60 una innovadora vinculación de la filosofía ética de Rawls y el socioconstruccionismo de Jean Piaget, que ganaría un lugar importante en la historia de la educación. Sin embargo, el propio Kohlberg evolucionaría desde las clásicas “seis etapas del pensamiento moral” hasta un enfoque centrado solo en la “Comunidad”. De esta forma, también Kohlberg alinea su teoría a un enfoque de desarrollo. Una de las aportaciones más significativas es su vinculación del concepto de “cuidar” con el de “justicia”, soportando con pruebas basadas en dilemas un modelo ético que tiene como referente la norma social, o dicho de manera reduccionista: la autoridad (Kohlberg, 1981).

En ambos casos hay acuerdos primordiales, en primer lugar, que el punto de partida es la cognición: el modo o forma en el que cada persona percibe e introyecta las relaciones explícitas e implícitas de su entorno. La cognición requiere del desarrollo de ciertas facultades neurológicas y habilidades psicológicas. En esta forma de “percibir” el entorno se generan emociones, las cuales tienen una dimensión biosocial, sustentada en la neurociencia. Así mismo, los enfoques mencionados coinciden en que existe la posibilidad individual de generar un pensamiento posconvencional sobre la moral predominante en su entorno.

Volviendo a la caracterización del pensamiento prosocial, en 1983 Eisenberg generó un estudio longitudinal del pensamiento moral en niños de preescolar y nivel primario; posteriormente otro con adultos, y finalmente un metaanálisis de las investigaciones existentes. Lo anterior le valió para hacer una caracterización que aún cuenta con presencia en las investigaciones más recientes (ver Tabla I). Para efectos del presente protocolo, es útil para distinguir las diferencias y matices de la conducta prosocial, de tal forma que hoy en día su caracterización sigue vigente. De nueva cuenta toma relevancia la pregunta ¿Cuál es la motivación o por qué una persona ejerce una conducta prosocial?

Tabla 1. Niveles de razonamiento prosocial según Eisenberg (1983)

Nivel	Descripción	Tiempo
1. Hedonista, auto-centrado	Orientado en su propio bienestar. Las razones de beneficiar a otro están en relación directa con beneficiarse a sí mismo; o en una reciprocidad futura	Preescolar y primaria baja
2. Orientado a la necesidad de los demás	El individuo expresa preocupación por las necesidades de los demás, aunque no confluyan con las propias. Es expresada en los términos más simples, sin evidencia de asumir algún rol o culpa	Preescolar y primaria baja
3. Centrado en la aprobación de los demás o estereotipado	Imágenes estereotipadas de “buenas” y “malas” personas, así como su comportamiento. La aprobación de los demás es lo que justifica la presencia (o no) de la conducta pro social	Primaria baja y secundaria
4a. Orientación empática (simpática)	El individuo muestra capacidad de juicio que cuenta con evidencia de resonancia emocional, reflexión, preocupación de la humanidad de otro, además de consciencia sobre la consecuencia de las acciones propias	Primaria alta hasta preparatoria
4b. Transicional entre empático e internalizado	La justificación para ayudar a otro está basada en valores internalizados, normas, responsabilidades, derechos de las otras personas; aunque aún no sean claramente declaradas	Solo una minoría de edad preparatoria
5. Fuertemente internalizado	La justificación está basada en los valores internalizados, el deseo de mantener las obligaciones contraídas, el deseo de creer en ideales, derechos, etc. El afecto positivo y negativo está relacionado con mantener el respeto por uno mismo y levantar su valor propio	Sólo una pequeña minoría de los estudiantes de preparatoria y prácticamente ninguno de grados previos

El modelo busca un escalamiento de este sistema de pensamiento prosocial en los beneficiarios o receptores de este. Sin embargo, el modelo de Eisenberg presenta un obstáculo, específicamente cuando hablamos de jóvenes que han cometido comportamientos clasificados en “conflicto con la ley”. Eisenberg (1986) hace esta categorización con base en dilemas sociales en los que las necesidades o deseos de una persona están en conflicto con las necesidades o deseos de otra u otras personas; pero “en un contexto donde el papel de las leyes, normas, dictados de las autoridades, prohibiciones y castigos, es mínimo” (Carlo, Eisenberg, Koller, Da Silva & Frohlich, 1996; Eisenberg, Lennon & Roth, 1983; Eisenberg, Miller, Shell, McNalley & Shea, 1991). Kohlberg, en cambio, plantea que el pensamiento moral está orientado a la justicia; es decir, el razonamiento moral en que las “normas y leyes u obligaciones formales son centrales” (Kohlberg, 1981), como se observa en la siguiente tabla.

Tabla 2. Niveles de desarrollo moral de Kohlberg (adaptado de Barra, 1987)

Nivel 1: Preconvencional	ESTADIO 1: Moralidad heterónoma: orientación de castigo y obediencia
	ESTADIO 2: Individualismo, fines instrumentales e intercambio: orientación, instrumental y relativista
Nivel 2: Convencional	ESTADIO 3: Expectativas interpersonales mutuas y deconformidad interpersonal: orientación del niño bueno
	ESTADIO 4: Sistema social y conciencia: orientación de la ley y el orden
Nivel 3: Posconvencional	ESTADIO 5: Contrato social o utilidad y derechos individuales: orientación legalística del contrato social
	ESTADIO 6: Principios éticos universales: orientación de principios éticos universales

En las últimas décadas se ha consolidado una corriente denominada “neokohlbergiana” en la cual se suavizan esos estadios para convertirlos en etapas y actualizar algunas de las concepciones teóricas de la tradicional ética de Kohlberg. Se basa en que el instrumento Defining Issues Test (DIT)⁷ cuenta con un respaldo académico innegable y su integridad estadística permite este tipo de adecuaciones. Por ejemplo, solo en 1999 existían más de 400 investigaciones publicadas utilizando este instrumento. A la fecha son más de 40,000 aplicaciones en 25 años, con lo cual se cuenta con una muestra bastante considerable.

El modelo DIT de desarrollo moral engloba tres esquemas morales de razonamiento descritos a continuación:

- **Esquema de interés personal.** No suscribe una perspectiva sociocéntrica; más bien resultan relevantes solo las relaciones en el ámbito de la “micromoral”. Es decir que analiza los dilemas éticos en el marco de “qué se puede perder o ganar” si no se coopera. La toma de decisiones se basa en las consecuencias de cada acción para sí mismo y sus relaciones afectivas.
- **Esquema del mantenimiento de formas sociales.** El joven es capaz de identificar las prácticas socialmente aceptadas y las autoridades *de facto*. Incluye algunos de los siguientes elementos: la necesidad de normas que gobiernen los colectivos, que se apliquen con igualdad, que sean claras, uniformes, y el establecimiento de estructuras jerárquicas.

⁷ Basado en la teoría de Kohlberg, el DIT es un instrumento que mide el razonamiento moral en problemas sociales a través de tres dilemas de problemáticas sociales actuales y fue diseñado por James Rest en 1974.

En el fondo, el razonamiento de este marco cognitivo no necesita más argumento que seguir las autoridades legales o fácticas (como los grupos criminales) sin importar las cualidades de esta. Es decir, que el seguimiento de reglas está conectado a “ordenar” el sistema moral. Es un “positivismo legal” donde importa la regla pero no existe un juicio crítico sobre el criterio moral detrás de esta. Dicho de otro modo, la lealtad a la regla es lo que la hace correcta; por ejemplo: “sé que estoy en lo correcto porque es lo que hacen todos”.

- **Esquema posconvencional.** El joven esencialmente introyecta las obligaciones morales y están dispuestas a escrutinio. Se caracteriza porque las decisiones están basadas en un criterio moral propio, apelan a una idea, pueden nombrar y compartir sus ideales, además de ser totalmente recíprocas. Mientras que el esquema anterior busca el consenso y aprobación al apelar a la “práctica común”, en este esquema se busca el consenso mediante argumentos y lógica (Rest, *et al*; 2010).

1.8 Conclusión

Aunque el comportamiento se ve influenciado por un conjunto de factores individuales y sociales que moldean la personalidad, el propósito y la intención de la respuesta, este puede ser también entrenado para un desarrollo de habilidades que mejoren el procesamiento cognitivo, social y emocional. Es posible, a través del entrenamiento de la atención, regular el comportamiento, disminuir conductas antisociales e incrementar las conductas prosociales. Es por ello que recientemente algunos tratamientos, como los programas de atención plena, se han enfocado en la disminución de conductas impulsivas y violentas a través ampliar habilidades que fortalezcan el desarrollo cognitivo-emocional y el funcionamiento ejecutivo de las personas para incrementar sus habilidades prosociales.

2. EVIDENCIAS DE IMPACTO

2.1 ¿Qué efectos tienen los entrenamientos basados en atención plena en la conducta y procesos psicológicos?

En la actualidad, existe una cantidad considerable de estudios que han identificado repercusiones favorables de los entrenamientos basados en atención plena sobre la conducta.

Por ejemplo, se ha postulado que dichos entrenamientos se asocian con menores niveles de ansiedad (Brown & Ryan, 2003; Chambers *et al.*, 2008), una mayor regulación de emociones (Robins *et al.*, 2012) y respuestas más adaptativas a situaciones de estrés (Davidson *et al.*, 2003). Incluso se ha reportado que programas relativamente cortos de entrenamiento en meditación han tenido efectos positivos en sujetos sin antecedentes de meditación, como el incremento de conductas prosociales (Leiberg *et al.*, 2011).

Hölzel y colaboradores (2010) realizaron un estudio en el cual evaluaron los niveles de estrés percibidos por un grupo de sujetos antes y después de un entrenamiento de atención plena con una duración de ocho semanas, los autores encontraron una reducción en los niveles de estrés percibidos por dichos sujetos.

Por otro lado, se ha argumentado que los entrenamientos basados en atención plena favorecen la regulación emocional, la cual está representada por estrategias que pueden influir sobre la manera en cómo emergen las emociones, los momentos en que lo hacen, así como su tiempo de duración y cómo se experimentan y expresan (Tang, Hölzel, & Posner, 2015), promoviendo una tolerancia a la experiencia emocional y el incremento de la consciencia en el momento (Marchand, 2014).

Recientemente, algunos estudios han propuesto la atención plena como un método que puede mejorar el funcionamiento ejecutivo. En un estudio, Flook y colaboradores (2010) reportaron una mejora en el funcionamiento ejecutivo de menores después de un entrenamiento en atención plena durante ocho semanas.

En ese sentido, Schonert-Reichl y colaboradores (2015) sugieren que el entrenamiento en atención plena puede ser una herramienta que permita mejorar el control inhibitorio en los sujetos, y por ende, contribuir a un mejor control de las emociones.

A partir de lo revisado en los párrafos anteriores, resulta claro que las intervenciones basadas en atención plena, las cuales se enfocan en centrar la atención en los propios pensamientos, emociones y acciones, han demostrado incrementar o favorecer ciertos aspectos del funcionamiento ejecutivo, incluyendo la atención, el control cognitivo y la regulación de las emociones (Tang *et al.*, 2012). Sin embargo, ¿cómo es que los entrenamientos basados en atención plena producen cambios en ciertos procesos del funcionamiento ejecutivo como la atención y la regulación emocional? La observación detallada de las sensaciones del cuerpo, emociones y pensamientos que promueve la atención plena parece romper con la tendencia a responder de manera automática, hecho del cual resultan beneficiados ciertos procesos cognitivos como son la inhibición de respuestas inapropiadas y la regulación emocional (Bishop *et al.*, 2004).

2.2 ¿Qué efectos tienen los entrenamientos basados en atención plena en la estructura y actividad cerebral?

Recientemente, distintos estudios han intentado identificar los cambios en la estructura y actividad cerebral que se asocian con los entrenamientos en atención plena. Al parecer, los efectos de dicho entrenamiento se expresan en múltiples áreas cerebrales, incluyendo la corteza prefrontal, el tallo cerebral y el cerebelo, lo cual sugiere que la atención plena tiene impacto sobre largas redes neurales (Tang, Hölzel, Posner, 2015).

De manera general, se ha postulado que principalmente ocho regiones cerebrales se ven afectadas por el entrenamiento basado en atención plena, siendo estas: a) la corteza frontopolar, lo cual puede estar relacionado con un incremento en la capacidad de consciencia; b) las áreas sensoriales y la ínsula que están implicadas en la consciencia del propio cuerpo; c) el hipocampo, relacionado con procesos de memoria; d) la corteza del cíngulo anterior, la corteza medial cingulada y la corteza orbitofrontal, que se involucran con la autorregulación y la regulación de emociones; y e) el cuerpo caloso, el cual está involucrado en la comunicación interhemisférica (Fox *et al.*, 2014).

Por otro lado, estudios de electroencefalografía (EEG) han reportado cambios en la actividad EEG en sujetos que han pasado por entrenamientos de atención plena, principalmente en áreas frontales (Hebert *et al.*, 2005; Barnhofer *et al.*, 2007), las cuales, como ya se mencionó, se relacionan de manera estrecha con el funcionamiento ejecutivo.

2.3 Evaluación del protocolo Mente Libre para la disminución de conductas impulsivas basada en atención plena

En colaboración con el Instituto de Neurociencias de la Universidad de Guadalajara y la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), se desarrolló durante dos años una serie de evaluaciones para medir el impacto del protocolo en los jóvenes. Para este fin se llevaron a cabo evaluaciones neurológicas, psicológicas, entrevistas a profundidad y electroencefalogramas.

La metodología y resultados son discutidos en otra publicación independiente;⁸ sin embargo, algunos de los resultados más importantes son:

- Aumento en la capacidad de control de impulsos. Los participantes redujeron en un 44% la cantidad de respuestas impulsivas; al mismo tiempo, hay un incremento significativo en los tiempos de reacción.
- Un incremento significativo en el seguimiento de reglas y el procesamiento riesgo-beneficio, reduciendo la elección de situaciones de riesgo por parte de los jóvenes.
- Un incremento significativo en el control de la frustración y emociones displacenteras.
- 15% de mejora en funcionamiento ejecutivo general, observado en grupos que participan en el protocolo. Este involucra evaluación de riesgos, toma de decisiones, planteamiento de metas, adaptación, etcétera.

2.4 Construcción y validación del protocolo

En el marco de la alianza con USAID, durante 2018 se generó una colaboración con J-PAL con la intención de fortalecer técnicamente a organizaciones civiles que tuvieran programas con enfoque de Terapia Cognitivo Conductual dirigidas a la prevención del crimen y la violencia.

CEDAT tuvo el enorme privilegio de ser una de las organizaciones seleccionadas para la asesoría técnica por parte de J-PAL, con el fin de consolidar el modelo de intervención, desde la revisión de la Teoría de Cambio (TdC)⁹, la identificación de las posibilidades de realizar una evaluación rigurosa de impacto, y el diseño de mecanismos para lograr transferir la metodología a otras organizaciones o entidades que estén interesadas en implementarlo.

Como resultado de este proceso de asesoría, logramos definir con claridad los componentes de nuestra TdC y generar un modelo de transferencia que permita establecer los mínimos necesarios que se deben considerar en la implementación y gestión al transferir el protocolo.

⁸ CEDAT. (2018). Reducir la reincidencia delictiva en jóvenes en conflicto con la ley con evidencia científica y biomarcadores. Policy Brief. México: CEDAT.

⁹ La Teoría de Cambio (TdC) es una herramienta empleada por J-PAL para la evaluación teórica de los programas. Trabajar en la TdC de una intervención permite profundizar en los mecanismos de cambio a través de los cuales el programa opera y, en consecuencia, tener una mejor comprensión de qué es lo que funciona (o no) y por qué. La TdC hace explícitos los resultados que se desean obtener al final de una intervención y los procesos necesarios a implementar para conseguir dicho fin.



Fotografía: Archivo CEDAT, A. C.

Es importante mencionar que una de las recomendaciones por parte de J-PAL fue la de separar el *Manual del Facilitador* del protocolo del *Manual Operativo* o de implementación del modelo.

Lo anterior por dos razones principales, la primera, porque el *Manual de Protocolo* tiene como objetivo que los facilitadores puedan llevar a cabo las sesiones siguiendo los mismos criterios que aplicamos en CEDAT; y la segunda, el *Manual de Operación* está dirigido a los directivos y supervisores responsables de garantizar los mínimos necesarios para llevar a cabo el modelo, así como su monitoreo y evaluación.

En este sentido, este manual constituye una parte de los componentes necesarios para lograr el propósito principal de disminuir la violencia en los jóvenes. La otra parte del éxito en la implementación del modelo tiene que ver con la capacidad de gestión y operación de la organización receptora y, especialmente, con la formación de los facilitadores (más adelante profundizaremos en este último tema).

2.5 Teoría de Cambio

El protocolo Mente Libre combina herramientas de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) y la atención plena (*mindfulness*) y está dirigido a fortalecer la regulación emocional y la reducción de conductas impulsivas (violencia, conductas sexuales de alto riesgo, recaídas en adicciones, etc.). Al reducir las conductas de riesgo de los jóvenes y su propensión a la violencia reactiva, el objetivo final del modelo es disminuir la reincidencia y la violencia. Este protocolo se ha piloteado con jóvenes en situación de riesgo y se implementa en los centros de detención para adolescentes del estado de Jalisco.

Como se mencionó antes, con el apoyo de USAID y la asesoría técnica de J-PAL logramos consolidar nuestra teoría de cambio. A continuación presentamos brevemente los componentes de la misma, con el fin de que el lector pueda tener un panorama completo del modelo de intervención de Mente Libre.

Nuestro modelo —y por tanto, nuestra TdC (ver diagrama 1)— tiene como propósito principal disminuir la reincidencia y la violencia reactiva en adolescentes y jóvenes. Nuestra **hipótesis de cambio** es que:

"Si logramos identificar y acercarnos a una población focalizada, en este caso a los jóvenes en conflicto con la ley o que sean identificados como "generadores de violencia, en los cuales se hayan detectado pocas habilidades para el control de impulsos, automaticidad, o una hiperreacción de forma violenta; y les brindamos herramientas terapéuticas para la autorregulación emocional con una metodología basada en evidencia, aplicada por los mejores facilitadores, los más formados y comprometidos; estableciendo un mecanismo de gestión, así como sistemas el monitoreo y supervisión de la operación del modelo, tendríamos como resultado a adolescentes y jóvenes con un incremento en su capacidad física de controlar impulsos; de evaluar el riesgo-beneficio de las situaciones; con disminución de conductas automáticas, y por ende, con estados emocionales positivos. Esto generaría una disminución de la propensión a la violencia reactiva y conductas de riesgo; contribuyendo así a la disminución de la reincidencia en adolescentes y jóvenes."

En términos de TdC, para que se cumpla la anterior hipótesis de cambio, tendríamos que asumir algunos supuestos como son:

- a) Que las instituciones y/u organizaciones estén interesadas en el trabajo de reinserción con adolescentes y jóvenes en conflicto con la ley o en situación de riesgo a la violencia. En México prevalece una cultura estigmatizante y de criminalización de los jóvenes, esto representa un riesgo importante para programas como el nuestro que buscan lograr procesos de reinserción eficientes, ya que puede haber menos incentivos económicos o limitación al acceso de la población.
- b) Que los sesgos cognitivos identificados sean los mismos que aborda el protocolo Mente Libre (pocas habilidades para el control de impulsos, alta violencia reactiva en adolescentes y jóvenes, automaticidad y falta de habilidad en la evaluación de riesgo - beneficio).
- c) Que se cuente con espacios idóneos para trabajar las sesiones grupales y que estos sean espacios seguros para los jóvenes.

- d) Que los facilitadores estén capacitados y puedan generar *rapport* con el grupo de adolescentes y jóvenes. El facilitador es una pieza clave en este proceso, el nivel de su formación está intrínsecamente correlacionado con el éxito del protocolo.

Diagrama I. Teoría de Cambio del modelo Mente Libre para la disminución de conductas impulsivas basado en atención plena

Propósito: disminuir la reincidencia y la violencia reactiva en adolescentes y jóvenes.

Necesidades	Actividades/ Insumos	Productos	Resultados Intermedios	Resultados Finales
Pocas habilidades para el control de impulsos	Recursos materiales y espacios para intervención	Los jóvenes reciben el protocolo de atención plena y TCC (MCBT)	Incremento en la capacidad de controlar impulsos	Disminución de la propensión a la violencia reactiva
Alta violencia reactiva en adolescentes y jóvenes	Vinculación institucional y acceso a jóvenes			
Altos niveles de violencia delictiva	10 sesiones semanales 1 hora			
Automaticidad y falta de habilidad en la evaluación de riesgo/beneficio	Reclutamiento de facilitadores	Formación de facilitadores y replicadores	Incremento en la evaluación riesgo/beneficio	Disminución de las conductas de riesgo
	Manual de protocolo/Manual de operación		Disminución de las conductas automáticas	Se disminuye la reincidencia en violencia
	Formación de recurso humanos (talleristas) en MCBT		Menos incidentes por actos impulsivos	
	Monitoreo/ Supervisión de facilitadores		Estados emocionales positivos	

Fuente: elaborado por el Centro de Desarrollo y Atención Terapéutica CEDAT, A. C. (2018)

En conclusión, lo que queremos comunicar es que este protocolo funciona y cuenta con un respaldo científico del efecto. Sin embargo, este resultado depende de varios factores y supuestos que deben considerarse a la hora de implementar el modelo.

3. REQUISITOS Y CONDICIONES DE IMPLEMENTACIÓN

3.1 ¿Por qué el proceso funciona?

Para este modelo se realizaron varias evaluaciones con la finalidad de asegurar, con la mayor certeza posible, que el impacto de las actividades se dirige en la dirección deseada. Es decir, hacia la reducción de marcos cognitivos y neurológicos causales de las conductas antisociales delictivas.

En la sección cinco, el facilitador encontrará una descripción minuto a minuto de las actividades y reflexiones por sesión. Esto es imprescindible para la medición, aunque sabemos por experiencia que “el mapa no es el territorio” y que la realidad excede nuestras mejores planeaciones. La logística de cada institución, las comunidades de origen, el estado emocional de los jóvenes, el número de sesiones permitidas, son solo algunas buenas razones para adaptar el modelo a cada caso.

Para que el protocolo y el modelo en el cual se inserte cuente con resultados similares, es de vital importancia que se comprendan los objetivos y habilidades que fundamentan este protocolo. Por otro lado, de acuerdo con la evidencia científica que encontramos, el posible cambio en el joven está en relación con la cantidad de tiempo que este invierta en la práctica entre cada sesión. Los elementos que consideramos imprescindibles para lograr esto se encuentran en el apartado cuatro: habilidades de facilitación. Las habilidades y estructuras sobre las cuales se sostiene el modelo se destallan a continuación.

3.2 Principios rectores del protocolo

El protocolo se encuadra en el marco de la Terapia Cognitivo Conductual basada en atención plena (MBCT). El conjunto de las sesiones grupales no debe reemplazar a la terapia psicológica. Esta última requiere mayor especialización por parte del facilitador y, al mismo tiempo, mayor adaptación a las necesidades específicas del sujeto.

Dicho lo anterior, el objetivo del protocolo es dotar de herramientas terapéuticas que mejoren la calidad de respuesta del joven participante frente a los mismos estímulos. La atención plena provee al joven de nuevas formas de procesar los impulsos situacionales y monitorear sus propias reacciones ante el medio ambiente (Baer, 2003) (Ver Figura 1).

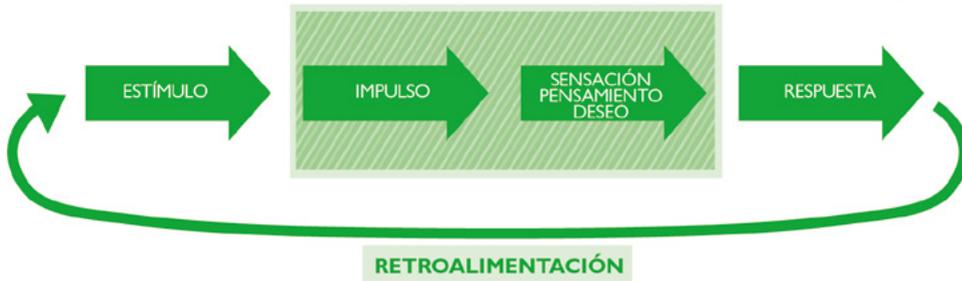


Figura 1. Área de intervención del protocolo

Con los ejercicios de atención plena, las propiedades del estímulo no se recondicionan (retroalimentan); es decir, la relación entre el estímulo y el aprendizaje previo es cuestionado. De ahí la importancia de contar con tres habilidades rectoras (Figura 2): a) habilidades prosociales, b) neurológicas de control de impulsos y c) cognitivas. Las habilidades neurológicas permiten fortalecer las habilidades cognitivas del joven, las cuales permiten a su vez el cuestionamiento cognitivo de sus conductas de la “normalización de la violencia”; del mismo modo, las habilidades prosociales proponen una dirección a la nueva forma de pensar, producto de sus investigaciones y cuestionamientos.

El desarrollo de habilidades cognitivas y neurológicas se retroalimenta entre sí, generando un círculo virtuoso en torno a la prevención de conductas de riesgo; pero principalmente a las relacionadas con el ejercicio de conductas antisociales violentas (ver Figura 2).



Figura 2. Habilidades rectoras

Otro ejemplo es el abuso de sustancias, la atención plena nos dirige a ampliar nuestra percepción para incluir al contexto, las metas y otros detonadores; en vez de enfocar

4. HABILIDADES DE FACILITACIÓN

4.1 ¿Quién puede implementar este protocolo?

A nivel internacional, los procesos de formación de facilitadores bajo modelos similares se agrupan en dos rubros. Por un lado se encuentran los protocolos basados en evidencia, que requieren que aquellos que deseen implementarlos inviertan importantes recursos financieros y temporales para participar en un entrenamiento, en promedio de un año y, posteriormente, en una serie de mecanismos de monitoreo y certificación; el contenido del protocolo está reservado para aquellos en el proceso, exclusivamente. Esto con el objetivo de asegurar que la calidad del facilitador, y en consecuencia del protocolo, sea siempre la óptima. La desventaja es que vuelve costosa la transferencia y requiere toda una infraestructura, similar a una franquicia, de venta, seguimiento, evaluación, etc. Además, dificulta replicar el modelo con motivos de investigación.

Por otro lado, hay protocolos abiertos cuyo contenido es público, donde la certificación es esperable pero no un requisito. La aplicación de los protocolos, en este caso, es responsabilidad del que implementa, buscando que los beneficios del protocolo puedan impactar al mayor número de personas. Desafortunadamente, es común que la accesibilidad de los datos lleve a algunas situaciones de plagio o a implementar el protocolo con mucho optimismo pero poca formación disciplinada.

Nuestra postura al respecto es hacer público el presente protocolo y su contenido por el beneficio que puede ofrecer a los adolescentes en condiciones de vulnerabilidad. Además, permite la transparencia en el proceso de investigación y evaluación. Sin embargo, somos conscientes de que el factor de éxito en los adolescentes se encuentra en el facilitador y en crear las condiciones propicias para la implementación del protocolo.

En conclusión, para que el protocolo tenga el mayor impacto debe ser implementado por facilitadores con un importante nivel de práctica y formación especializada para el acompañamiento de grupos con atención plena. Además, debe desarrollarlo en un contexto institucional o ambiental con condiciones específicas.

4.2 ¿Cuál es el perfil del facilitador?

Debido a que el protocolo no es una terapia, sino un programa de abordaje terapéutico, no es exclusivo para psicólogos, sino que puede implementarlo cualquier profesional que haya recibido previamente la formación, inmersión y habilidades de facilitación. Para conducir efectivamente el presente protocolo y sus diferentes aspectos, es valioso contar con facilitadores que tengan experiencia con jóvenes y abordando temas de conductas de riesgo en los mismos, así como contar con habilidades de atención, escucha y conexión. Sin embargo, como mencionamos antes, el más importante requisito es la comprensión y práctica estable en las prácticas de atención plena.

La mayor parte del impacto del programa proviene de las prácticas de atención plena apoyadas por las estrategias cognitivas. Más allá de la importancia del desarrollo de conceptos, entrenamiento, y la facilitación de grupos, la práctica del facilitador se encuentra en el corazón de lo terapéutico.

4.3 El entrenamiento deseable

El entrenamiento de facilitadores implica un proceso de formación correspondiente a tres talleres presenciales, dos cursos de seguimiento en línea y horas de entrenamiento frente a grupo. El primer taller de inmersión al protocolo Mente Libre está enfocado en el conocimiento y vivencia de las prácticas de atención plena, es decir, en generar la experiencia personal del facilitador con el conjunto de prácticas del protocolo (reciben el taller como si fueran ellos los beneficiarios), así como en el involucramiento de la práctica personal. El segundo taller de habilidades de facilitación busca brindar las herramientas necesarias para dirigir el protocolo, técnicas, estrategias y recomendaciones a través de la cofacilitación y retroalimentación grupal. Se sugiere continuar con sesiones de práctica grupales entre facilitadores, al menos seis meses más; posteriormente, cofacilitar algunos procesos por lo menos tres meses más para observar facilitadores expertos.

Durante todo este proceso se da el acompañamiento en línea para brindar el fortalecimiento teórico que hay detrás de las técnicas, así como el acompañamiento en las prácticas personales y en el monitoreo de las habilidades de facilitación. El tercer taller está enfocado en la evaluación de las habilidades de facilitación para la certificación en el modelo. De tal modo que el proceso mínimo deseable de formación es de nueve meses.

¿Por qué nueve meses? ¿No dependerá de la habilidad de cada facilitador y su perfil? Principalmente se espera que estos meses permitan fortalecer y estabilizar la familiarización del facilitador con las prácticas de atención plena en su práctica personal. Aunque este manual pretende mostrar una descripción muy detallada de cada sesión, no es posible ofrecer por este medio el nivel de comprensión que proviene de la experiencia directa.

Aun así, algunas veces las condiciones no son propicias en ambos sentidos. Por un lado, podría ser que no hubiera suficientes espacios de formación; o bien, a pesar del esfuerzo en el proceso, el facilitador puede necesitar más tiempo del señalado. No hay estándar que sirva para todos; es responsabilidad del facilitador honrar el privilegio de servir a los jóvenes con esta herramienta.

4.4 La importancia de la práctica personal

Como hemos mencionado, el factor decisivo para el buen término del programa es la práctica personal y familiarización del facilitador con las prácticas del protocolo Mente Libre. Esto obedece a varios motivos, principalmente, al que acompañar a los jóvenes es imposible hacerlo sólo desde una “comprensión” académica del proceso. La historia personal del facilitador es la materia prima para poder guiar el crecimiento cognitivo de los jóvenes en su proceso.

Por ejemplo, es frecuente que al inicio del establecimiento de una práctica cotidiana, tanto jóvenes como adultos enfrenten “dificultades” simples como incomodidad para la postura, falta de disciplina, falta de tiempo, etcétera. Un facilitador sin experiencia puede ver estos retos como fallas del protocolo. Sin embargo, cualquiera que tenga una práctica establecida sabe que estos retos son esperables y que asentar este tipo de disciplina lleva meses y a veces años. Estas “incomodidades” son excelentes oportunidades para desarrollar nuevas formas de familiarizarnos y vincularnos con nuestros impulsos. El reto consiste en asumir una disposición de curiosidad, abierta a la experiencia; por ejemplo, observar los pensamientos que surgen mientras el cuerpo se cansa de la postura. Una actitud curiosa frente a la experiencia puede llevar al joven a identificar su impulso por “abandonar la práctica”; pero también a tolerar y vincularse de forma diferente con este.

Otra razón elemental para subrayar la importancia de la práctica es la necesidad de “moldear la conducta”; no solo alrededor de la práctica formal de atención plena. También en cada instante, los jóvenes deben poder contar con la oportunidad de conocer a alguien que cotidianamente aplica estas prácticas y la diferencia que hacen en su vida.

4.5 Uso del lenguaje

Con lo que repasamos en este capítulo se intenta poner en evidencia algunos sesgos a evitar, como son algunos hábitos del lenguaje. Para que el modelo cumpla su función y beneficie a los adolescentes y jóvenes, se deben dar ciertas condiciones, como evitar un lenguaje discriminatorio. El facilitador debe entrenarse a sí mismo para utilizar un lenguaje inclusivo y propio de la visión de derechos humanos. Pero, sobre todo, debe estar atento a detectar si este lenguaje proviene de ciertas concepciones personales. De poco sirve nombrar a los jóvenes como “en situación de detención” si en el fondo creemos y los tratamos como “delincuentes”.

El objetivo del manual es promover las habilidades para el cambio, pero no el adoctrinamiento. En la Tabla 3 se contrastan algunas frases cotidianas que sirven de ejemplo.

Tabla 3. Lenguaje discriminatorio e incluyente

Variable	Lenguaje Discriminatorio	Lenguaje Incluyente
Conducta antisocial vs. joven delincuente	“El objetivo es confrontar a los jóvenes”	“Podríamos poner a discusión algunos hábitos o ideas”
	“El objetivo es que el joven cambie”	“El objetivo es darnos mejores herramientas para elegir”
Todo delito es conducta antisocial	“Son jóvenes delincuentes”	“Algunos hemos cometido acciones que la autoridad señala como delitos”, “son jóvenes en situación de detención”, “son jóvenes”
Toda conducta antisocial es delito	“Son adictos”	“Tienen conductas adictivas”
Antisocial es igual a maldad	“Se han portado mal”	“Su conducta a algunos les parece inapropiada”
Lo antisocial es volitivo	“Ellos son así”	“Todos tenemos ciertos hábitos”, “hasta ahora nos hemos comportado de cierta manera, pero podemos cambiar”

5. ESTRUCTURA DEL PROTOCOLO

El protocolo Mente Libre es un modelo de intervención con evidencia rigurosa, científica y costo-eficiente diseñado para disminuir la impulsividad y comportamientos violentos en jóvenes vulnerables a la violencia. Ello a través de la Terapia Cognitivo Conductual basada en atención plena (MBCT) que incide en las habilidades cognitivas de auto-regulación emocional, control de impulsos y gestión de emociones.

El protocolo consta de diez sesiones de una hora cada una (Tabla 4).

Tabla 4. Sesiones del protocolo Mente Libre para la disminución de conductas impulsivas

Sesión 1	El estado habitual de la mente y cómo se entrena
Sesión 2	Practicando la atención plena
Sesión 3	Haciéndonos conscientes de los impulsos automáticos (responder vs reaccionar)
Sesión 4	Reconociendo la preocupación I
Sesión 5	Reconociendo la preocupación II
Sesión 6	Cambiando la relación con las emociones y las situaciones difíciles I
Sesión 7	Cambiando la relación con las emociones y las situaciones difíciles II
Sesión 8	Atención plena, empatía y cuidado de otros
Sesión 9	Atención plena y cuidado de uno mismo
Sesión 10	Disfrutar y agradecer

Debido a que cada grupo es diferente, es importante hacer un registro de cada sesión (Anexo. Formato 1. Bitácora) con las observaciones o cambios que surjan en la misma para llevar un control personalizado por grupo y mantener la calidad del mismo. En cada una de las sesiones se recomienda tomar el registro de asistencia (Anexo. Formato 2) y el registro de prácticas (Anexo. Formato 3) ya que la eficacia del taller depende del compromiso individual en la práctica. A continuación se presentan cada una de las sesiones, sus objetivos y descripción detallada.



Sesión I. El estado habitual de la mente y cómo se entrena

Propósito

Reflexionar sobre la importancia del estado de la mente en la vida cotidiana, normalizando el hecho de que la mente es naturalmente distraída y clarificando que esta se puede entrenar. Usualmente no se reflexiona sobre la importancia y el impacto del estado de la mente en nuestra experiencia cotidiana, se considera que son las experiencias las que determinan nuestro estado mental y emocional.

Se enfatiza en cómo la mente tiene “vida propia” y qué parte de su actividad es generar pensamientos todo el tiempo, los cuales definen en gran medida nuestro estado emocional. Sin embargo, la mente se puede entrenar, esto lo hacen personas de todo tipo de contextos, y tiene el potencial de mejorar nuestra vida de múltiples formas.



SESIONES MENTE LIBRE

Programa sesión I

Actividad	Descripción	Tiempo
Apertura	Presentación de los participantes, del facilitador y del programa para que el facilitador conozca al grupo y genere lazos con los participantes	12 min.
Encuadre	Encuadre y normas de convivencia	5 min.
Inducción al tema	Generar curiosidad de los participantes a través de una frase o una lectura vinculada al tema a tratar	5 min.
Desarrollo del tema	Atención plena ¿para qué?	5 min.
	Reflexión sobre la importancia de la mente	10 min.
	Buenas noticias, la mente se puede entrenar	5 min.
	¿Quién está practicando estas estrategias?	5 min.
	¿Cómo se inicia el entrenamiento de la mente?	2 min.
Ejercicios	Reconociendo dónde está la atención	5 min.
	Conteo de la respiración	3 min.
Aprendizajes y conclusiones	Cerrar el tema con una frase, palabra o comentario aprendido en la sesión	3 min.
Práctica para la semana	Revisar las tareas tanto de prácticas formales como informales, a realizar en la semana	4 min.



Materiales

Gafetes

Plumones para que escriban su nombre en el gafete (la forma en que les gusta que les digan)

Pizarrón de acrílico o rotafolio

Plumones

Descripción de la sesión I

Actividad 1. Presentación de los participantes, del facilitador y del programa.

Tiempo: 12 minutos

Objetivo

Que el facilitador conozca al grupo y genere empatía con los jóvenes (*rapport*).

Presentación del facilitador

Presentarse compartiendo su nombre y algo que sea muy significativo para él (número de hijos, fecha de nacimiento, algo que le guste mucho, etc.) lo que para el facilitador representa esta metodología y su inspiración para compartir este programa.

Presentación de los participantes

- Opción a) Ahora les voy a pedir que se presenten compartiendo, primero su nombre (la forma en que les guste que les digan); y segundo, algo que les guste mucho de comer (se les indica que los demás van a aplaudir en los muslos fuerte si les gusta mucho y despacio si no les gusta mucho la comida). Esta pregunta tiene el propósito de generar sintonía en el grupo.
- Opción b) Algo más que nadie sepa de ti, pero que puedas compartirlo. El facilitador anotará los nombres en el registro de asistencia (Anexo. Formato 2. Registro de asistencia) los nombres de los participantes. *Nota: el orden es opcional.*

Actividad 2. Establecer el encuadre y normas de convivencia. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Presentar lo que ha servido para que otros grupos funcionen bien o lo que se considera relevante para este grupo en particular.

- Respetar a sus compañeros (no burlarse de los demás)
- Llegar a tiempo para terminar a tiempo y como muestra de respeto a los compañeros
- La importancia de practicar; este punto es fundamental para los objetivos del protocolo
- Participar después de los ejercicios, compartiendo sus experiencias
- Preguntar alguna palabra que no se entienda
- Durante el proceso se les pide que puedan estar sobrios

Check in. Tiempo: 1 minuto

En el check in se le pide a cada participante que nombre con una palabra la emoción que siente en ese momento o que describa la manera en la que llega a la sesión.

Tema: Atención plena ¿para qué? Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Darle relevancia al entrenamiento que están por iniciar los jóvenes, ejemplificar el beneficio con situaciones de su contexto.

Guion del ejercicio

Preguntar a los jóvenes (las opcionales son preguntas):

- ¿Quién ha dicho o hecho cosas de las que se arrepiente?
- ¿Quién se ha sentido alguna vez enojado, totalmente fuera de control?
- ¿Quién se ha sentido ansioso o nervioso sobre algo que fuera a hacer?
- ¿Quién ha estado de malas, sin saber por qué?
- ¿Quién ha tenido problemas para dormir, debido a que no deja de pensar sobre algo?
- ¿Quién se ha dado cuenta de que juega/toca un instrumento/hace lo que le gusta mejor cuando realmente está enfocado y concentrado?

Explicar: “En todo esto, el entrenamiento que están por iniciar los puede ayudar, evitando o dándose cuenta de algunas cosas o desarrollando otras, como la atención y concentración”.

Tema: Reflexión sobre la importancia de la mente. Tiempo: 10 minutos

Objetivo

Que los jóvenes reconozcan cómo nuestra mente, más que nuestro entorno, es la que determina nuestro estado general de felicidad o sufrimiento.

Guion del ejercicio

- Formar 2 o 3 equipos (dependiendo de cuántas personas acompañen al facilitador) moviéndolos de su lugar (opciones: pidiéndoles que se enumeren del 1 al (X) para que queden en 2 o 3 equipos), o haciendo “canoas” de diferente número de integrantes hasta terminar con 2 o 3 canoas.

- “Ahora nos vamos a poner de pie y vamos a caminar libremente por el espacio. En cualquier momento les voy a pedir que hagan canoas de cierto número de participantes y ustedes procurarán quedar en un grupo de ese número de participantes. Ahora vamos a hacer canoas de 5, muy bien, seguimos caminando; y ahora canoas de 7, seguimos caminando; y ahora canoas de 3...”.
- Presentar la siguiente frase en un rotafolio, proyectándola o escribiéndola: “La mente en sí misma es un lugar y es capaz por sí misma de hacer un cielo del infierno o un infierno del cielo”.– Milton, 1667.
- Pedirles que la lean y que comenten en equipos, moderados por el facilitador o los monitores “¿Qué significa esta frase para ti?” o que compartan en qué ocasiones su mente genera un infierno por sí misma o un cielo.
- Ofrecer ejemplos como estar pensando demasiado o haciendo historias que les hagan sentir ansiedad o tristeza, o si les ha pasado que estos pensamientos les llevan a hacer cosas de las que luego se arrepienten.
- Sugerirles que permitan que todos los integrantes del equipo compartan y dar de dos a tres minutos dependiendo de si los equipos se mantienen enganchados con el tema o comienzan a distraerse.
- Pedirles que compartan con el grupo sus comentarios, tomar varios comentarios, normalmente comentarán situaciones de preocupaciones cotidianas.

El facilitador procurará:

- Que haya conexión con cada chico, para identificar si se está entendiendo el tema.
- Hacer énfasis en que eso es algo que le ocurre a todos.
- Preguntar a los jóvenes cuánto tiempo durante el día creen que estamos distraídos. Comentar que en la Universidad de Harvard se ha encontrado que el cerebro de todos los seres humanos está distraído aproximadamente el 48% del tiempo (Killingsworth y Gilbert, 2010) y que eso genera infelicidad. Preguntarles por qué creen que una mente distraída es una mente infeliz.
- Enfatizar que eso puede generar ansiedad, preocupación excesiva y depresión, llevando al consumo de sustancias o a conductas agresivas.
- Enfatizar que así funciona la mente, sin embargo recientemente la ciencia ha descubierto que la mente se puede entrenar.

Tema: Buenas noticias, la mente se puede entrenar. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Que los jóvenes tengan un acercamiento sobre cómo funciona el cerebro, y con base en ese funcionamiento, cómo es que podemos entrenar nuestra mente.

Guion del ejercicio

- Comentar que así como con el ejercicio podemos entrenar y fortalecer nuestros músculos, con los ejercicios que veamos en el protocolo se fortalecerá nuestro “músculo mental”. Hacer nuevamente énfasis en la importancia de la práctica para que los ejercicios funcionen, siguiendo con la analogía del ejercicio físico.
- Comentar que así como podemos tener muy entrenado en nuestro cerebro el “músculo” del enojo, de la tristeza, ansiedad, etc., podemos fortalecer otras áreas de nuestro cerebro que nos generen mayor bienestar, como aquellas asociadas con la alegría, la gratitud y la atención. Y podemos hacer que las áreas del cerebro asociadas con el miedo o el enojo disminuyan su tamaño y su actividad, experimentando así menos tristeza, miedo, enojo o ansiedad.
- Preguntar a los chicos en qué emoción está entrenada su mente, o qué temas suelen pensar constantemente y qué consecuencias les ha traído dicha tendencia.
- Comentar: "Los científicos han encontrado que la forma más poderosa de entrenar a nuestro cerebro es “entrenando la atención”.
- Preguntar: "¿Por qué creen que entrenando nuestra atención podamos cambiar nuestro músculo mental? Esto es debido a la capacidad de nuestro cerebro de cambiar y desarrollar nuevas capacidades, en función a dónde está nuestra atención."

Tema: ¿Quién está practicando estas estrategias? Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Contextualizar la práctica de la atención plena, para que los jóvenes sepan que es algo que se está practicando en muchos lugares y ya lleva mucho tiempo desarrollándose.

Guion del ejercicio

- Preguntar: "¿Quiénes creen que están practicando estas estrategias?". Las respuestas que den en este punto regularmente están asociadas a monjes o personas que hacen yoga, etcétera.
- Preguntar: "¿Quién ha escuchado de los Toros de Chicago, los 'Chicago Bulls'?"

- Pedir que levanten la mano y luego explicar: los Chicago Bulls son un equipo de basketbol de la NBA, de los más exitosos de la historia, y Phil Jackson es un entrenador que ha ganado nueve veces el campeonato de la NBA. Ellos practicaban atención plena.

También atletas como Kobe Bryant, Michael Jordan, Phil Jackson, Novak Djokovic, o raperos como 50 Cent; músicos como los RHCP, actores como Keanu Reeves.

Ofrecerle a los participantes ejemplos de otros contextos.

“Pero no solo en el campo de los deportes o las artes, también en otros contextos. ¿Quién ha escuchado de Google, Facebook, Twitter o Sony? Estos son lugares donde también se entrena la atención”.

- También comentarles que se utiliza en hospitales en todo el mundo para ayudar a los pacientes a curarse más rápido de sus enfermedades, y lo usan todo tipo de personas que quieren aprender a ser menos violentas o que quieren disminuir su ansiedad, su depresión y su dependencia a las sustancias.
- Si están enganchados se les puede preguntar: “¿Quisieran saber cómo entrenan a su mente?"; y si no, sólo se les puede decir “Ahora vamos a ver cómo es que estas personas entrenan a su mente y vamos a comenzar un programa como el que ellos realizan”.
- (Opcional) Si se considera útil, se puede dar algo de los recursos empleados en este programa para que sepan que se les está dedicando energía, un esfuerzo serio y un interés genuino por que mejoren su vida.

Ejercicio: Reconociendo dónde está la atención. Tiempo: 5 minutos.

Objetivo

Tener una primera experiencia en atención plena y reconocer cómo la atención puede dirigirse a diferentes lugares que voluntariamente se decidan.

Guion del ejercicio

- Explicar la intención: “Normalmente la atención está dispersa, perdida en pensamientos, impulsos y emociones, ahora vamos a notar cómo podemos dirigir la atención de forma voluntaria”.
- Comentarles que se hará un ejercicio para el que se requiere que estén en silencio.
- Pedir a los participantes que se pongan de pie y que pongan las manos frente a ellos mismos como si sostuvieran un balón de futbol.

- Contar del tres al uno y, al llegar al uno, pedirles que cuenten del uno al tres, aplaudiendo fuerte con cada número.
- Después de aplaudir, pedirles que mantengan las manos en la posición de sostener el balón y que dirijan la atención a las sensaciones que quedan en las manos, sin dirigir la mirada a donde dirigirán la atención, de preferencia cerrando los ojos y en silencio.
- Darles sugerencias de distintas sensaciones probables (calor, palpitaciones, hormigueo, etcétera).
- Luego pedirles que lleven la atención a diferentes partes de las manos haciendo “zoom” con la atención (acercamiento y alejamiento).
- Luego, pedirles que atiendan a otras áreas donde hay sensaciones sobresalientes, como las plantas de los pies o los hombros que ya estarán un poco cansados.
- Después, pedirles que en lugar de aplaudir marchen con fuerza (1, 2, 3) y que muevan su atención a las plantas de los pies, haciendo acercamiento y alejamiento con la atención y moviendo la atención a otras partes del cuerpo.
- Finalmente pedirles que atiendan a su respiración.
- Finalmente pedirles que atiendan a su respiración. “De esta forma podemos dirigir nuestra atención al cuerpo y podemos atender a todo nuestro cuerpo porque ahí es donde está nuestro sistema nervioso”.

Tema: ¿Cómo se inicia el entrenamiento de la mente? Tiempo: 2 minutos

Objetivo

Conocer algunas de las cualidades que deben tener al seguir el entrenamiento.

Guion del ejercicio

- Ofrecerle a los participantes la metáfora de que la mente es como un bebé y preguntar cómo actúa un bebé o un cachorrito, y cómo le harían para entrenarlo. Las respuestas habituales son: con práctica, con amor, paciencia, etcétera.
- "De la misma forma, para entrenar a la mente hay que ser pacientes, amables, firmes y constantes."

Vamos a conocer cómo funciona la mente y nos aproximaremos como si fuéramos a ver a un amigo que nos ha ayudado y acompañado toda la vida: sin enjuiciarlo, sin criticarlo, solo para ver cómo está.

Ejercicio: Conteo de la respiración. Tiempo: 3 minutos

Objetivo

Anclar la atención en las sensaciones de la respiración usando el conteo como ayuda para notar la distracción.

Guion del ejercicio

- Pedirles que se pongan de pie notando dónde sienten más su respiración (pueden llevar una mano a esa zona o zonas del cuerpo) con los ojos cerrados, de preferencia.
- Pedirles que cuenten los ciclos de su respiración durante dos minutos, una vez que pierdan el conteo, volver a iniciar.
- El conteo de la respiración se hace al final de cada inhalación y exhalación juntas, ese es un ciclo (inhala, exhala, cuento 1; inhala, exhala, cuento 2...). El ejercicio se trata de notar las sensaciones de la respiración, no de contar mientras respiramos.
- Indagar acerca de:
 - Las sensaciones
 - La distracción
 - Si hubo juicios al distraerse
 - La relajación o el sueño
 - En qué creen que les puede servir este ejercicio en su vida cotidiana

Tema: Presentación de los beneficios de la atención plena. Tiempo: 3 minutos

Objetivo

Que los jóvenes identifiquen en qué situaciones les puede ayudar el entrenamiento, para motivarlos a comprometerse con las prácticas.

Guion del ejercicio

- Abrir el tema con preguntas detonantes y proporcionarles algunos ejemplos que se puedan aplicar a sus contextos.
- “Le voy a pedir a dos o tres personas que nos den ejemplos de situaciones en las que puede ayudar ser más atentos, o estar más concentrados”, hacer uso de los siguientes ejemplos:
 - Para hacernos la vida más sencilla, aprender a relacionarnos mejor con nosotros y con los demás.
 - Para tener mejores relaciones con la familia, los amigos o la pareja.

- Para mejorar la concentración en la escuela, el trabajo, etcétera.
- Para tener menos problemas con nuestros compañeros o con los custodios.
- "Hay muchas personas en el mundo, tanto jóvenes como adultos, que han cambiado su vida con esta metodología, disminuyendo su ansiedad y depresión, mejorando su estado de ánimo, controlando sus impulsos, disminuyendo los momentos en que se sienten agresivos, solos o fuera de lugar".
- "Practicar lo que aprenderemos acá en la vida cotidiana es muy importante para lograr un cambio duradero en nuestras emociones, ya que no es una clase para que aprendan conceptos, sino para que desarrollen habilidades".
- "El enfoque del programa es básicamente entrenar a la mente y a nuestro sistema nervioso ya que tienen una gran relevancia en nuestra vida emocional y social".
- "No se espera que recuerden todo lo que platicamos acá, sino más bien que aprendan lo que les puede ser de mayor utilidad y que lo lleven a cabo".

Prácticas para la semana. Tiempo: 4 minutos

Objetivo

Dar una guía de qué ejercicios tienen que desarrollar en la semana.

Guion del ejercicio

- Práctica I: Practicar la respiración "¿En qué momento creen que lo puedan hacer?".

Se les puede dar la recomendación de que practiquen cuando se despierten por la mañana y antes de dormir, contar quince respiraciones completas.

Nota: Después de cada sesión se deberá llenar la bitácora (Anexo. Formato I) con los cambios, observaciones o cuestiones que surgieron durante la sesión.

Sesión 2. Practicando la atención plena

Propósito

Que los participantes se familiaricen con el entrenamiento, en atención plena e identifiquen que se puede realizar en cualquier situación y que se pueden beneficiar de sus efectos en cualquier contexto.

Una vez que se han familiarizado con la lógica detrás del entrenamiento, se dedicará una sesión a que se den cuenta de que pueden practicar en diferentes actividades y que no es algo que tengan que hacer sentados y con los ojos cerrados.

Programa sesión 2

Actividad	Descripción	Tiempo
Check in		1 min.
Bienvenida y ejercicio de aterrizaje	Práctica de respiración afectuosa	5 min.
Revisión	Revisión de la práctica de la semana y repaso de la sesión anterior	5 min.
Desarrollo del tema	Reflexión sobre la rumiación o preocupación. Introducción a los ejercicios de atención plena en movimiento	5 min. 5 min.
Ejercicios	PARAR. Atención plena en movimiento. Escaneo corporal	10 min. 10 min. 14 min.
Aprendizajes y conclusiones	Cerrar el tema con una frase, palabra o comentario aprendido en la sesión.	3 min.
Práctica para la semana	Revisar las tareas, tanto de prácticas formales como informales, a realizar en la semana	4 min.



Materiales

Gafetes

Plumones para que escriban su nombre en el gafete (la forma en que les gusta que les digan)

Pizarrón de acrílico o rotafolio

Plumones

Descripción sesión 2

Check in. Tiempo: 1 minuto

Llenar los registros de asistencia y práctica (Anexo. Formatos 2 y 3).

Bienvenida y ejercicio de aterrizaje (Práctica de respiración afectuosa). Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Asentar al grupo dirigiendo su atención a su respiración de forma afectuosa.

Guion del ejercicio

- Dar la bienvenida a los participantes uno a uno (de preferencia, y si es pertinente a la población, estableciendo contacto físico dándoles la mano o con una palmada en la espalda).

- Si hay participantes que llegan por primera vez, darles la bienvenida y pedirles que se presenten.
- Recordar lo más relevante del encuadre, como por ejemplo el respeto a los compañeros, participar, etcétera.
- Dar la instrucción: “Vamos a hacer un pequeño ejercicio para traer a nuestra mente a este lugar y disminuir la distracción de los diferentes lugares de donde estamos llegando”.
- "Nos sentamos en una posición cómoda que no requiera esfuerzo, con la espalda recta y apoyada, y con la cabeza equilibrada sin que se vaya hacia adelante o hacia atrás". (Revisar la postura).
- "Cerramos los ojos y liberamos la tensión tomando tres respiraciones profundas".
- "Reconocemos dónde sentimos la respiración de forma más clara y llevamos ahí una de nuestras manos para tener claridad de dónde sentimos la respiración".
- "Notamos cómo la respiración mantiene con vida al cuerpo (nos nutre) aun cuando no pongamos ninguna atención al proceso. Nos cuida todo el día y toda la noche. Déjate cuidar por la respiración".
- "No importa si nos distraemos, una vez que la mente se distraiga la escoltamos gentilmente de vuelta a las sensaciones de la respiración, como a un bebé que se ha distraído".
- "Sintiendo a todo el cuerpo respirar, moviéndose suavemente con el ir y venir de la respiración, como el movimiento del mar".
- "Tomamos tres respiraciones profundas, nos estiramos, si podemos bostezar, bostezamos y abrimos los ojos".
- Indagar brevemente sobre el ejercicio: “¿Qué notaron esta vez (diferenciando sensaciones, pensamientos y emociones)?, ¿qué significa para ustedes lo que notaron?”.

Revisión de la práctica de la semana y repaso de la sesión anterior. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Dar un seguimiento de la práctica de los jóvenes para determinar qué ejercicios son los más útiles para ellos, así como en qué momentos los aplican, y también resolver dudas de la práctica misma. Establecer un puente entre sesiones.

- "¿Cómo te fue con las respiraciones después de despertar y antes de dormir? ¿Y con el conteo de las respiraciones?":
- Después, utilizando el formato de "Revisión de la práctica" y de manera individual, contabilizar los días que hicieron práctica, el horario así como qué ejercicio hicieron y cuál les funcionó más.

Nota: Hacer un repaso de lo visto en la sesión 1 (referente al tema de "Buenas noticias, la mente se puede entrenar").

Tema: Reflexión sobre la rumiación o preocupación. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Reconocer una de las actividades que suele hacer constantemente nuestra mente, sus efectos sobre nuestro estado en general y cómo podemos contrarrestar dicha actividad mental mediante la atención plena.

Guion del ejercicio

- Preguntar: "¿Alguien sabe lo que es la rumiación?".
- Tomar las respuestas de los participantes y ejemplificar el proceso con el caso de las vacas. "Las vacas, cuando comen pasto, después de un rato regurgitan o lo devuelven ya sea a la boca o al piso, y luego, muy tranquilamente lo vuelven a masticar y lo tragan de nuevo. Es como si lo que desayunamos o comimos justo ahora lo devolviéramos a la boca o a la mano y lo volviéramos a masticar y a tragar así acidito y todo. ¿Es asqueroso no? Pues es lo que estamos haciendo con el pensamiento todo el tiempo".
- Preguntar: "¿A alguien le ha ocurrido que su mente esté rumiando sobre cosas que ya ocurrieron o que puede que ocurran y que nos tienen preocupados? Levanten la mano si les ha pasado. ¿Cómo se siente?".
- Algunos ejemplos que pueden servir para enganchar a los jóvenes, además de los que ellos puedan dar, es rumiación sobre alguna película que vieron, o sobre el deseo de drogarse, o del tiempo que les falta para cumplir su condena, pelearse con alguien y pensar en el desquite, o tener relaciones sexuales sin protección, etcétera.
- Normalmente responden que es cansado, se sienten hartos o se sienten mal, si surge la respuesta poco probable de que digan que eso es lo que les ayuda a resolver problemas, hacer la distinción de que hay una diferencia entre preocuparse y rumiar de forma involuntaria y compulsiva, con el pensar con calma y de forma ordenada cómo se va a resolver una situación.

- La diferencia clave es que la rumiación es involuntaria, difícil de detener y genera malestar; y por otro lado, el proceso de pensamiento ordenado se experimenta con mayor calma, es voluntario y, cuando se decide, se puede detener.
- Preguntar o explicar: “Muchas veces la rumiación nos lleva a hacer cosas o tomar decisiones que no queremos tomar, por ejemplo a actuar de forma agresiva, o a desconfiar de las personas, o a desconfiar de nosotros mismos y nuestras capacidades”.
- Preguntar: “¿Cómo creen que la atención plena nos ayuda a detener la rumiación?”. Explicar que con el ejercicio de respiración/conteo de respiraciones, entrenamos nuestra mente a soltar cualquier pensamiento que surja en ella, como los pensamientos desagradables de la rumiación.

Ejercicio: PARAR. Tiempo: 10 minutos

Objetivo

Entrenar la mente ejercitando la atención utilizando la respiración como medio para estar presente con la actividad que se esté realizando en ese momento.

Guion del ejercicio

- Explicar que este ejercicio se puede hacer en cualquier momento, por ejemplo, cuando estamos viendo la tele, comiendo, manejando, etcétera; y sirve para entrenar la atención.
- PARAR son las primeras letras de cada una de las partes del entrenamiento.

Paro
Atiendo a mi cuerpo
Respiro
Amplío la atención
Respondo / Regreso

- Cierra tus ojos y toma tres respiraciones para PARAR, detener cualquier cosa que esté ocurriendo en tu mente, lo que estés imaginando o diciendo.
- El siguiente paso es ATENDER, haciendo consciencia de lo que está pasando en ti en este momento. Primero nota las sensaciones físicas, qué está pasando en el cuerpo? Nota las emociones. Ahora nota cualquier pensamiento que surja. Nota también cualquier impulso que puedas estar experimentando. No estamos queriendo quitar nada o forzando nada a desaparecer, solo saber qué está pasando. Siente cómo es solo estar observando la experiencia en este momento.

- El tercer paso es RESPIRAR profundamente, notando las sensaciones de la inhalación profunda y la exhalación profunda. Sé consciente de los movimientos del abdomen, la inhalación y la exhalación; usando el ancla de la respiración para atender al cuerpo y estar más presentes.
- Ahora, habiendo reunido nuestra atención, el siguiente paso es AMPLIAR LA ATENCIÓN e incluir todo el cuerpo, el corazón y la mente, abarcando cualquier tensión, presión o emoción, revisando de nuevo en la mente cualquier pensamiento o impulso.
- Desde este lugar de mayor calma REGRESAS a la actividad que estabas realizando".
- Indagar: "¿Cómo fue el PARAR? ¿Qué sentiste en tu cuerpo?, ¿qué ocurrió en tu mente?, ¿cómo te sentiste después del ejercicio? (recordar los componentes *Parar* la elaboración, *Atender* la experiencia difícil en el cuerpo, *Respirar* profundamente, *Ampliar* la atención a todo el cuerpo, *Regresar* de forma más tranquila), ¿qué parte te ayudó más? ¿cómo crees que te pueda ayudar en la vida diaria?"

Tema: Introducción a los ejercicios de atención plena en movimiento. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Introducir la idea de que la atención plena se puede practicar en cualquier contexto.

Guion del ejercicio

- (Opcional) "La atención plena es atender a lo que está presente en este momento de forma voluntaria, sin enjuiciarlo y con una actitud de apertura. No buscamos cambiar lo que está presente, sino tener mayor comodidad con lo que sea que esté ocurriendo, reconociendo los impulsos y permitiendo que estos ocurran sin ser presa de ellos".
- "Algo en lo que nos ayudan estos ejercicios, como ya notaron, es a estar más relajados, pero además, a ser conscientes de los impulsos que frecuentemente nos meten en problemas".
- "Como ya vimos anteriormente, hay atletas de alto rendimiento, músicos, maestros de artes marciales que practican esto y están poniendo atención a los movimientos y sensaciones del cuerpo".
- "La atención plena no es algo que solamente se practica estando sentado, sino que se puede practicar en cualquier actividad cotidiana, como veremos a continuación".

Ejercicio de atención plena en movimiento. Tiempo: 10 minutos

Atención plena caminando

Objetivo

Dirigir la atención al cuerpo en movimiento para notar todas las sensaciones e impulsos que ocurren.

Guion del ejercicio

- “Ahora practicaremos como Kobe Bryant, Michael Jordan o como lo hacen los practicantes de artes marciales”.
- “Vamos a hacer un ejercicio de atención plena en movimiento, y para eso vamos a caminar de una forma en particular; y vamos a dirigir nuestra atención de una forma en especial”.

Opción de ejercicio 1: Formados en círculo

- "Vamos a hacer un círculo dejando una distancia de dos metros aproximadamente entre cada uno, teniendo cuidado de mantener esa distancia todo el ejercicio".
- "El ejercicio será en silencio y procuraremos hacernos conscientes de las sensaciones del cuerpo mientras caminamos".
- "Las manos se ponen adelante del cuerpo, una abierta sobre la otra cerrada relajadamente en puño, cuidando que la espalda esté recta, dirigiendo la mirada hacia adelante y al piso para evitar distracciones".
- Una vez que estén en la formación y posición correcta, el facilitador se pone al inicio de la fila.

Opción de ejercicio 2: Caminar libremente por el salón

- “Vamos a hacer un círculo y, cuando yo se los indique, comenzaremos a caminar libremente por el salón cuidando mantener el silencio”.
- "La velocidad de la caminata es más lenta que como cuando caminamos por la calle, poniendo atención a los movimientos de todo el cuerpo asociados al acto de caminar".
- "Procuraremos hacernos conscientes de las sensaciones del cuerpo mientras caminamos y también pondremos atención a no cruzarnos en el camino de los compañeros".
- "Las manos se ponen adelante del cuerpo, una abierta sobre la otra cerrada relajadamente en puño, cuidando que la espalda esté recta, dirigiendo la mirada hacia adelante y al piso para evitar distracciones".

Ejercicio: Atención plena caminando

- "Ahora cerramos los ojos por un momento y dirigimos la atención a las sensaciones del cuerpo, reconociendo qué partes están tensas, cuáles están relajadas y dónde podemos sentir el peso de nuestro cuerpo".
- "Abrimos los ojos y comenzamos a caminar lentamente. Etiquetando los movimientos de nuestros pies: "levantando, moviendo, apoyando..., levantando, moviendo, apoyando".
- "Notamos las sensaciones en las plantas de los pies, distinguiendo qué partes del pie se levantan primero y cuáles al final".
- "Siendo conscientes de qué partes del cuerpo se involucran en dar cada paso".
- "Llevando la atención a las pantorrillas, los muslos, la cadera, los brazos".
- "Recordando que es normal que la mente se distraiga, una vez que nos demos cuenta de que estamos pensando en algo más, liberamos esos pensamientos y traemos de vuelta a nuestra mente a las sensaciones del caminar o de la respiración".
- "Ahora caminamos más lentamente, como si nos tomara cinco segundos dar un paso, notando el detalle de los movimientos, la fuerza que hacemos con nuestros músculos y el equilibrio".
- "Levantando..., moviendo..., apoyando".
- "Y tratamos de caminar más lentamente, sin dejar de movernos en ningún momento, y tomándonos tal vez diez segundos en cada paso".
- "¿Qué otras sensaciones notas?".
- "Si te sientes seguro, puedes cerrar los ojos en un ciclo completo de levantar..., mover..., apoyar, y notar las sensaciones que surgen".
- "Para finalizar, nos paramos en una posición estable, notando las sensaciones corporales... Y ahora nos estiramos y, si podemos bostezamos, bostezamos".
- "¿Qué sensaciones identificaron?, ¿cómo fue moverse tan lentamente?".

Ejercicio: Escaneo corporal. Tiempo: 14 minutos

Objetivo

Notar las sensaciones presentes en el cuerpo para lograr relajación.

Guion del ejercicio

Pedir a los participantes que se coloquen en un lugar en el piso donde puedan recostarse, preferiblemente que no se toquen con otros compañeros. Probablemente estarán más cómodos si se recuestan de espaldas. Comentarles que este ejercicio se realizará en silencio.

Nota: Todas las instrucciones se dan antes de recostarse en piso, para que cuando se levanten de su lugar, ya estén en silencio.

Nota 2: Procurar hacer énfasis en que el ejercicio es una estrategia para relajarse y no para dormirse; pero que, en caso de dormirse, no hay ningún problema.

- "Comenzamos recostándonos de espaldas, con la cara viendo hacia arriba, y los brazos a los costados. Que tus manos estén relajadas, con las palmas hacia abajo. Si te sientes cómodo, puedes permitir que tus ojos se cierren suavemente".
- "Ahora tomamos unas respiraciones largas y profundas, y en cada exhalación notamos cómo nos relajamos en el piso, sintiendo como si toda la tensión se drenara hacia brazos y piernas, y después fuera del cuerpo".
- "Sintiendo tu cuerpo recostado sobre el piso; notando si puedes dirigir tu atención hacia todo el cuerpo, de manera que no esté concentrada solo en la parte alta o media. Puede ayudar mover tus pies y manos un poco para dirigir allí tu atención. Permitiendo que estén muy quietos; y dejamos que caigan naturalmente con su peso y se relajen".
- "Percibiendo si estás guardando cualquier tensión en tu cuerpo: en la mandíbula o en la lengua, en el cuello o en los hombros, en el pecho o en el abdomen. Si notas tensión en cualquiera de estas partes, puedes practicar respirar hacia ese lugar, llevando tu inhalación hacia esos lugares y, con la exhalación, dejando que la tensión salga del cuerpo. La intención es relajarse lo más posible, permitiendo que el cuerpo se suavice y se suelte".
- "Si notas mucha actividad en la mente, muchos pensamientos, puedes llevar tu atención hacia los pies. Dirigiendo la atención a las sensaciones que hay en tus pies. Notamos las sensaciones en las plantas de los pies..., los talones... y los dedos".

- "Y ahora, expandimos nuestra atención en la parte baja de las piernas... y ahora las rodillas... y la parte alta de las piernas. Sintiendo cómo es realmente dejar ir tus piernas, de manera que no guardes ahí ninguna tensión en absoluto".
- "Ahora podemos hacer lo mismo con las manos y los brazos: sintiendo las sensaciones en las manos, dejando que tu mente explore todas las diferentes sensaciones que estás percibiendo. Luego, expandiendo esta atención hacia los brazos..., primero la parte baja, y luego la parte alta... Deja que tus brazos se sientan pesados, realmente soltándolos".
- "Ahora dirigimos la atención a nuestra respiración; verdaderamente apreciando todos los movimientos que la forman: la expansión y estiramiento; y soltar y desinflar. Permite que tus exhalaciones sean largas y completas".
- "Y ahora atendemos las sensaciones de todo el cuerpo acostado aquí en el piso, respirando. ¿Puedes sentir cómo la respiración es algo que hace todo tu cuerpo? ¿Cómo hay una ola de energía que pasa a través de todo tu cuerpo mientras inhalas, y una sensación general de desinflar y soltar mientras exhalas?"
- "Nota si puedes estar con el ciclo completo de una respiración tras otra. Cada vez que notes que tu atención está divagando, podemos traerla de regreso a las sensaciones del cuerpo recostado en el piso y respirando".
- "Cuando tú lo decidas, abre los ojos suavemente. En un momento te invitaré a levantarte. Cuando lo hagas, por favor hazlo rodándote hacia un lado, y gradualmente levántate; esto es mejor para tu espalda que sentarte directamente".
- "¿Cómo fue? ¿Qué notaron? ¿Sintieron que esto puede ayudarles a relajarse y dormir?"

Práctica para la semana. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Dar una guía de qué ejercicios tienen que desarrollar en la semana.

- Práctica 1: Actividad con atención plena: "Van a elegir algo que hagan cotidianamente y lo van a hacer con atención plena, notando las sensaciones relacionadas con la actividad, por ejemplo, lavarse los dientes. ¿Qué sensaciones creen que puedan notar cuando se lavan los dientes?". (Tomar respuestas).
- Práctica 2: Practicar PARAR en diversos momentos del día.

Sesión 3. Haciéndonos conscientes de los impulsos automáticos (responder vs. reaccionar)

Propósito

Experimentar los impulsos automáticos con atención plena como un mecanismo para responder de forma consciente, en lugar de reaccionar de forma automática, reflexionando en el impacto que estos tienen en el consumo de sustancias, en la realización de conductas agresivas y en otras conductas de riesgo.

¿Por qué ahora es importante?

Una de las causas principales de los conflictos interpersonales y de las conductas adictivas es la falta de control de impulsos. El desarrollo de esta habilidad requiere del entrenamiento de la autoconsciencia y de la autorregulación.

Esta sesión se presenta en este momento del currículo, después de haber introducido a los participantes al uso de estrategias para atender a sus emociones, las cuales son más burdas y comparativamente más fáciles de reconocer.

Programa sesión 3

Actividad	Descripción	Tiempo	
Check in		1 min.	 <p>Materiales</p> <p>Pluma y papel para los participantes</p> <p>Alimentos de sabor agradable y desagradable (pedazos de chocolate, tres pedacitos para cada participante, cebolla, chile, ajo, y algo para el final del ejercicio como un chicle o un dulce)</p> <p>Dos servilletas por participante para darles los alimentos sin que se vean</p>
Bienvenida y ejercicio de aterrizaje	PARAR	10 min.	
Revisión	Revisión de la práctica de la semana y repaso de la sesión anterior	10 min.	
Desarrollo del tema	Piloto automático. Piloto automático y PARAR	15 min. 5 min.	
Ejercicios	Reconocer los impulsos	15 min.	
Aprendizajes y conclusiones	Cerrar el tema con una frase, palabra o comentario aprendido en la sesión	3 min.	
Práctica para la semana	Revisar las tareas tanto de prácticas formales como informales, a realizar en la semana	4 min.	

Descripción sesión 3

Check in. Tiempo: 1 minuto.

Llenar los registros de asistencia y práctica (Aenxo: Formatos 2 y 3).

Bienvenida y ejercicio de aterrizaje (Práctica de PARAR). Tiempo: 10 minutos.

Objetivo

Asentar al grupo dirigiendo su atención a su respiración; así como practicar el ejercicio PARAR.

Guion del ejercicio

- “Cierra tus ojos y toma tres respiraciones para PARAR, detener cualquier cosa que esté ocurriendo en tu mente, lo que estés imaginando o diciendo”.
- El siguiente paso es ATENDER, haciendo consciencia de lo que está pasando en ti en este momento. Primero nota las sensaciones físicas, ¿qué está pasando en el cuerpo? Nota las emociones. Ahora nota cualquier pensamiento que surja. Nota también cualquier impulso que puedas estar experimentando. No estamos queriendo quitar nada o forzando nada a desaparecer, solo saber qué está pasando. Siente cómo es solo estar observando la experiencia en este momento.
- El tercer paso es RESPIRAR profundamente, notando las sensaciones de la inhalación profunda y la exhalación profunda. Sé consciente de los movimientos del abdomen, la inhalación y la exhalación; usando el ancla de la respiración para atender al cuerpo y estar más presentes.
- Ahora, habiendo reunido nuestra atención, el siguiente paso es AMPLIAR LA ATENCIÓN e incluir todo el cuerpo, el corazón y la mente; abarcando cualquier tensión, presión o emoción, revisando de nuevo en la mente cualquier pensamiento o impulso.
- Desde este lugar de mayor calma, REGRESAS a la actividad que estabas realizando.
- Indagar brevemente sobre el ejercicio: “¿Qué notaron esta vez (diferenciando sensaciones, pensamientos y emociones)?, ¿qué significa para ustedes lo que notaron?, ¿qué hicieron respecto a lo que sintieron?, ¿en qué les puede ayudar?”.

Revisión de la práctica de la semana y repaso de la sesión anterior. Tiempo: 10 minutos

- Llenar los registros de asistencia y práctica (Anexo: Formatos 2 y 3).

Objetivo

Dar un seguimiento de la práctica de los jóvenes para determinar qué ejercicios son los más útiles para ellos, así como en qué momento los aplican, y también resolver dudas de la práctica misma. Establecer un puente entre sesiones.

Guion del ejercicio

- Preguntar: “¿Cómo les fue con la actividad que eligieron hacer con atención plena? ¿Y con el PARAR? ¿En qué les ayudó?”.
- Luego, utilizando la lista y de manera individual, contabilizar los días que hicieron práctica, horario, así como qué ejercicio hicieron y cuál les funcionó más.

Nota: Hacer un repaso de la rumiación y del PARAR, vistos en la sesión 2.

Tema: Piloto automático. Tiempo: 15 minutos

Objetivo

Que los jóvenes reconozcan lo que es estar en piloto automático y como este se relaciona con hacer las cosas sin pensar, reaccionando a los estímulos.

Guion del ejercicio

- Preguntar: “¿Qué fue lo primero que hicieron hoy?” (normalmente la respuesta irá en torno a desayunar, bañarse, salir a la calle, etc., y se indagará sobre mayor detalle de lo primero que se hizo). Se reflexiona sobre lo que en realidad fue lo primero que hicieron (escuchar la alarma, escuchar a quien los despertó). Esas cosas las hacemos en piloto automático.
- Muchas veces no nos damos cuenta de la cantidad de tiempo que estamos en piloto automático, por ejemplo: "¿Qué hay de abrir los ojos, estirarnos, bajar los pies de la cama?", Estas son actividades que hacemos en piloto automático, por lo que no las recordamos. Así pasa con mucho de lo que hacemos, decimos y pensamos.
- El día de hoy vamos a hablar del piloto automático y de sus impactos en nuestra vida. "¿Qué significa para ustedes estar en piloto automático?" (Tomar las respuestas que normalmente giran en torno a estar perdidos o no poner atención).
- Se puede ejemplificar con casos de situaciones personales o de terceros en piloto automático.

Tema: Piloto automático y PARAR. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Entrenar la mente ejercitando la atención utilizando la respiración como medio para estar presente con la actividad que se esté realizando en ese momento para poder responder conscientemente en lugar de reaccionar en piloto automático.

Guion del ejercicio

- Comentar: “Cuando estamos en piloto automático somos presas fáciles de los impulsos de pelear, consumir sustancias o en general hacer cosas sin pensar y eso puede traernos consecuencias negativas. ¿A alguien le ha traído consecuencias negativas el ser presa de sus impulsos, cosas como pelear, ofender a alguien, tomar una decisión de la que luego se arrepintieron?” (Tomar respuestas).
- “Hemos estado practicando el PARAR para ejercitar nuestra atención, ahora, cuando notemos que surge cualquier impulso, lo podemos utilizar, cambiando el último paso, para *responder* en lugar de solo *reaccionar*”.

- Hemos practicado PARAR como:

Paro

Atiendo a mi cuerpo

Respiro

Amplío la atención

Respondo / Regreso

- Ahora en la última parte vamos a incorporar RESPONDER en lugar de REGRESAR.

Ejercicio: Reconocer los impulsos. Tiempo: 15 minutos

Objetivo

Notar la capacidad que tenemos de responder en lugar de reaccionar ante las sensaciones que genera un estímulo agradable o desagradable y notar los impulsos que estos generan.

Guion del ejercicio

- Dirigirse al grupo: “Les voy a pasar una servilleta (o sobre) con algunos objetos dentro y les voy a pedir que no la abran hasta que yo se los indique y les voy a pedir que a partir de ese momento se mantengan el silencio”. Pasarles la servilleta o sobre con los objetos agradables (pedazos de chocolate, chocoretas, bites, etcétera).
- Pedirles que noten su cuerpo y que levanten las manos los que sientan curiosidad por ver lo que hay dentro de la servilleta. ¿Cómo se siente la curiosidad?, ¿dónde se siente?
- Luego pedirles que abran la servilleta y preguntarles: “¿Cómo se siente, qué se dicen y qué emociones tienen cuando observan lo que hay en la servilleta?”
- Preguntar en ese momento si a alguien no le gusta el chocolate; en ese caso, darle opciones como gomitas o pasas.

Saborear con atención plena.

Objeto agradable

- Comentar: “A partir de ahora llamaré 'objetos' a lo que hay en la servilleta. Toma uno de los objetos y obsérvalo notando su color, las líneas que puedas observar en él, la forma en que la luz se refleja sobre este; procurando mantenerte en calma una vez que notes cualquier impulso”.
- “Después acércalo a la nariz y huélelo, notando a qué distancia lo dejas de oler e identificando que ocurre en tu cuerpo; notando si te dan ganas de comerlo o si sientes rechazo hacia el objeto (si es chocolate y se está derritiendo en sus dedos, que noten esas sensaciones también y los impulsos que surgen en su cuerpo); procurando mantenerte en calma una vez que notes cualquier impulso”.

- “Ahora nota las sensaciones del tacto del objeto en tu boca; sin comer el objeto, notando la diferencia del tacto del objeto en las manos y en la boca. Procurando mantenerte en calma una vez que notes cualquier impulso”.
- “Luego lleva el objeto al interior de la boca sin morderlo y nota la reacción de tu cuerpo, el impulso de morderlo, o el desagrado que te genera su sabor. Procurando mantenerte en calma una vez que notes cualquier impulso”.
- “Ahora nota cómo se siente el objeto al contacto con la lengua, el paladar, la salivación y poco a poco ve tragándolo; procurando mantenerte en calma una vez que notes cualquier impulso”.
- Ahí parar el ejercicio y hacer la recuperación: “¿Qué notaron? ¿Alguna vez habían comido algo con tanta atención?”.

Objeto desagradable

- “Sin embargo, no todo es agradable en la vida, también hay cosas desagradables”. En ese momento, repartir la otra servilleta o sobre con los objetos desagradables.
- Pedirles que se mantengan en silencio, sin hacer contacto visual con los compañeros, atendiendo solo a la servilleta.
- Dar la instrucción: "Nota cualquier impulso al recibir esta nueva servilleta. ¿Alguien siente curiosidad por lo que hay adentro? ¿Cómo se siente la curiosidad en su cuerpo?”.
- "Notando las sensaciones en tu cuerpo abre la servilleta y observa lo que sientes. ¿Qué sientes al ver lo que hay adentro? ¿Notas la experiencia del rechazo, o curiosidad? ¿Cómo se siente el rechazo?, ¿qué pensamientos surgen?”.
- "Ahora toma uno de los objetos, procurando mantenerte en calma una vez que notes cualquier impulso. Puedes inhalar y exhalar profundo; 'Ahhhhh' cada que notes un impulso intenso, y llevar de vuelta la atención al objeto".
- "Toma uno de los objetos y obsérvalo notando su color, las líneas que puedas observar en él, la forma en que la luz se refleja sobre este; procurando mantenerte en calma una vez que notes cualquier impulso".
- "Después acércalo a la nariz y huélelo, notando a qué distancia lo dejas de oler e identificando qué ocurre en tu cuerpo".
- "Nota si te dan ganas de comerlo o si sientes rechazo hacia el objeto. Procura mantenerte en calma una vez que notes cualquier impulso o pensamiento de rechazo. Puedes inhalar y exhalar profundo cada que notes un impulso intenso y llevar de vuelta la atención al objeto".

- "Ahora nota las sensaciones del tacto del objeto en tu boca sin comer el objeto aún, percibiendo la diferencia del tacto del objeto en las manos y en la boca. Procura mantenerte en calma una vez que notes cualquier impulso o pensamiento de rechazo".
- "Luego lleva el objeto al interior de la boca sin morderlo y nota la reacción de tu cuerpo, el impulso de morderlo, o el desagrado que te genera su sabor".
- "Procurando mantenerte en calma una vez que notes cualquier impulso. Procura mantenerte en calma una vez que notes cualquier impulso o pensamiento de rechazo. Puedes inhalar y exhalar profundo cada que notes un impulso intenso y llevar de vuelta la atención al objeto".
- "Ahora nota cómo se siente el objeto al contacto con la lengua, el paladar, la salivación y poco a poco velo tragándolo. Procura mantenerte en calma una vez que notes cualquier impulso o pensamiento de rechazo. Puedes inhalar y exhalar profundo cada que notes un impulso intenso y llevar de vuelta la atención al objeto".
- Indagar impulsos, pensamientos, sensaciones.
- Indagar sobre la diferencia de pensamientos, sensaciones y emociones asociadas a lo agradable y a lo desagradable. Indagar la diferencia de dejarse llevar por el impulso de "¡Guácala!" y el estar presentes.
- Enfatizar que la idea no se trata de que les guste lo que no les gusta sino de aprender a estar con ello más en calma.
- Hacer notar que en este cambio de REACCIONAR a RESPONDER reside la libertad humana.
- Mencionar la frase: "Entre el estímulo y la respuesta, hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir una respuesta. En nuestra respuesta yace nuestro crecimiento y libertad". —Viktor Frankl. Así podemos ser libres de nuestros impulsos; no ser como marionetas manejadas por ellos.
- Es probable que surja el comentario del disfrute de la experiencia, y es un buen momento para tocar el tema de que la atención plena ayuda a disfrutar más las experiencias.

Prácticas para la semana. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Dar una guía de los ejercicios que tienen que desarrollar en la semana.

- Práctica 1: Comer un bocado de cada comida con atención plena: “En cada comida el primer bocado tómalo con atención plena, notando sabor, olor, color, sensación, sonidos.
- Práctica 2: Notar los impulsos y PARAR: “Durante la semana van a notar cuando hay un impulso muy fuerte, y van a PARAR con la nueva R de *Responder*.

Sesión 4. Reconociendo la preocupación I

Propósito

Reconocer el impacto que puede generar en el estado emocional y en las conductas confundir los pensamientos con la realidad, ofreciendo estrategias para reconocer a los pensamientos como tales.

¿Por qué ahora es importante?

Algo que genera mucho malestar emocional, disminuye la capacidad de controlar impulsos y dificulta la empatía es ser presa de la preocupación y la rumiación constante. Después de ofrecer algunos ejercicios para atender a las emociones en las sesiones anteriores, ahora se proveerá de estrategias para reconocer la preocupación y la rumiación, y cómo trabajar con ellas.

Programa sesión 4

Actividad	Descripción	Tiempo
Check in		1 min.
Bienvenida y ejercicio de aterrizaje	PARAR	14 min.
Revisión	Revisión de la práctica de la semana y repaso de la sesión anterior	10 min.
Desarrollo del tema	Piloto automático relacionado con situaciones sociales	5 min.
Ejercicios	Caminando por la calle Registrar la rumiación y la preocupación Meditación en pensamientos Práctica: 91 I	5 min. 10 min. 15 min. 5 min.
Aprendizajes y conclusiones	Cerrar el tema con una frase, palabra o comentario aprendido en la sesión	3 min.
Práctica para la semana	Revisar las tareas tanto de prácticas formales como informales, a realizar en la semana	4 min.



Materiales

Pluma y papel para los participantes

Descripción sesión 4

Check in. Tiempo: 1 minuto

Llenar los registros de asistencia y práctica (Anexo. Formatos 2 y 3).

Bienvenida y ejercicio de aterrizaje (Práctica de PARAR). Tiempo: 4 minutos

Objetivo

Asentar al grupo dirigiendo su atención a su respiración y practicar el ejercicio PARAR.

Guion del ejercicio

- Dar la bienvenida a los participantes uno a uno.
- Recordar lo más relevante del encuadre, como por ejemplo el respeto a los compañeros, participar, etcétera.
- Comenzar: "Vamos a hacer un pequeño ejercicio justo como la semana pasada" o "vamos a relajarnos un poco".
- "Cierra tus ojos y toma tres respiraciones para PARAR, detener cualquier cosa que esté ocurriendo en tu mente, lo que estés imaginando o diciendo".
- El siguiente paso es ATENDER, haciendo consciencia de lo que está pasando en ti en este momento. Primero nota las sensaciones físicas. Qué está pasando en el cuerpo. Nota las emociones, ahora nota cualquier pensamiento que surja. Nota, también, cualquier impulso que puedas estar experimentando. No estamos queriendo quitar nada o forzando nada a desaparecer, solo saber qué está pasando. Siente cómo es solo estar observando la experiencia en este momento.
- El tercer paso es RESPIRAR profundamente notando las sensaciones de la inhalación profunda y la exhalación profunda. Sé consciente de los movimientos del abdomen, la inhalación y la exhalación; usando el ancla de la respiración para atender al cuerpo y estar más presentes.
- Ahora, habiendo reunido nuestra atención, el siguiente paso es AMPLIAR LA ATENCIÓN e incluir todo el cuerpo, el corazón y la mente; abarcando cualquier tensión, presión o emoción, revisando de nuevo en la mente cualquier pensamiento o impulso.
- Desde este lugar de mayor calma REGRESAS a la actividad que estabas realizando.
- Indagar brevemente sobre el ejercicio: "¿Qué notaron esta vez (diferenciando sensaciones, pensamientos y emociones)?, ¿qué significa para ustedes lo que notaron?, ¿qué hicieron respecto a lo que sintieron?, ¿en qué les puede ayudar?".

Revisión de la práctica de la semana y repaso de la sesión anterior. Tiempo: 10 minutos

Objetivo

Dar un seguimiento de la práctica de los jóvenes para determinar qué ejercicios son los más útiles para ellos, así como en qué momento los aplican, y también resolver dudas de la práctica misma. Establecer un puente entre sesiones.

- Preguntar: "¿Cómo les fue con el ejercicio de PARAR cuando experimentaban impulsos intensos? ¿Y con el ejercicio de comer un bocado de cada comida con atención plena?".
- Luego, utilizando la lista y de manera individual, contabilizar los días que hicieron práctica, el horario así como que ejercicio hicieron / cuál les funcionó más.

Nota: Hacer un repaso del concepto de rumiación y piloto automático vistos en las sesiones dos y tres.

Tema: Piloto automático relacionado con situaciones sociales. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Reconocer cómo las situaciones sociales son uno de los principales detonantes de impulsos.

- Comentar: "En las situaciones sociales es cuando más impulsos se detonan, ya sea por algo que dicen los demás, o por alguna situación en la que nos sentimos vulnerables o presa de las condiciones. ¿Se les ocurre un ejemplo donde hayan sido presas de sus impulsos en situaciones sociales?".

Ejercicio: Caminando por la calle. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Reconocer que las situaciones sociales son uno de los principales detonantes de impulsos.

Guion del ejercicio

- "Ahora realizaremos un ejercicio para atender a los impulsos que surgen en situaciones sociales y aprenderemos algunas estrategias para ser conscientes de éstos y regularlos".
- "Siéntate en una posición cómoda. Cierra tus ojos y nota las sensaciones de tu respiración".
- "Imagina por unos momentos que vas caminando por la calle. Imagina un lugar conocido y trae a tu mente los detalles de la calle, las casas, los sonidos que podría haber en ese lugar, el tráfico de los autos (si es que los hay habitualmente), sonidos de aves o voces de personas".
- "Ahora imagina que ves a alguien que conoces al otro lado de la calle, caminando hacia ti. Piensa en alguien a quien te da gusto ver; quizás un amigo, un compañero de trabajo, o alguien a quien te gustaría saludar y que esté vivo. Mientras ves a esta persona caminando hacia ti, nota qué pensamientos surgen y cualquier emoción o sensación que estés experimentando".
- "Imagina que le sonríes a esta persona y le dices 'hola' con la mano y esa persona no te devuelve el saludo; sólo continúa caminando".
- "Nota ahora qué está pasando en tu mente. ¿Qué pensamientos surgen? Nota cualquier sentimiento o sensación en tu cuerpo, quizás hayan cambiado con res-

- pecto a los que había anteriormente".
- "Cuando estés listo, deja que esta escena se desvanezca y suavemente trae tu atención de regreso a este salón y abre tus ojos".
 - "¿Qué sentiste?, ¿qué pensamientos o sentimientos surgieron?". Si el grupo está participativo, indagar sobre cómo pareciera que es el estímulo el que genera que se detone el impulso desagradable, cuando en realidad es nuestra expectativa lo que lo genera.

Ejercicio: Registrar la rumiación y la preocupación. Tiempo: 10 minutos

Objetivo

Notar todos los pensamientos que ocurren en la mente involuntariamente.

Guion del ejercicio

- Comenzar: "Piensa en un problema o dificultad que está presente en tu vida justo ahora. De preferencia un problema que te esté causando preocupación suficiente como para ocupar tu mente un tiempo importante de tu día, pero que no sea algo que te abrume y te pueda hacer sentir muy mal".
- "Si no hay nada actualmente que te genere ese nivel de preocupación, trae a tu mente algo que te preocupaba en el pasado y recuerda cómo se sentía y qué pensamientos tenías en ese momento".
- Una vez que todos tengan en mente una preocupación, pedirles que durante dos minutos escriban (si todos saben escribir) o comenten (si no todos saben escribir) todos los pensamientos o ideas que vienen a su mente con respecto a esa preocupación (se puede modelar con una preocupación personal del pasado del facilitador).
- Cuando se cumpla el tiempo, pedirles que paren y que vean la hoja sin leerla (si escribieron).
- Indagar: "¿Cómo se siente escribir/comentar toda la preocupación que está pasando por nuestra mente?".
- "¿Alguien sintió que podía seguir escribiendo/platicando?".
- "¿Qué ocurre con alguien que trae una y otra vez preocupaciones sobre algo triste? ¿Y si tu preocupación es la de no ser suficiente?".
- "¿Y si es sobre algo malo que te puede pasar o sobre correr peligro?".
- "¿Cómo se siente escribir y ver las preocupaciones en la hoja? o ¿cómo se siente hablar y comentar todas esas preocupaciones?".

Reflexiones relacionadas con el ejercicio

- En este ejercicio es probable que algunos participantes reporten que experimentaron alivio; en ese caso, la reflexión se orienta a indagar o comentar que esto puede estar asociado a que por fin pudieron ver sus pensamientos claramente y dejaron de estar girando en su cabeza.
- Hacer énfasis en que sintieron alivio con solo escribir los pensamientos sin hacer nada más al respecto, y eso se vincula con el reconocimiento de que los pensamientos por sí mismos pueden hacernos sentir mal y reconocerlos o dejarlos ir puede hacernos sentir alivio.
- Comentar: "Estos son solo pensamientos, el papel de la mente es siempre pensar en el peor escenario porque quiere que estemos preparados, sin embargo, muchas veces eso nos quita el bienestar y nos impide tomar decisiones porque creemos que los pensamientos son la realidad".
- (Pregunta opcional) "¿Qué pensamientos les hacen sentir mal o les han traído problemas?, ¿qué ventaja nos traería disminuir la preocupación sobre [pensar ejemplos útiles al contexto]?"

Ejercicio: Meditación en pensamientos. Tiempo: 15 minutos

Objetivo

Reconocer cómo los pensamientos surgen en la mente, cambian y se disuelven, así como notar de forma consciente que podemos evitar ser secuestrados por ellos.

Guion del ejercicio

- Comenzar: "Ahora vamos a ejercitarnos en reconocer a los pensamientos. Este ejercicio se llama 'Reconociendo a los pensamiento-buses', ya que los pensamientos son como autobuses que usualmente nos llevan a diferentes lugares".
- "Nos sentamos de forma cómoda, con la espalda recta para evitar que nos dé sueño, y vamos a imaginar que estamos en la parada del autobús".
- "Vamos a estar atentos a ver qué pensamientos pasan por la mente, algunos serán pensamiento-buses muy bonitos, limpios, modernos, con televisión y aire acondicionado; otros serán pensamientos feos, viejos, sucios, destartalados, ruidosos e incómodos".
- "Nos daremos cuenta de que estamos en la parada del autobús si seguimos conscientes de las sensaciones corporales, en especial de las sensaciones de la respiración".
- De vez en cuando voy a decir algunas palabras y ustedes pondrán atención a los pensamientos que surgen.



Fotografía: Archivo CEDAT, A. C.

- "Una vez que los distingan o que se den cuenta de qué están pensando, recuerden volver su atención a las sensaciones corporales y regresar a observar los pensamiento-buses".
- Dejarlos atendiendo a las sensaciones corporales y después de un minuto aproximadamente decir alguna palabra que detone pensamientos en los participantes, algunas sugerencias son: Facebook, celular, amigos, etcétera.
Nota: Usar palabras neutrales, procurando que no lleven una carga emocional que pueda ser abrumadora o generar dolor en los participantes.
- Decir una palabra y guardar silencio. Después de unos segundos, recordarles que regresen a las sensaciones del cuerpo; a observar los pensamientos.
- Después de 5 minutos pedirles que se estiren un poco, que abran los ojos, que bostecen y hacer indagación, pudiéndose enfocar en cómo estando en piloto automático nos subimos al pensamiento-bus (droga, sexo, enojo) y nos secuestra el pensamiento, impulso o emoción, y cómo, reconociendo el impulso y el pensamiento, se puede evitar.
- Preguntar: "¿Pudieron notar cuándo estaban pensando?, ¿alguien vio los pensamientos que surgían antes de empezar a pensar?, ¿notaron qué pensamientos se repetían más?".

Ejercicio: 911. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Dirigir la atención a la respiración por medio del conteo para asentar la mente durante un episodio difícil. Explicar el ejercicio y hacerlo varias veces.

Guion del ejercicio

- Comenzar: "Alguien sabe qué es el número 911 en Estados Unidos". Tomar respiradas y explicar que es un número al que llamas cuando tienes una emergencia.
- "Igual que el número de emergencia, este ejercicio es muy útil cuando hay mucha preocupación en la mente o cuando estamos en situaciones difíciles".
- "La práctica es que lo hagan cuando lo recuerden o cuando noten que están experimentando emociones difíciles".
- El ejercicio es así: "Pónganse de pie por un instante y pongan una mano en su pecho tratando de sentir el latido del corazón. Ahora inhalen en 9 tiempos y una vez que terminen los nueve tiempos, exhalen más lento, en 11 tiempos".

Nota: Es importante que la inhalación sea más corta que la exhalación.

Nota 2: Quien facilita pueda ayudarse con aplausos, un pequeño tambor o algún otro instrumento que ayude a que todo el grupo lleve el mismo ritmo en la respiración. Hacerlo dos o tres veces. Si es incómodo poner la mano en el pecho pueden solo inhalar y exhalar, sin embargo, poner una mano en el pecho es algo que ayuda mucho a cambiar nuestro estado de ánimo.

- Indagar: "¿Cómo les fue con este ejercicio? ¿Cómo les serviría en la vida cotidiana?".
- "Igual que hicimos con la práctica de PARAR ahora vamos a practicar diariamente el 911, haciendo el ejercicio con dos o tres respiraciones completas".

Prácticas para la semana. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Dar una guía de los ejercicios que tienen que desarrollar en la semana.

- Práctica 1: Practicar 911.
- Práctica 2: Practicar respiración sola o apoyándose utilizando el conteo de las mismas.

Sesión 5. Reconociendo la preocupación II

Propósito

Reconocer el impacto que puede generar en el estado emocional y en las conductas confundir los pensamientos con la realidad, ofreciendo estrategias para reconocer a los pensamientos como tales.

¿Por qué ahora es importante?

Algo que genera mucho malestar emocional, disminuye la capacidad de controlar impulsos y dificulta la empatía es ser presa de la preocupación y la rumiación constante.

Después de ofrecer algunos ejercicios para atender a las emociones en las sesiones anteriores, ahora se proveerá de estrategias para reconocer la preocupación y la rumiación, y trabajar con ellas.

También se les dará un poco más de alfabetización asociada con las emociones para que puedan distinguirlas, nombrarlas y atenderlas con atención plena y con las estrategias de cuidado a uno mismo.

Programa sesión 5

Actividad	Descripción	Tiempo
Check in		1 min.
Bienvenida y ejercicio de aterrizaje	Práctica de escaneo corporal	9 min.
Revisión	Revisión de la práctica de la semana y repaso de la sesión anterior	10 min.
Desarrollo del tema	¿Qué son las emociones difíciles?	10 min.
Ejercicios	Retando a los pensamientos (Paradigmas) PIPICASI	15 min. 10 min.
Aprendizajes y conclusiones	Cerrar el tema con una frase, palabra o comentario aprendido en la sesión	3 min.
Práctica para la semana	Revisar las tareas tanto de prácticas formales como informales, a realizar en la semana	5 min.



Materiales

Pluma y papel para los participantes

Una caja de cerillos

Rotafolio o pizarrón de acrílico

Plumones para el pizarrón o rotafolio

Descripción sesión 5

Check in. Tiempo: 1 minuto

Llenar los registros de asistencia y práctica (Anexo. Formatos 2 y 3).

Bienvenida y ejercicio de aterrizaje (Práctica de escaneo corporal). Tiempo: 9 minutos

Objetivo

Asentar al grupo dirigiendo su atención a su respiración y practicar el ejercicio del escaneo corporal.

- Dar la bienvenida a los participantes uno a uno.
- Recordar lo más relevante del encuadre, como por ejemplo, el respeto a los compañeros, participar, etcétera.
- Comenzar: “Vamos a hacer un pequeño ejercicio, justo como la semana pasada”.
○ “Vamos a relajarnos un poco”.
- Pedir a los alumnos que se coloquen en un lugar en el piso donde puedan recostarse, o en su silla con la postura adecuada, preferiblemente que no se toquen con otros compañeros. Probablemente estarán más cómodos si se recuestan de espaldas. Comentarles que este ejercicio se realizará en silencio.

Nota: Todas las instrucciones se dan antes de recostarse en el piso, para que cuando se levanten de su lugar, ya estén en silencio.

Nota 2: Procurar hacer énfasis en que el ejercicio es una estrategia para relajarse y no para dormirse; pero que si se duermen, no hay ningún problema.

Guion del ejercicio

- Empezar: "Comenzamos recostándonos de espaldas, con la cara viendo hacia arriba, y los brazos a los costados; que tus manos estén relajadas con las palmas hacia abajo. Si te sientes cómodo, puedes permitir que tus ojos se cierren suavemente".
- "Ahora, tomamos unas respiraciones largas y profundas, y en cada exhalación sentimos cómo nos relajamos en el piso, sintiendo como si toda la tensión se drenara hacia tus brazos y tus piernas, y después fuera de tu cuerpo".
- "Sintiendo tu cuerpo recostado sobre el piso, notando si puedes dirigir tu atención hacia todo tu cuerpo, de manera que no esté concentrada solo en la parte alta o media. Puede ayudar mover tus pies y manos un poco para dirigir tu atención hacia allí; permitiendo que estén muy quietos; dejamos que caigan naturalmente con su peso y se relajen".
- "Sintiendo si estás guardando cualquier tensión en tu cuerpo: en la mandíbula o la lengua, en el cuello o los hombros, en el pecho o el abdomen. Si notas tensión en cualquiera de estas partes, puedes practicar respirar hacia ese lugar, llevando tu inhalación allí, y con la exhalación deja la tensión salir del cuerpo. La intención es relajarse lo más posible, permitiendo que el cuerpo se suavice y se suelte".
- "Si notas mucha actividad en la mente, muchos pensamientos; puedes llevar tu atención hacia los pies. Dirigiendo la atención a las sensaciones que hay en tus pies. Notamos las sensaciones en las plantas de los pies, los talones, en los dedos".

- "Y ahora, expandimos nuestra atención en la parte baja de las piernas..., y ahora tus rodillas..., y la parte alta de tus piernas, sintiendo cómo es realmente dejar ir tus piernas, de manera que no guardes ahí ninguna tensión en absoluto".
- "Ahora podemos hacer lo mismo con las manos y los brazos, sintiendo las sensaciones en las manos, dejando que tu mente explore todas las diferentes sensaciones que estás percibiendo. Luego, expandiendo esta atención hacia los brazos..., primero la parte baja, y luego la parte alta... Deja que tus brazos se sientan pesados, soltándolos verdaderamente".
- "Ahora dirigimos la atención a nuestra respiración. Realmente apreciando todos los movimientos que forman tu respiración: la expansión y estiramiento; soltar y desinflar. Permite que tus exhalaciones sean largas y completas".
- "Y ahora atendemos las sensaciones de todo el cuerpo acostado aquí en el piso, respirando. ¿Puedes sentir cómo la respiración es algo que hace todo tu cuerpo?, ¿cómo hay una ola de energía que pasa a través de todo tu cuerpo mientras inhalas, y una sensación general de desinflar y soltar mientras exhalas?
- Nota si puedes estar con el ciclo completo de una respiración tras otra. Cada vez que notes que tu atención está divagando, podemos traerla de regreso a las sensaciones del cuerpo recostado en el piso y respirando".
- "Cuando tú lo decidas, abre tus ojos suavemente. En un momento te invitaré a levantarte. Cuando lo hagas, por favor hazlo rodándote hacia un lado, y gradualmente levántate, esto es mejor para tu espalda que sentarte directamente".
- Indagar: "¿Cómo fue? ¿Qué notaron? ¿Sintieron que esto puede ayudarles a relajarse y dormir?".

Revisión de la práctica de la semana y repaso de la sesión anterior. Tiempo: 10 minutos

Objetivo

Dar un seguimiento de la práctica de los jóvenes, para determinar qué ejercicios son los más útiles para ellos, así como en qué momento los aplican, y también resolver dudas de la práctica misma. Establecer un puente entre sesiones.

- Preguntar: "¿Cómo les fue con el ejercicio de 911 cuando estaban preocupados o en una situación difícil? ¿Y con la respiración con atención plena?".
- Luego, utilizando la lista y de manera individual, contabilizar los días que hicieron práctica, el horario, así como que ejercicio hicieron y cuál les funcionó más.

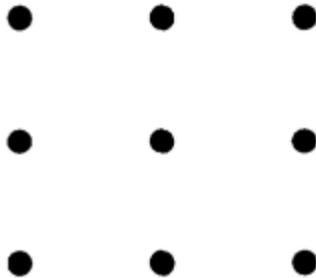
Nota: Hacer un repaso del concepto piloto automático y pensamiento-buses vistos en la sesión pasada, indagando a qué “bus” emocional se suben cuando están en piloto automático.

Ejercicio: Retando a los pensamientos. (Paradigmas). Tiempo: 15 minutos

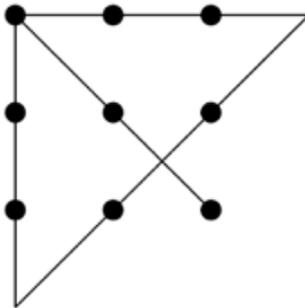
Objetivo

Identificar que los pensamientos, a pesar de ser insustanciales, pueden darle forma a nuestra realidad.

- Comenzar: "Les voy a dar claramente las instrucciones del siguiente ejercicio, y si tienen dudas por favor pónganse de pie y pregúntenme individualmente".
- Dibujar nueve puntos tal y como aparecen en la siguiente figura:



- Posteriormente darles las siguientes instrucciones:
 - "Su tarea es unir los nueve puntos (pasar por los nueve puntos) con cuatro líneas rectas
 - No pueden despegar el lápiz del papel
 - No pueden hacer líneas curvas
 - No pueden doblar el papel
 - Si tienen preguntas, se aproximan a mí individualmente
 - Si saben la respuesta, favor de no compartirla con sus compañeros".



- Preguntar: "¿Alguien ya conoce el ejercicio?" En caso de que ya sepan la solución, ofrecerles el ejercicio que se presenta a continuación.

- Explicar: "Tocando únicamente dos cerillos, haz que la basura quede fuera del recogedor sin moverla de donde está". (Ver figura 3).



Figura 3. Acertijo con cerillos.

- Darles de dos a tres minutos para que hagan el ejercicio.
- Normalmente, la dificultad surgirá alrededor del “cuadro” que mentalmente ponemos alrededor de los puntos, el cual es un pensamiento que nuestra mente creó.
- En el caso de los cerillos, normalmente se quiere mover al “recogedor” completo y no se considera la opción de que son partes, y que moviendo solo algunas partes, el recogedor mantendrá su forma y otra orientación.

Indagación – Reflexionar

- Indagar: "¿Se dan cuenta cómo los pensamientos pueden ser una especie de jaula que no nos permite actuar de formas diferentes?".
- "Muchas cosas de las que hacemos las hacemos presa de estos pensamientos y les damos mucha importancia, sobre todo cuando estamos preocupados, les damos gran importancia a los pensamientos que ocurren por nuestra mente".
- "¿Alguna vez les pasó que estuvieron preocupados por algo y al final de cuentas eso nunca ocurrió?, ¿o que tuvieron una idea de algo o alguien y debido a eso actuaron de alguna manera determinada?".

Tema: ¿Qué son las emociones difíciles? Tiempo: 10 minutos

Objetivo

Identificar las características de las emociones complicadas, así como los efectos físicos que tienen, tanto en la mente y cómo se actúa, como en el cuerpo.

- Comenzar: "Ahora platicaremos sobre en el manejo de las emociones y situaciones difíciles mediante el uso de la atención plena y el cuidado a uno mismo".

- "¿Qué es para ustedes una emoción difícil? ¿Qué características creen que tenga una emoción difícil?". Tomar respuestas.
- Continuar: "Las emociones difíciles son aquellas que nos cuesta trabajo manejar, nos hacen sentir mal y nos llevan a actuar muchas veces de formas de las que después nos arrepentimos".
- "¿A alguien se le ocurre algún ejemplo de una emoción que nos hace actuar de formas que después nos arrepentimos?". Tomar respuestas.
- Preguntar: "¿Qué efectos tiene en el cuerpo sentir enojo, tristeza, miedo?, ¿qué efectos a largo plazo pueden tener? Ejemplos: hipertensión, tensión muscular, depresión, ataques de pánico, insomnio, gastritis, etcétera".
- Comentar: "Hasta el momento hemos aprendido varias estrategias para trabajar con el estado emocional, como: PARAR, 911 y respiración. Hoy veremos otra técnica que podemos utilizar cuando estas emociones surjan".

Ejercicio: PIPICASI. Tiempo: 10 minutos

Objetivo

Dirigir la atención a la parte baja del cuerpo anclando a la mente para asentarla durante episodios difíciles.

Guion del ejercicio

- Comenzar: "Ahora vamos a practicar otro ejercicio que se va a quedar de tarea para 'estar' más en el momento presente y ser menos presa de la preocupación y la rumiación".
- El ejercicio se llama PIPICASI, que significa 'Pies en el Piso, Cadera en la Silla'.
- "Cuando te estresas puedes sentir cómo la energía tiende a elevarse en el cuerpo y te pones tenso. Piensas —y tal vez hablas— rápido, y tu respiración se vuelve superficial y ruidosa".
- "Una de las mejores formas de calmarte y tranquilizarte es llevar tu atención a la parte inferior del cuerpo, empezando con la parte más baja del cuerpo, que son los pies en la parte que toca el piso".
- "Tomamos asiento en una silla cómodamente, con la espalda recta y los pies asentados en el piso".

- "Mientras estás sentado, empieza llevando tu atención a tus pies. Haciéndote verdaderamente consciente de las sensaciones que hay en los pies al contacto con el piso..., notando cómo se siente eso... Qué partes de tus pies están en contacto con el piso y cuáles no lo están..., explorando e investigando estas sensaciones con paciencia y una curiosidad gentil..."
- "Ahora incluye todas las sensaciones de los pies, notando cómo se siente usar zapatos".
- "Sintiendo ahora el peso y la tensión o relajación que hay en tus piernas..., la parte de las pantorrillas... y luego la parte de los muslos..., permitiéndote explorar cómo se sienten las piernas desde el interior".
- "Permitiéndote ahora expandir tu atención para incluir todas las sensaciones de estar sentado..., dirigiendo la atención a las áreas que están en contacto con la silla... Nuevamente, ¿cómo se siente esto desde el interior?".
- "Ahora ampliamos nuestra atención para incluir todas las sensaciones de la parte inferior del cuerpo..., es casi como si estuvieras escuchando las sensaciones que están ocurriendo ahí..., recibiendo todas las texturas/sensaciones conforme van cambiando momento a momento".
- "Pies en el piso, cadera en la silla..., anclando tu atención a la parte baja del cuerpo..."
- "Luego incluyendo las sensaciones de la respiración en tu atención; permitiéndote ser refrescado y nutrido por tu inhalación y permitiéndote relajarte completamente cuando exhalas".
- Pies en el piso, cadera en la silla, respirando. Este es el ejercicio PIPICASI.
- Para finalizar, nota cómo este ejercicio ha cambiado tu estado mental.
- ¿Qué notas?
- Así, cuando estés listo, gentilmente permite que se abran tus ojos.
- ¿Qué notaste durante esta práctica?, ¿qué sentiste?, ¿qué efecto tuvo en tu mente y en tu cuerpo hacer este ejercicio?
- Este ejercicio de PIPICASI, o *anclarse* es un ejercicio que podemos hacer en cualquier momento del día, con los ojos abiertos o cerrados.

- "Con la práctica podemos acostumbrarnos a hacerlo más rápido, como una forma de asentarnos y anclarnos en medio de cualquier situación, aun las que son muy difíciles".
- "Podemos hacer esta práctica incluso cuando estamos caminando".

Prácticas para la semana. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Dar una guía de qué ejercicios tienen que desarrollar en la semana.

- Práctica: Practicar respiración sola o apoyándose utilizando el conteo de las mismas.
- Práctica 2: Practicar PIPICASI diariamente.

Sesión 6. Cambiando la relación con las emociones y las situaciones difíciles I

Propósito

Experimentar con la atención plena y el cuidado a uno mismo como un mecanismo para manejar las emociones difíciles y transformar la experiencia de las situaciones retadoras.

¿Por qué ahora es importante?

En este momento del programa, los participantes ya cuentan con diversos recursos para atender a sus impulsos sin ser presa de ellos, así como para observar los pensamientos y emociones.

Ahora se les dará un poco más de alfabetización asociada con las emociones para que puedan distinguirlas, nombrarlas y atenderlas con atención plena y con las estrategias de cuidado a uno mismo.

Programa sesión 6

Actividad	Descripción	Tiempo
Check in		1 min.
Bienvenida y ejercicio de aterrizaje	Práctica de PIPICASI	9 min.
Revisión	Revisión de la práctica de la semana y repaso de la sesión anterior	10 min.
Desarrollo del tema	Reflexiones sobre las emociones	20 min.
Ejercicios	Reconocimiento del proceso de las emociones	15 min.
Aprendizajes y conclusiones	Cerrar el tema con una frase, palabra o comentario aprendido en la sesión	3 min
Práctica para la semana	Revisar las tareas tanto de prácticas formales como informales, a realizar en la semana	5 min



Materiales

Pluma y papel para los participantes

Pizarrón o rotafolio para registrar las emociones y componentes de las emociones que comenten

Formato del proceso de la emoción y cartel con diagrama del proceso de la emoción

Descripción sesión 6

Check in. Tiempo: 1 minuto

Llenar los registros de asistencia y práctica (Anexo. Formatos 2 y 3).

Bienvenida y ejercicio de aterrizaje (Práctica de PIPICASI) Tiempo: 9 minutos

Objetivo

Asentar al grupo dirigiendo su atención a su respiración y practicar el ejercicio PIPICASI.

- Dar la bienvenida a los participantes uno a uno.
- Recordar lo más relevante del encuadre, como por ejemplo, el respeto a los compañeros, participar, etcétera.

- Comenzar: "Vamos a hacer un pequeño ejercicio justo como la semana pasada".
○ "Vamos a relajarnos un poco".
- Continuar: "Tomamos asiento en una silla cómodamente, con la espalda recta y los pies asentados en el piso".
- "Mientras estás sentado empieza llevando tu atención a tus pies, Haciéndote verdaderamente consciente de las sensaciones que hay en los pies al contacto con el piso... notando cómo se siente eso..., qué partes de tus pies están en contacto con el piso y cuáles no lo están..., explorando e investigando estas sensaciones con paciencia y una curiosidad gentil".
- "Ahora incluye todas las sensaciones de los pies, notando cómo se siente usar zapatos.
- "Sintiendo ahora el peso y la tensión o relajación que hay en tus piernas... la parte de las pantorrillas..., y luego la parte de los muslos..., permitiéndote explorar cómo se sienten las piernas desde el interior".
- Permiéndote ahora expandir tu atención para incluir todas las sensaciones de estar sentado..., dirigiendo la atención a las áreas que están en contacto con la silla... Nuevamente, ¿cómo se siente esto desde el interior?
- "Ahora ampliamos nuestra atención para incluir todas las sensaciones de la parte inferior del cuerpo... Es casi como si estuvieras escuchando las sensaciones que están ocurriendo ahí..., recibiendo todas las texturas/sensaciones conforme van cambiando momento a momento".
- "Luego incluyendo las sensaciones de la respiración en tu atención, permitiéndote ser refrescado y nutrido por tu inhalación y permitiéndote relajarte completamente cuando exhalas, regresando poco a poco tu atención a este lugar".
- Indagar brevemente sobre el ejercicio: "¿Qué notaron esta vez (diferenciando sensaciones, pensamientos y emociones)?, ¿qué significa para ustedes lo que notaron?, ¿qué hicieron respecto a lo que sintieron?, ¿en qué les puede ayudar?".

Revisión de la práctica de la semana y repaso de la sesión anterior. Tiempo: 10 minutos

Objetivo

Dar un seguimiento de la práctica de los jóvenes para determinar qué ejercicios son los más útiles para ellos, así como en qué momento los aplican, y también resolver dudas de la práctica misma. Establecer un puente entre sesiones.

Guion del ejercicio

- Preguntar: "¿Cómo les fue con el ejercicio de PIPICASI cuando estaban preocupados o en una situación difícil? ¿Y con la respiración con atención plena?".
- Luego, utilizando la lista y de manera individual, contabilizar los días que hicieron práctica, el horario así como que ejercicio hicieron / cuál les funcionó más.

Nota: Hacer un repaso de las emociones difíciles y sus características.

Tema: Reflexiones sobre las emociones. Tiempo: 20 minutos

Objetivo

Identificar que las emociones se componen de partes identificables, así como diferenciar las emociones de sus componentes.

Guion del ejercicio

- Para trabajar con las emociones y situaciones difíciles, es útil saber cuáles son las partes o componentes de las emociones y cómo funcionan.
- Comenzar: "Vamos a empezar por investigar las partes o componentes de cosas que son más cercanas a nosotros: ¿Qué ingredientes tiene una salsa?". Tomar respuestas.
- Continuar: "Muy bien, ahora: ¿Qué ingredientes tiene un pastel?". Tomar respuestas.
- Preguntar: "¿Qué ingredientes tendrá una emoción?, recuerden que no estoy preguntando qué tipos de emociones hay, sino cuáles son sus componentes".
- Normalmente nadie sabe cuáles son los componentes de una emoción; probablemente compartan las emociones que conocen (miedo, enojo, tristeza, etc.) y en ese momento hay que comentar que está muy bien saber que esos son los tipos de emociones que hay, como los sabores de las salsas, o de los pasteles. Este es un buen momento para enlistar los tipos de emociones que reconocen, cuidando que aparezcan por lo menos las siguientes emociones universales de la lista de ocho que sugiere Paul Ekman:

- Enojo	- Alegría	- Desprecio
- Tristeza	- Ternura o compasión	- Sorpresa
- Miedo	- Asco	
- Si se comentan otras emociones se explica que las emociones, son como familias y que en la familia del enojo, por ejemplo, se encuentra la ira, la rabia, la frustración; en la familia del miedo está la ansiedad, el pánico, el terror, etcétera.
- Probablemente hayan comentado algunos de los componentes de las emociones que se presentan en la Figura 4, los cuales son:

1. Detonante (estímulo + historia personal)
2. Impulso
3. Secuestro emocional
4. Reaccionar
5. Más pensamientos

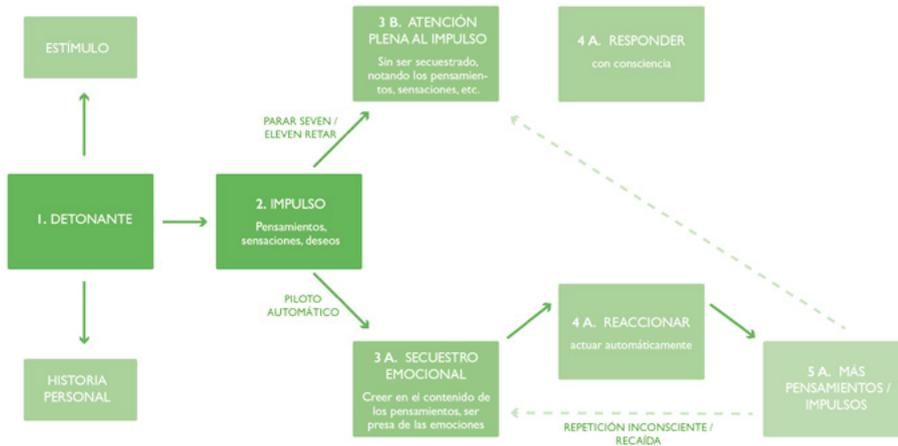


Figura 4. El proceso de las emociones

- Hay que registrarlos y motivar al grupo para que siga participando. Una vez que se han registrado los componentes que coinciden con el modelo se procede a completarlo.
- Al presentar los componentes de las emociones se puede ejemplificar con algo que le haya ocurrido al facilitador en el pasado o preguntar si alguien tiene un ejemplo de una emoción que frecuentemente les lleve a una reacción, genere más pensamientos desagradables y provoque más emociones difíciles, como situaciones de robo, abandono sentimental, etc. Haciendo un diagrama de la situación estando en piloto automático y otro siendo conscientes.
- Este puede ser un buen momento para aclarar que los estímulos no son lo que genera las emociones, sino nuestra forma de verlos. Hacer hincapié en que reconozcan el impulso que les genera dicho estímulo. Ejemplificar con algo que a algunos les disguste y a otros no, o con algo que a algunos les agrade y a otros no. Esto se hace con el propósito de disminuir el peso de los acontecimientos en la aparición de las emociones.
- Aclarar que en este orden somos presas de las emociones y se pueden generar círculos viciosos, sin embargo hay otras posibilidades de experimentar las emociones para poder *responder* conscientemente en lugar de ser secuestrados por ellas, y en ese caso el orden es:

1. Detonante (estímulo + historia personal)
2. Impulso (pensamientos, sensaciones, emociones, deseos)
3. Atención plena al impulso sin ser secuestrado, notando los pensamientos, sensaciones, etc.
4. Responder con consciencia

- Indagar si tienen preguntas sobre el proceso; si es pertinente, solicitarle a alguien que explique el modelo.

Ejercicio: Reconocimiento del proceso de las emociones. Tiempo: 15 minutos

Objetivo

Identificar las partes de la emoción desde la propia experiencia, reconociendo las alternativas para actuar (responder o reaccionar).

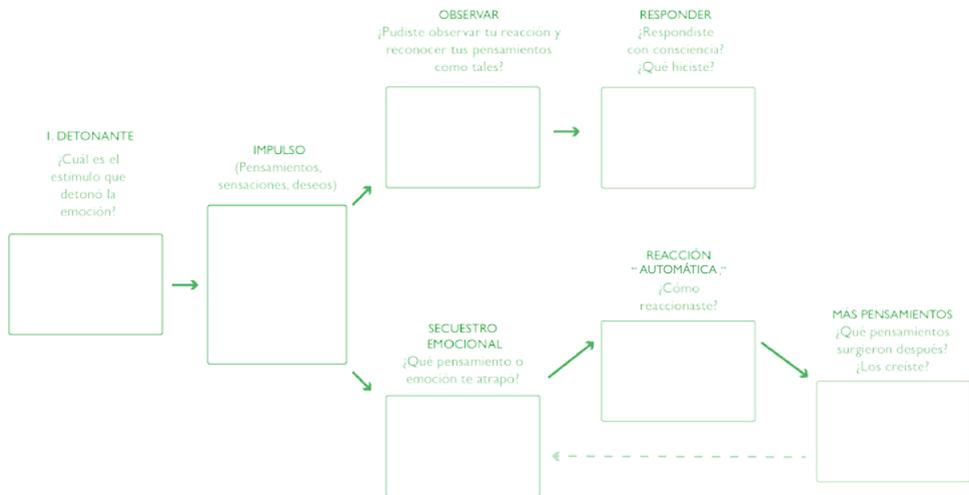


Figura 5. El proceso de las emociones (para llenar)

Guion del ejercicio

- Darles el formato (Figura 5) para llenar del proceso de la emoción.
- Pedirles que piensen en una situación que les genere una emoción difícil, de preferencia una situación que sea lo suficientemente intensa para que sientan la emoción, pero que no sea demasiado intensa o abrumadora.
- Comenzar: "Ahora vamos a tratar de identificar los componentes de la emoción, así que por favor cierren los ojos, tomen algunas respiraciones profundas y vamos a tratar de identificar el estímulo, qué es lo que ves o escuchas, qué dicen y con qué tono, quién o quiénes están presentes. Ese es el estímulo que por tu historia personal conviertes en un detonante... escríbelo". En el caso de que algún participante no pueda escribir, el facilitador puede ayudarle a llenar el esquema.

- Continuar: "Ahora vamos a tratar de identificar los impulsos, ¿qué es lo que piensas o te dices en tu mente?, algo como 'es un estúpido, esto no es justo, quién se cree, voy a quedarme solo, ¿qué voy a hacer ahora?', ¿qué sensaciones surgen primero en tu cuerpo y en dónde?, ¿cómo se sienten?, ¿hay algún deseo que surja, de gritar, golpear, consumir alguna sustancia...?".
- "Escribe estos pensamientos, sensaciones o deseos".
- "Después de eso se presenta la emoción; la emoción normalmente es muy intensa, nos arrebatamos o secuestra. Algunos nombres de emociones son enojo, tristeza, miedo, desprecio, asco, sorpresa... ¿Qué emoción crees que es?, ¿cómo se siente cuando ya es muy intensa en tu cuerpo?".
- "Escribe qué emoción crees que ocurre en ese momento".
- "Cierra nuevamente tus ojos y recuerda cuál fue tu reacción, gritar, golpear, robar, ofender a alguien".
- "Escribe cuál fue tu reacción".
- "Por último reflexiona en si hubo pensamientos después, ya sea de arrepentimiento, o si te enjuiciaste por haberlo hecho, o si continuaste rumiando la situación en tu mente con frases como 'se lo merecía, qué bueno que lo hice, es un desgraciado...".
- "Escribe cuáles fueron tus pensamientos".
- "Este es el proceso de tu emoción, y si somos capaces de darnos cuenta de los impulsos antes de que la emoción esté en toda su intensidad, o de la emoción cuando ya está en nuestro cuerpo, podremos notar los pensamientos, las sensaciones y responder considerando diferentes opciones para ver cuál es la mejor".
- "¿Alguna vez les ha ocurrido que estuvieron a punto de reaccionar y lograron responder encontrando opciones más constructivas o saludables?".
- "El punto medular de este ejercicio es que los asistentes reconozcan que las emociones tienen partes".

Prácticas para la semana. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Dar una guía de que ejercicios tienen que desarrollar en la semana.

- Práctica 1: Practicar respiración, sola o apoyándose utilizando el conteo de las mismas.
- Práctica 2: Practicar PARAR, 911 o el PIPICASI diariamente.

Sesión 7. Cambiando la relación con las emociones y las situaciones difíciles II

Propósito

Experimentar con la atención plena y el cuidado a uno mismo como un mecanismo para manejar las emociones difíciles y transformar la experiencia de las situaciones retadoras.

¿Por qué ahora es importante?

En este momento del programa los participantes ya cuentan con diversos recursos para atender a sus impulsos sin ser presa de ellos y para observar los pensamientos y emociones.

Ahora se les dará un poco más de alfabetización asociada con las emociones para que puedan distinguirlas, nombrarlas y atenderlas con atención plena y con las estrategias de cuidado a uno mismo.

Programa sesión 7

Actividad	Descripción	Tiempo
Check in		1 min.
Bienvenida y ejercicio de aterrizaje	Práctica de respiración afectuosa	4 min.
Revisión	Revisión de la práctica de la semana y repaso de la sesión anterior	10 min.
Desarrollo del tema	El proceso del impulso	15 min.
Ejercicios	Surfeando los impulsos	15 min.
Aprendizajes y conclusiones	RETAR una emoción o situación difícil. Cerrar el tema con una frase, palabra o comentario aprendido en la sesión	10 min. 3 min.
Práctica para la semana	Revisar las tareas tanto de prácticas formales como informales, a realizar en la semana	5 min.



Materiales

Pluma y papel para los participantes

Pizarrón o rotafolio para registrar las emociones y componentes de las emociones que comenten

Descripción sesión 7

Check in. Tiempo: 1 minuto

Llenar los registros de asistencia y práctica (Anexo. Formatos 2 y 3).

Bienvenida y ejercicio de aterrizaje (Práctica de respiración afectuosa). Tiempo: 4 minutos

Objetivo

Asentar al grupo dirigiendo su atención a su respiración de forma afectuosa.

Guion del ejercicio

- Dar la bienvenida a los participantes uno a uno.
- Recordar lo más relevante del encuadre, como por ejemplo, el respeto a los compañeros, participar, etcétera.
- Dar la instrucción “Vamos a hacer un pequeño ejercicio para traer a nuestra mente a este lugar y disminuir la distracción de los diferentes lugares de donde estamos llegando”.
- Continuar: "Nos sentamos en una posición cómoda que no requiera esfuerzo, con la espalda recta y apoyada, y con la cabeza equilibrada sin que se vaya hacia adelante o hacia atrás”.
- Revisar la postura.
- Seguir el ejercicio: "Cerramos los ojos y liberamos la tensión tomando tres respiraciones profundas. Reconocemos dónde sentimos la respiración de forma más clara y llevamos ahí una de nuestras manos para tener claridad de dónde sentimos la respiración”.
- “Y vamos contando nuestras respiraciones hasta llegar a veinte: Inhalamos..., exhalamos..., uno; inhalamos..., exhalamos y dos...” Se repite un par de veces más.
- Continuar: "Llevando ahora de forma consciente nuestra atención a cualquier sonido que percibamos. La idea es simplemente notar los sonidos, sin crear historias alrededor de los mismos; si esto sucediera, nos damos cuenta, soltamos dicho pensamiento y regresamos nuestra atención a seguir percibiendo los sonidos”.
- “Y ahora llevamos nuestra atención a las sensaciones físicas de estar sentados, principalmente a nuestros pies y caderas..., notando con curiosidad cualquier sensación que haya ahí, o la ausencia de las mismas, simplemente dándonos cuenta..., reconociendo si dichas sensaciones son iguales todo el tiempo o están cambiando, momento a momento...”
- "Finalmente, tomamos tres respiraciones profundas, nos estiramos; si podemos bostezar, bostezamos y abrimos los ojos”.
- Indagar brevemente sobre el ejercicio: “¿Qué notaron esta vez (diferenciando sensaciones, pensamientos y emociones)?, ¿qué significa para ustedes lo que notaron?”.

Revisión de la práctica de la semana y repaso de la sesión anterior. Tiempo: 10 minutos

Objetivo

Dar un seguimiento de la práctica de los jóvenes para determinar qué ejercicios son los más útiles para ellos así como en qué momento los aplican, y también resolver dudas de la práctica misma. Establecer un puente entre sesiones.

- Preguntar: "¿Cómo les fue con el ejercicio de PARAR/911/PIPICASI cuando estaban preocupados o en una situación difícil? ¿Y con la respiración con atención plena?".
- Luego, utilizando la lista y de manera individual, contabilizar los días que hicieron práctica, el horario, así como qué ejercicio hicieron / cuál les funcionó más.

Nota: Hacer un repaso de las emociones difíciles e impulsos.

Ejercicio: Surfeando los impulsos. Tiempo: 15 minutos

Objetivo

Identificar que las emociones y los impulsos son transitorios y experimentarlos sin ser secuestrados por ellos.

Guion del ejercicio

- Comenzar: "Ahora haremos un ejercicio similar. Este ejercicio puede ser un poco más intenso que el anterior. Te vamos a pedir que te imagines a ti mismo en una situación que encuentras difícil en tu vida actual una situación en la que te sientes incómodo de cierta manera; quizás sea una situación en donde estés tentado a lastimar a alguien, o hacer algo que puede afectarte a ti y a otros, como consumir drogas o pelear con alguien. Cualquier comportamiento que haya sido problemático para ti".
- "Por favor cuida de ti, eligiendo algo que sea difícil pero no abrumador. Mientras imaginas esto, te pediremos que imagines que NO te involucras en el comportamiento impulsivo, así sea uso de sustancias, discusión o pelea, o lo que sea que hayas elegido".
- "Quédate lo más que puedas con lo que sea que surja, con amabilidad y curiosidad. Si la situación que elegiste se siente abrumadora o sientes que es algo que no quieres hacer o realmente no estás listo para hacerlo, puedes imaginar una situación menos intensa en la que reacciones de manera automática o fuera de control".
- "Por ejemplo, puedes traer a la mente una relación o situación en la que reacciones con enojo o en una manera que lastima, a ti o a otra persona".
- "¿Ya tienen todos algo en mente? Si en cualquier punto esto se pone abrumador, puedes abrir tus ojos, quizás mover tu cuerpo un poco para relajarte".

- "Ahora voy a pedirte que cierres tus ojos. Comienza solo sintiendo tu cuerpo aquí en la silla. Notando las sensaciones. Dejando que la respiración fluya suavemente dentro y fuera".
- "Ahora trae a tu mente esa escena que has elegido. Algo que te cause ansiedad o la necesidad de actuar de una manera automática que sabes que no es conveniente para ti o para los otros, porque te genera malestar o a otros".
- "Quizás estás con cierta persona o en un lugar en particular. Quizás es algo que ha sucedido en el pasado que puedes recordar o una situación que imaginas que podría ser retadora para ti en el futuro. Recuerda que en este escenario vas a tomar la decisión de no involucrarte en ningún comportamiento automático que la situación pudiera provocar en ti".
- "Ahora toma unos momentos para imaginarte vívidamente en ese lugar o situación, o con aquella persona. Imagina los eventos o la situación que te lleva a esta impulsividad, y ponte directamente en esa situación en la que te sientes provocado, y podrías reaccionar".
- "Y vamos a pausar aquí por uno momento. Lo que solemos hacer es caer en la tentación o luchar para resistirnos. Aquí, lo que vamos a hacer es explorar nuestra experiencia un poco y encontrar equilibrio, solo permaneciendo en las sensaciones del impulso y observando la experiencia sin reaccionar 'automáticamente'".
- "Puedes comenzar notando cualquier emoción que surja. Notando qué pensamientos pueden estar pasando por tu mente. ¿Qué sensaciones físicas estás experimentando en esa situación? ¿Cómo se siente tu cuerpo?".
- "Nota también qué sensaciones te parecen intolerables o insoportables en esta situación. ¿Puedes permanecer con eso y ser amable contigo mismo? Si comienzas a sentirte abrumado en cualquier momento, siempre puedes retroceder un poco y llevar tu atención a la respiración".
- "Recuerda que estamos practicando permanecer con esta experiencia de una manera amable y curiosa. Estamos tomando la decisión de no actuar ante ningún impulso o ansia que esté surgiendo... solo permaneciendo con eso y observando lo mejor que puedas, ¿qué está pasando en tu cuerpo y mente?, ¿cómo se siente un impulso o ansia de algo?, ve si puedes sentir qué hay ahí sin tensarte o esforzarte por resistirlo".
- "Sintiendo cómo es no obedecer a nuestros impulsos, descubriendo qué pasa cuando permaneces con esta experiencia y la exploras un poco. ¿Qué es lo que realmente estás necesitando?, ¿hay algún anhelo por algo?".

- "Quizás hay miedo, enojo, soledad. Quizás anhelas alivio o libertad. ¿Qué es realmente lo que necesitas en este momento?, solo permaneciendo ahí con ese malestar, con curiosidad. Una curiosidad muy amable".
- "Si el impulso o el ansia comienzan a intensificarse, puedes imaginar que son como olas en el mar... Imagina que estás montando una ola, usando tu respiración como tabla de surf para permanecer estable... Tu trabajo es surfear la ola del impulso desde el inicio, mientras crece, permaneciendo en ella, atravesando la cresta de su intensidad, manteniendo el balance mientras la ola aumenta, y permaneciendo sobre ella hasta que naturalmente comienza a bajar".
- "Estás montando esta ola en vez de sucumbir al impulso y ser arrastrado por ella. Solo observando el patrón del impulso o ansia subiendo y bajando, y confiando en que, sin ninguna reacción de tu parte, todas las olas del impulso, como olas del mar, suben y bajan, y eventualmente se desvanecen".
- "Nota ahora cómo puedes simplemente estar presente con esta ola en vez de reaccionar a ella inmediatamente. Aceptando el impulso y permaneciendo ahí con él, sin ceder al ansia, sin actuar en respuesta a él, sin tener que hacer que se vaya".
- "Ahora, tómate el tiempo que necesites, suavemente deja ir la escena que imaginaste, lenta y gentilmente trae tu atención de vuelta a este espacio. Toma una respiración profunda si quieres. Quizás mueve en poco el cuerpo, si eso te hace sentir bien".
- Indagar sobre la experiencia: "¿Cómo se siente el impulso?, ¿pudiste ver cómo aumentaba y disminuía su intensidad?, ¿notaste alguna emoción detrás del impulso?, ¿había algún anhelo detrás del impulso; de alivio, o de libertad, o de sentir fortaleza?".

Tema: El proceso del impulso. Tiempo: 15 minutos

Objetivo

Identificar el proceso de los impulsos, así como reconocer en qué momento de los mismos es más fácil manejarlos, sin ser secuestrados por ellos.

Guion del ejercicio

- Pedirles a los jóvenes que piensen una situación que genere algún deseo o impulso muy fuerte (drogas, robar, sexo) para modelar el proceso del impulso.
- Preguntar a los jóvenes: "¿Cómo es el impulso cuando este surge?, ¿qué pasa con el impulso cuando se acerca el momento de satisfacerlo?, ¿qué sucede con el impulso una vez que se atendió?, ¿en qué momento creen que será más sencillo detener el impulso?".
- Conforme van contestando, ir haciendo el diagrama del impulso.

- Una vez que está completo el diagrama, indagar sobre las causas que originan el impulso: ¿El impulso fue originado por pasar un rato agradable con los amigos o la pareja? ¿o por tener más dinero, para tener mejores condiciones de vida?, haciendo énfasis en que dichas causas no son algo malo en sí, pero los medios pueden no ser los más adecuados.
- Si queda tiempo, poner a discusión la diferencia entre lo que es estar bien contra la obtención solo de placeres temporales.

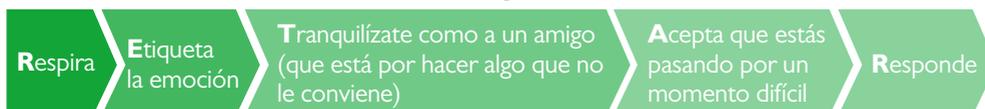
Ejercicio: RETAR una emoción difícil. Tiempo: 10 minutos.

Objetivo

Tener una serie de pasos para cuando hayan emociones difíciles y poder estar con la emoción sin dejarse secuestrar.

Guion del ejercicio

- Comenzar: "Ahora vamos a aprender otra estrategia para atender a las emociones y situaciones difíciles, esta estrategia puede incluso salvar tu vida o la vida de otros si la prácticas en momentos de mucha dificultad y malestar, estando a punto de hacer cosas que pueden ser peligrosas para ti o para otros".
- "Para realizar este ejercicio necesitamos que sepas qué le dirías a un amigo -que confía mucho en ti y que está por hacer algo peligroso- para tranquilizarlo; algo amable y considerado, no una ofensa o una grosería".
- "Piensa dos o tres frases que utilizarías".
- Pedirles que compartan algunas de las frases y verificar que sean amables y consideradas, ya que es probable que sean frases ofensivas. Ayudarles a que eviten las frases ofensivas y desconsideradas.
- Continuar: "La estrategia que vamos a aprender se llama RETAR".
- "¿Qué significa para ustedes retar?". Tomar respuestas. Puede que surjan comentarios relacionados a la agresión o violencia.
- Continuar: "El significado de retar es desafiar o invitar a alguien a competir y lo que haremos es desafiar a nuestras emociones y no dejar que nos ganen o nos secuestren".
- RETAR son las iniciales de esta estrategia:



- "Vamos a hacer el ejercicio de pie".
- "Ahora cierra tus ojos y por favor piensa en la situación y la emoción difícil que usamos para conocer las partes del proceso de la emoción. Permítete experimentar el malestar de la emoción tanto como puedas, sin que te abrume o sobrepase".
- "Vamos a aprender a RETAR a la emoción".
- "En caso de que sea demasiado para ti, puede simplemente inhalar y exhalar profundo y atender a tu respiración".
- "Una vez que experimentes la emoción intensamente".
- "Respira profundamente dos o tres veces".
- "Etiqueta la emoción (enojo, tristeza, miedo, desprecio, ansiedad, ira, etc.) con una voz tranquila 'esto es enojo', 'esto es frustración', 'hay mucho coraje', 'hay tristeza'.
- "Tranquilízate con las frases amables que le dirías a un amigo, y si te sirve de algo, puedes poner una mano sobre tu corazón".
- "Acepta, nota y atiende qué está ocurriendo, y si sigues muy activado, regresa al proceso: respira, etiqueta, tranquilízate".
- "Acepta que estás pasando por un momento difícil".
- "Responde considerando las opciones más saludables evitando reaccionar automáticamente".

Indagar

- Indagar: "¿Qué ocurrió con tu proceso de RETAR la emoción?"
- "¿Qué pasa con ella?"
- "¿Qué hizo falta para poder atenderla?"

Práctica para la semana. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Dar una guía de qué ejercicios tienen que desarrollar en la semana.

- Práctica 1: Reconocer cuáles son las emociones y situaciones difíciles y practicar el RETAR para no dejarse secuestrar por las emociones.
- Práctica 2: El trabajo como grupo será recordarse diariamente RETAR las emociones.



Sesión 8. Atención plena, empatía y cuidado de otros.

Tiempo: 60 minutos

Propósito

Emplear los fundamentos de la atención plena para cultivar empatía y actitud de cuidado hacia sí mismos y hacia los demás.

¿Por qué ahora es importante?

La atención plena sienta las bases para desarrollar la empatía y el cuidado hacia otros; por otra parte, la convivencia que se ha generado después de las semanas anteriores favorece un clima en el que se pueden realizar algunos ejercicios para desarrollar estas habilidades sociales.

Cuando se tiene poca habilidad para establecer relaciones interpersonales cálidas y de cercanía es fácil que se experimente estrés y malestar emocional en las interacciones sociales cotidianas, por lo que el cultivo de la empatía y la orientación al cuidado del otro puede disminuir los niveles de estrés y favorecer un mayor bienestar subjetivo en los individuos.

Programa sesión 8

Actividad	Descripción	Tiempo
Check in		1 min.
Bienvenida y ejercicio de aterrizaje	Práctica de respiración afectuosa	9 min.
Revisión	Revisión de la práctica de la semana y repaso de la sesión anterior	10 min.
Desarrollo del tema	La empatía	10 min.
Ejercicios	¿En qué nos parecemos? Cultivo de la empatía	15 min. 10 min.
Aprendizajes y conclusiones	Cerrar el tema con una frase, palabra o comentario aprendido en la sesión	3 min.
Práctica para la semana	Revisar las tareas tanto de prácticas formales como informales, a realizar en la semana	5 min.



Materiales

Pluma y papel para los participantes

Pizarrón o rotafolio

Cinta o gis para trazar una línea en el piso

Descripción sesión 8

Check in. Tiempo: 1 minuto

Llenar los registros de asistencia y práctica (Anexo. Formatos 2 y 3).

Bienvenida y ejercicio de aterrizaje (Práctica de la respiración afectuosa). Tiempo: 9 minutos

Objetivo

Asentar al grupo dirigiendo su atención a su respiración de forma afectuosa.

- Dar la bienvenida a los participantes uno a uno.
- Recordar lo más relevante del encuadre, como por ejemplo, el respeto a los compañeros, participar, etcétera.

Guión del ejercicio

- Comenzar: "Vamos a hacer un pequeño ejercicio justo como la semana pasada, vamos a relajarnos un poco. Nos sentamos en una posición cómoda que no requiera esfuerzo, con la espalda recta y apoyada, y con la cabeza equilibrada sin que se vaya hacia adelante o hacia atrás". Revisar la postura.
- Continuar: "Cerramos los ojos y liberamos la tensión tomando tres respiraciones profundas".
- "Reconocemos dónde sentimos la respiración de forma más clara y llevamos ahí una de nuestras manos para tener claridad de dónde sentimos la respiración".
- "Notamos cómo la respiración mantiene con vida al cuerpo (nos nutre), aun cuando no pongamos ninguna atención al proceso. Nos cuida todo el día y toda la noche. Déjate cuidar por la respiración".
- "No importa si nos distraemos, una vez que la mente se distraiga la escoltamos gentilmente de vuelta a las sensaciones de la respiración, como a un perrito o un bebé que se han distraído".
- "Sintiendo a todo el cuerpo respirar, moviéndose suavemente con el ir y venir de la respiración, como el movimiento del mar".
- "Tomamos tres respiraciones profundas, nos estiramos; si podemos bostezar, bostezamos y abrimos los ojos".
- (Opcional) Pedirles que se den la bienvenida unos a otros con los compañeros que están a su alrededor (dos o tres compañeros).
- Indagar brevemente sobre el ejercicio: "¿Qué notaron esta vez (diferenciando sensaciones, pensamientos y emociones)?, ¿qué significa para ustedes lo que notaron?, ¿qué hicieron respecto a lo que sintieron?, ¿en qué les puede ayudar?".

Revisión de la práctica de la semana y repaso de la sesión anterior. Tiempo: 10 minutos

Objetivo

Dar un seguimiento de la práctica de los jóvenes para determinar qué ejercicios son los más útiles para ellos, así como en qué momento los aplican, y también resolver dudas de la práctica misma. Establecer un puente entre sesiones.

- Preguntar: "¿Cómo les fue con el ejercicio de RETAR las emociones?".
- "¿Qué notaron?".
- "¿En qué les ayudó la práctica?".
- Luego, utilizando la lista y de manera individual, contabilizar los días que hicieron práctica, el horario así, como qué ejercicio hicieron / cuál les funcionó más.

Nota: Hacer un repaso general de lo visto hasta el momento en el curso, enfatizando que así como podemos entrenar nuestra mente para manejar impulsos, pensamiento y emociones, también podemos entrenar nuestra mente para desarrollar habilidades positivas como la gratitud, la empatía y el cuidado de uno mismo; mismas habilidades que podemos cultivar en el cerebro para ser felices.

Ejercicio: ¿En qué nos parecemos? Tiempo: 15 minutos

Objetivo

Fortalecer la empatía en el grupo por medio del conocimiento de algunos aspectos de la vida de los compañeros.

Nota: Si este ejercicio parece muy personal, una opción puede ser que se vayan acomodando por categorías, y que se presenten y den apoyo (por ejemplo, por número de hijos, por padres vivos o no, por número de hermanos, por mes de nacimiento, por equipos favoritos, por estilo de música, etcétera).

Guion del ejercicio

- Trazar una línea en el piso de forma que los participantes quepan cómodamente en fila sobre la línea.
- Pedirles que la mitad del grupo se ponga de un lado de la línea y la otra mitad del otro lado, todos a una distancia de dos o tres pasos de la línea y de frente una línea con la otra.
- Explicar: "Ahora voy a hacer una pregunta, y para quienes la respuesta sea afirmativa, van a caminar hacia la línea y ver quiénes de sus compañeros coinciden con ustedes, claro que si alguna pregunta te parece algo muy personal y no quieres caminar al centro, también está bien".
- (Opcional) Se les puede pedir que cuando estén en la línea se saluden, las choquen o se den una palmada en el hombro.

- Preguntar: "¿A quién le gusta el fútbol?". Dar tiempo para que a los que les guste el fútbol se paren en la línea, y de ser el caso, saluden a sus compañeros. "Bien, ahora regresamos a donde estábamos parados".
- Hacer otras preguntas siguiendo el mismo método: "¿Quién se ha sentido triste durante el encierro?, ¿quién ha hecho algo de lo que se arrepienta?, ¿a quién le gusta la comida del lugar?, ¿quién es el hijo más grande de la familia?, ¿quién ha ayudado a algún amigo en una situación difícil?, ¿quién es hijo de padres divorciados?, ¿a quién se le ha muerto un familiar cercano?, ¿quién ha tenido un problema que cree o creía que no iba a poder superar?, ¿a quién le pegaban sus papás?, ¿quién se ha enamorado?..."

Nota: En este punto se les puede invitar a los participantes a hacer una pregunta para el grupo, la única condición es que para esta persona la respuesta sea afirmativa.

- Cuestionar: "¿Se imaginaban eso de sus compañeros? Normalmente nos parecemos más de lo que pensamos, pero casi nunca nos damos cuenta de eso".

Tema: La empatía. **Tiempo:** 10 minutos

Objetivo

Establecer un marco de referencia base para identificar y cultivar dicha cualidad.

Guion del ejercicio

- Comenzar recabando información sobre los conocimientos que los participantes tienen sobre el tema con las siguientes preguntas:
 - ¿Alguien ha escuchado la palabra empatía?
 - ¿Para qué creen que sirve?
 - ¿Qué creen que pase en la vida de las personas que tienen poca empatía?
 - ¿Y con las personas que tienen alta empatía?
 - ¿Se podría tener empatía con alguien que nos cae mal?
- Continuar: "Las personas con una alta empatía normalmente se sienten más cómodas en situaciones sociales, son personas que reciben más apoyo de otras personas y esta es una habilidad que es de utilidad cuando queremos ayudar a otros".
- "La empatía tiene que ver con la capacidad de reconocer cómo se sienten los otros y compartir sus sentimientos. El día de hoy aprenderemos algunos ejercicios para cultivar nuestra empatía".
- Se puede contar también la historia del torturador (quien debe ser empático para saber dónde le duele más al torturado) o del ladrón empático (un ladrón que asalta al padre o a la madre con su hijo, si es poco empático apuntará al padre o madre, si es muy empático, apuntará al hijo) para poner de manifiesto que además de la empatía, es necesaria la buena voluntad hacia los demás.

Ejercicio: Cultivo de la empatía. Tiempo: 10 minutos

Objetivo

Aprender a estar en presencia del malestar atendiendo con escucha plena.

Guion del ejercicio

- Comenzar: "Por favor pónganse de pie y caminen libremente por el espacio; cuando yo se los indique, haremos equipos de tres. Permitirles que caminen por unos segundos y luego pedirles que formen equipos".
- Continuar: "Ahora van a tener una oportunidad de desahogarse durante dos minutos y ayudar a que sus compañeros experimenten empatía.
- "Piensen en algo que les está generando malestar, algún problema familiar o algo malo que le esté pasando a un ser querido".

Nota: Decir que lo más probable es que venga a la mente un malestar muy fuerte, que por el momento atiendan a uno de menor intensidad.

- Dar la instrucción: "Todos levanten una mano y a la de tres van a señalar a uno de los compañeros del equipo. Una, dos, tres. La persona que tiene más dedos señalándola será quien empiece a desahogarse compartiendo su malestar y sus compañeros le escucharán poniéndole mucha atención".
- "Quienes escuchan atienden a su compañero en silencio y notan lo que sienten en su cuerpo. Yo les avisaré cuando tengan que cambiar y cuando lo hagan seguirá el compañero de la derecha de quien empezó".
- Al terminar el tiempo agradecen al compañero que compartió, le dan algún mensaje de apoyo y comienza a compartir el compañero que está a la derecha.
- Preguntar:
 - ¿Qué experimentaron al escuchar el malestar del compañero?
 - ¿A alguien le dieron ganas de darle apoyo al compañero que escuchaban?
 - ¿Qué sintieron cuando fueron escuchados atentamente?
 - ¿Qué sintieron cuando pudieron compartir su malestar?
- Explicar: "Esta es una experiencia de empatía, ya que pudimos saber qué estaba pasando con el compañero y tal vez experimentamos este deseo de ayudarlo".

Práctica para la semana. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Dar una guía de qué ejercicios tienen que desarrollar en la semana.

- Práctica 1: Practicar respiración, PARAR/911/PIPICASI/RETAR durante la semana.
- Práctica 2: Actos de bondad diarios; hacer una cosa amable cada día, algo que normalmente no harías. ¿Qué se les ocurre que podrían hacer que no hacen cotidianamente?".

Sesión 9. Atención plena y cuidado de uno mismo

Propósito

Que los participantes sepan que además de tener una relación con los demás también tienen una relación consigo mismos que impacta su estado emocional y sus relaciones interpersonales, ofreciéndoles las estrategias de la atención plena y cuidado de uno mismo como formas de transformar positivamente la manera en que se tratan a sí mismos.

¿Por qué ahora es importante?

Después de conocer las estrategias de atención plena se presenta la actitud de cuidado a uno mismo que está basada en la compasión hacia uno mismo y constituye el componente de calidez y buena voluntad de los participantes hacia sí mismos.

Los componentes fundamentales de la compasión hacia uno mismo son:

- a) Atención plena a cualquier malestar que estén experimentando vs. identificación con el malestar
- a) Consciencia de que no son los únicos que la están experimentando (humanidad compartida)
- a) Actitud de bondad y amabilidad hacia ellos mismos

El cuidado a uno mismo es un mecanismo para cambiar la relación con las emociones difíciles, las cuales en ocasiones son difíciles de atender mediante la atención plena, en especial cuando no se ha construido el hábito de practicar y cuando las emociones o los impulsos son muy intensos.

Programa sesión 9

Actividad	Descripción	Tiempo
Check in		1 min.
Bienvenida y ejercicio de aterrizaje	Práctica de respiración afectuosa	4 min.
Revisión	Revisión de la práctica de la semana y repaso de la sesión anterior	10 min.
Desarrollo del tema	Consecuencias del juicio a uno mismo. Reflexión sobre la forma en que nos tratamos y la forma en que nos podemos tratar	10 min. 10 min.
Ejercicios	Buena voluntad a uno mismo y a los demás. Carta de atención plena y cuidado a uno mismo	10 min. 10 min.
Aprendizajes y conclusiones	Cerrar el tema con una frase, palabra o comentario aprendido en la sesión	3 min.
Práctica para la semana	Revisar las tareas tanto de prácticas formales como informales, a realizar en la semana	5 min.



Materiales

Pluma y papel para los participantes

Descripción sesión 9

Check in. Tiempo: 1 minuto

Llenar los registros de asistencia y práctica (Anexo: Formatos 2 y 3).

Bienvenida y ejercicio de aterrizaje (Práctica de respiración afectuosa).

Tiempo: 4 minutos

Objetivo

Asentar al grupo dirigiendo su atención a su respiración de forma afectuosa.

Guion del ejercicio

- Dar la bienvenida a los participantes uno a uno.
- Recordar lo más relevante del encuadre, como por ejemplo, el respeto a los compañeros, participar, etcétera.
- Comenzar: "Vamos a hacer un pequeño ejercicio justo como la semana pasada".
O "Vamos a relajarnos un poco. Nos sentamos en una posición cómoda que no requiera esfuerzo, con la espalda recta y apoyada, y con la cabeza equilibrada sin que se vaya hacia adelante o hacia atrás". Revisar la postura.
- Continuar: "Cerramos los ojos y liberamos la tensión tomando tres respiraciones profundas".
- "Reconocemos dónde sentimos la respiración de forma más clara y llevamos ahí una de nuestras manos para tener claridad de dónde sentimos la respiración".
- "Notamos cómo la respiración mantiene con vida al cuerpo (nos nutre) aun cuando no pongamos ninguna atención al proceso. Nos cuida todo el día y toda la noche. Déjate cuidar por la respiración".
- "No importa si nos distraemos, una vez que la mente se distraiga la escoltamos gentilmente de vuelta a las sensaciones de la respiración, como a un perrito o un bebé que se han distraído".
- "Sintiendo a todo el cuerpo respirar, moviéndose suavemente con el ir y venir de la respiración, como el movimiento del mar".
- "Tomamos tres respiraciones profundas, nos estiramos; si podemos bostezar, bostezamos y abrimos los ojos".
- Indagar brevemente sobre el ejercicio: "¿Qué notaron esta vez (diferenciando sensaciones, pensamientos y emociones)?, ¿qué significa para ustedes lo que notaron?, ¿qué hicieron respecto a lo que sintieron?, ¿en qué les puede ayudar?".

Revisión de la práctica de la semana y repaso de la sesión anterior. Tiempo: 10 minutos

Objetivo

Dar un seguimiento de la práctica de los jóvenes para determinar qué ejercicios son los más útiles para ellos, así como en qué momento los aplican, y también resolver dudas de la práctica misma. Establecer un puente entre sesiones.

- Preguntar: "¿Cómo les fue con las respiraciones? ¿Y con el PARAR/911/PIPICASI/RETAR?".
- "¿Qué notaron?"
- "¿En qué les ayudó la práctica?"
- Luego, utilizando la lista y de manera individual, contabilizar los días que hicieron práctica, horario así, como qué ejercicio hicieron y cuál les funcionó más.

Nota: Hacer un repaso de empatía, vista en la sesión pasada.

Ejercicio: Buena voluntad a uno mismo y a los demás. Tiempo: 10 minutos

Objetivo

Fortalecer la disposición de la persona a desear buena voluntad a los demás y a uno mismo.

Guion del ejercicio

- Comenzar: "Ahora vamos a cerrar los ojos y notar las sensaciones de la respiración."
- "Pensamos en los compañeros que están teniendo alguna situación difícil y les deseamos que estén bien, que lo que les esté doliendo pase pronto, que estén saludables, que tengan alegría y calma".
- Pensamos en una persona que queremos mucho y que esté pasando por algo difícil o que haya pasado por algo difícil y le deseamos:
- "¡Que pueda estar bien, que esté saludable, que tenga paz! Podemos imaginar que con cada exhalación enviamos buenos deseos a quien trajimos a nuestra mente". (Se pueden usar otras frases más propicias para los participantes).
- "Ahora pensamos en algo que nos esté generando malestar y nos deseamos a nosotros mismos: ¡Que podamos estar bien, que estemos saludables, que tengamos paz! podemos sentir que cada vez que inhalamos nos deseamos bienestar".
- Por último pensamos en otros conocidos o en los compañeros del taller y los maestros y les deseamos "Qué puedan estar bien, qué puedan estar saludables, qué tengan paz, podemos imaginar que con cada exhalación les enviamos estos buenos deseos".

- Indagar brevemente la experiencia, pudiendo preguntar si creen que realmente esta buena voluntad, buenos deseos o buena vibra le llegará a las personas en quienes pensamos.
- Finalmente, puntualizar que lo que sí es un hecho es que este ejercicio cambia nuestra disposición y dicho cambio hace que tengamos mejores relaciones con quienes nos rodean, y eso es algo que sí llega a impactar.

Nota: Las frases no son decretos (ejemplo: "Hoy soy fuerte y cumplo todos mis sueños") sino buenos deseos.

Tema: Consecuencias del juicio a uno mismo. Tiempo: 10 minutos

Objetivo

Tener un primer acercamiento de que tenemos un diálogo interno con nosotros mismos, y que dicho diálogo, si es agresivo o enjuiciador, tiene consecuencias.

Guion del ejercicio

- "Cuando nos tratamos enjuiciándonos o agrediéndonos todo el tiempo, hay cambios en nuestro cuerpo y nuestra mente que nos hacen daño y que nos pueden provocar enfermedades físicas y malestar emocional como ansiedad, depresión, agresividad y otras emociones difíciles".

Las respuestas que genera en nosotros este juicio y agresión interna son:

1. El deseo de pelear: enojo, violencia, resentimiento, venganza (Figura 6).



Figura 6. Rostros de enojo

2. El deseo de huir: miedo, ansiedad, paranoia (Figura 7).



Figura 7. Rostros de miedo

3. Congelamiento / Tristeza: incapacidad de tomar decisiones, hacer lo que hacen los demás, incapacidad para actuar (Figura 8).

- "La forma de contrarrestar el efecto del juicio hacia uno mismo es mediante el cuidado a uno mismo y vamos a explorar esa forma de tratarnos".



Figura 8. Rostros de tristeza

Reflexión sobre la forma en que nos tratamos y cómo nos podemos tratar.

Tiempo: 10 minutos

Objetivo

Reflexionar sobre nuestra forma de hablarnos cuando cometemos errores y conocer una manera amable de relacionarnos con nosotros mismos.

Guion del ejercicio

- "Estas experiencias de tensión o malestar y las de libertad y cuidado nos las generamos todo el día dependiendo de la forma en que nos hablamos, ahora vamos a comenzar a hacernos conscientes de la forma en que nos hablamos".
- Preguntar:
 - ¿Cómo nos hablamos cuando cometemos un error?
 - ¿Qué frases te dices cuando cometes un error?
 - ¿O cuando andas de malas y te pasa algo desagradable?
 - ¿Cuál es el tono de voz?
 - ¿Cómo se siente que nos hablemos así?

- "Por favor, escribe algunas frases que te dices y cómo se siente cuando te hablas así".
- Solicitarles que imaginen que tienen frente a ellos a un amigo al que aprecian mucho:
 - "¿Qué frases le dirías si cometiera el mismo error que tú y se sintiera muy mal por eso?
 - ¿Cómo tratarías de hacerlo sentir?"
- Pedirles que escriban las frases que le dirían para hacerlo sentir mejor.
- Pedirles que compartan algo de lo que escribieron y normalizar la experiencia: "Habarnos mal y decirnos ese tipo de cosas es algo que todos hacemos".
- Clarificar que también es normal que tratemos mejor a nuestros amigos que a nosotros. ¿Qué es lo que ocurre cuando nos tratamos mal?

Ejercicio: Carta de atención plena y cuidado a uno mismo. Tiempo: 10 minutos

Objetivo

Reconocer que podemos cultivar formas amables de hablarnos a nosotros mismos.

Guion del ejercicio

- Comenzar: "Usando las frases que escribiste a un amigo que imaginaste que cometió un error parecido al tuyo, ahora vamos a hacer un ejercicio que nos va a servir cuando estemos tratándonos mal o cuando estemos experimentando estas emociones de enojo, miedo, tristeza o congelamiento".
- "Sin poner una postura particular cierra tus ojos y piensa en un amigo al que conoces mucho; sabes lo que le gusta y lo que no, sabes cuándo se ha sentido mal, cuándo ha fallado y cuándo ha tenido momentos de felicidad; es un amigo que aceptas tal y como es, y sabes que sus fallas a veces son por cosas que no puede controlar, como su historia de vida y familiar".
- "Ahora vamos a escribir una carta, céntrate en la situación difícil que él está pasando y que es la misma situación que tú estás pasando. Escríbele con cuidado y con todo el aprecio que sientes por él".
- "¿Qué le dirías a ese amigo para recordarle que es humano, que todos tenemos puntos fuertes y débiles? Si le sugirieras algún cambio, ¿cuál sería?, ¿qué palabras usarías para tranquilizarlo?"
- "Mientras escribes tu carta, recuerda que ese amigo es alguien a quien aprecias mucho y le deseas lo mejor. Incluye las frases que anteriormente escribiste". Dejar que los participantes escriban la carta".

- Continuar: "Una vez que termines, recuerda PARAR".
- "Después lee esto dirigiéndote a ti mismo, deja que te haga sentir acompañado y te calme".
- "¿Te parece que esta carta te puede ayudar en algo?, ¿cuándo te vendría bien leer esta carta?".

Nota: Buscar gente famosa de su ambiente que hable y modele la compasión para tenerlos como ejemplos a quien recurrir durante el cultivo de la misma.

Prácticas para la semana. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Dar una guía de qué ejercicios tienen que desarrollar en la semana.

Práctica 1: Pausa de atención plena y cuidado de uno mismo.

- "Cuando estés atravesando por un momento difícil, recuerda PARAR".
- "Dirígete las frases de autocuidado que utilizaste en el ejercicio anterior". Pedirles que las lean nuevamente".
- Lo que pueden decir es algo como esto: "Este es un momento de malestar, no soy el único que lo está experimentando, que pueda darme apoyo y ser amable conmigo, que reconozca que puedo salir adelante, que me sienta acompañado".

Práctica 2: Contacto tranquilizador

- Explicar que hay varios gestos que nos pueden ayudar a activar la experiencia del cuidado hacia uno mismo y a contrarrestar el malestar del juicio.
- Decirles cuáles son y pedirles que los hagan:
 - Tocar el pecho con una mano
 - Tomar los antebrazos y apretarlos o acariciarlos
 - Poner una mano en la mejilla
- Explicar: "Cuando necesiten sentir mayor calma pueden hacer alguno de estos gestos y pueden acompañarla de un PARAR: Paro - Atiendo - Respiro - Amplío - Regreso".

Sesión 10. Disfrutar y agradecer

Propósito

Experimentar con atención plena lo agradable y lo que sí les ha sido dado a los participantes a lo largo de su vida como un mecanismo para contrarrestar el sesgo natural de la mente hacia lo negativo y hacia ver lo que no hay.

¿Por qué ahora es importante?

Durante las sesiones anteriores se ha hecho énfasis en la forma de atender a los impulsos y las emociones difíciles.

En este punto del programa es necesario aprender a atender a las experiencias agradables con atención plena y poderlas emplear como un mecanismo para mantener el bienestar emocional.

Por último, es importante también terminar el programa con un tono emocional positivo.

Programa sesión 10

Actividad	Descripción	Tiempo
Check in		1 min.
Bienvenida y ejercicio de aterrizaje	Práctica de respiración afectuosa	9 min.
Revisión	Revisión de la práctica de la semana y repaso de la sesión anterior	10 min.
Desarrollo del tema	La importancia de disfrutar y el sesgo negativo	5 min.
Ejercicios	Gratitud y aprecio hacia una persona querida y hacia eventos positivos de la vida. Disfrutar lo positivo	15 min. 10 min.
Práctica para la semana	Revisar las tareas tanto de prácticas formales como informales, a realizar en la semana	5 min.
Cierre del programa		10 min.



Materiales

Uvas,
gajos de mandarina, etc.,
3 por participante

Descripción sesión 10

Check in. Tiempo: 1 minuto

Llenar los registros de asistencia y práctica (Anexo: Formatos 2 y 3).

Bienvenida y ejercicio de aterrizaje (Práctica de respiración afectuosa).Tiempo: 9 minutos

Objetivo

Asentar al grupo dirigiendo su atención a su respiración de forma afectuosa.

Guion del ejercicio

- Dar la bienvenida a los participantes uno a uno.
- Recordar lo más relevante del encuadre, como por ejemplo, el respeto a los compañeros, participar, etcétera.
- Comenzar: “Vamos a hacer un pequeño ejercicio justo como la semana pasada”.
O “Vamos a relajarnos un poco”.
- Continuar: "Nos sentamos en una posición cómoda que no requiera esfuerzo, con la espalda recta y apoyada, y con la cabeza equilibrada sin que se vaya hacia adelante o hacia atrás. Revisar la postura".
- Dar la instrucción: "Cerramos los ojos y liberamos la tensión tomando tres respiraciones profundas".
- "Reconocemos dónde sentimos la respiración de forma más clara y llevamos ahí una de nuestras manos para tener claridad de dónde sentimos la respiración".
- "Notamos cómo la respiración mantiene con vida al cuerpo (nos nutre) aun cuando no pongamos ninguna atención al proceso. Nos cuida todo el día y toda la noche. Déjate cuidar por la respiración".
- "No importa si nos distraemos, una vez que la mente se distraiga la escoltamos gentilmente de vuelta a las sensaciones de la respiración, como a un perrito o un bebé que se han distraído".
- "Sintiendo a todo el cuerpo respirar, moviéndose suavemente con el ir y venir de la respiración, como el movimiento del mar".
- "Tomamos tres respiraciones profundas, nos estiramos; si podemos bostezar, bostezamos y abrimos los ojos".
- Indagar brevemente sobre el ejercicio: "¿Qué notaron esta vez (diferenciando sensaciones, pensamientos y emociones)?, ¿qué significa para ustedes lo que notaron?, ¿qué hicieron respecto a lo que sintieron?, ¿en qué les puede ayudar?".

Revisión de la práctica de la semana y repaso de la sesión anterior. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Dar un seguimiento de la práctica de los jóvenes para determinar qué ejercicios son los más útiles para ellos, así como en qué momento los aplican, y también resolver dudas de la práctica misma. Establecer un puente entre sesiones.

- "¿Cómo les fue con la pausa de atención plena y cuidado de uno mismo?, ¿qué sintieron?".
- Luego, utilizando la lista y de manera individual, contabilizar los días que hicieron práctica, horario, así como qué ejercicio hicieron y cuáles les funcionó más.

Nota: hacer un repaso de cómo podemos desarrollar la felicidad cultivando empatía, gratitud, ecuanimidad, etc., vista en la sesión 8.

Tema: La importancia de disfrutar y el sesgo negativo. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Identificar la tendencia natural que tiene la mente de enfocarse a lo negativo y descubrir que esa tendencia se puede revertir con una práctica continua de atención plena hacia lo positivo.

Guion del ejercicio

- Comenzar: "Hoy vamos a hablar de la importancia de disfrutar las cosas simples de la vida, agradecer lo que ya tenemos y las dificultades para hacerlo".
- "¿Alguien conoce el velcro?, ¿cómo es y para qué sirve? El velcro normalmente tiene el propósito de mantener algo unido a otra cosa, mantenerlo pegado de una forma que se pueda pegar y despegar".
- "¿Alguien sabe qué es el teflón? El teflón tiene el propósito de que las cosas no se queden pegadas y resbalen".
- La ciencia ha encontrado que nuestra mente es como velcro para las cosas malas y como teflón para las cosas buenas, de forma que lo malo se le queda pegado y aunque se le pueda despegar, se le vuelve a pegar nuevamente; y las cosas buenas no se le pegan, se le olvidan o pasan desapercibidas.
- Comenzar: "Ahora vamos tratar de notar las cosas buenas por medio de varios ejercicios".

Ejercicio: Gratitud y aprecio hacia una persona querida y hacia eventos positivos de la vida. Tiempo: 15 minutos

Objetivo

Reconocer las cosas valiosas de una persona para notar cómo se siente el agradecimiento y sus beneficios.

Guion del ejercicio

- Comenzar: "Ahora vamos a hacer un ejercicio en grupo y les voy a pedir que pongan la espalda recta y cierren sus ojos".
- "Tomamos algunas respiraciones profundas y atendemos las sensaciones en el cuerpo".
- "Piensa en una persona, que esté viva, que es importante para ti por todo lo que te ha enseñado y todo lo que has recibido de ella; podemos pensar en familiares que nos han dado cuidado y afecto, que nos dieron regalos, o consejos; en maestros que nos han dicho cosas que han sido importantes para nosotros, en amigos que han estado ahí para nosotros".
- "Podemos pensar también en cosas que disfrutamos de la presencia de las personas que queremos, o de nuestros amigos o familiares".
- "Y vamos haciendo una lista mental de todo lo que nos ha sido dado". Pensar en qué cosas pueden ser relevantes para los participantes: comida, ropa, casa, cariño, risas, abrazos".
- Continuar: "Ahora vamos a abrir nuestros ojos y a compartir en plenaria todo lo que vino a nuestra mente al reflexionar en lo que agradecemos y apreciamos de otras personas y de la vida".
- "¿Algo que haya venido a tu mente en lo que no habías pensado últimamente?, ¿cómo se siente pensar y agradecer a esa persona?".
- "Cuando dirigimos esta atención a lo que disfrutamos o valoramos de una persona surge una experiencia que es llamada gratitud, ¿para ustedes qué significa la gratitud?. Agradecer significa valorar las cosas buenas que hemos recibido de la vida y de las personas, y es una experiencia muy saludable".
- ¿Cómo podríamos mostrar ese agradecimiento a nuestros seres queridos?".

Ejercicio: Disfrutar lo positivo. Tiempo: 10 minutos

Objetivo

Reconocer la interdependencia de causas y condiciones y agradecer por tener la experiencia de la vida.

Guion del ejercicio

- Dar a cada participante tres uvas en una servilleta.

- Dar la instrucción: "Por favor tomen una uva y observen su color, las líneas de su contorno, cómo la luz se refleja en su superficie, buscando qué es lo que más les agrada de esta".
- "Ahora acerquen la uva a su boca y siéntanla con sus labios reconociendo las características de la parte externa de la uva y notando qué de esta sensación les es agradable".
- "Ahora introduzcan la uva en su boca y muérdanla lentamente saboreándola y distinguiendo qué les parece agradable del sabor, el jugo, la textura".
- "Piensa ahora en todas las variables que estuvieron involucradas para que tú pudieras disfrutar esta uva, puede ser el sol, la tierra, el agua; y agradece por eso".
- "Ahora piensa en todas las personas involucradas en el proceso para que la uva llegara a ti en este momento".
- "Ahora disfruten una segunda uva lentamente".
- "También nota que tú eres muy importante en este proceso de disfrutar la uva".
- "Por último coman la última uva a su propio ritmo, recordando disfrutarla".
- "¿Qué fue lo que más les gustó de la uva?". Si alguien reporta que la uva no le gusta, normalizar la experiencia y preguntar si tuvieron alguna experiencia distinta al enfocarse en lo que sí les agradaba, es probable que reporten que nunca habían disfrutado una uva o algo tan simple.
- Si no les gustó, preguntar: "¿Encontraste algo que no te desagradara y que pudieras disfrutar?".
- "¿Qué otras cosas creen que podrían disfrutar con este sencillo enfoque?".
- Preguntar: "¿qué está involucrado en el crecimiento de la uva, ¿qué personas vinieron a su mente que ayudaron para que la uva llegara a ellos?".
- Llevar esta reflexión hacia la interdependencia que hay en el mundo y cómo todo lo que hagamos afecta a los demás y viceversa.

Prácticas para la semana. Tiempo: 5 minutos

Objetivo

Dar una guía de los ejercicios que tienen que desarrollar en la semana.

Guion del ejercicio

Práctica 1: Diario de gratitud

- Solicitarle al participante que diariamente busque cosas que le hagan sentir bienestar que agradezca, pueden ser cosas simples como el agua caliente, una serie de televisión u otro tipo de cosas como el contar con una familia, poder ver o caminar.
- Y que al terminar el día escriba tres o cuatro de esas cosas.

Práctica 2: Seguir practicando cualquiera de las estrategias vistas en el taller.

Cierre del programa. Tiempo: 10 minutos

Objetivo

Tener un panorama global de la utilidad del taller y aceptación de los ejercicios por parte de los jóvenes.

- Explicar: "Estamos llegando al final de este programa y quisiera pedirles que compartieran qué es lo que el programa significó para ustedes, así como qué ejercicios han resultado más valiosos o útiles".
- Pedir que empiece alguno de los participantes y de ahí seguir en un orden elegido.

Nota: Es conveniente determinar el tiempo que se le dará a los participantes para compartir su experiencia y marcarles cuando haya terminado este tiempo, con el fin de evitar que esta actividad se extienda durante mucho tiempo.

- Para finalizar, el facilitador comparte lo que significó el programa para él o ella y agradece la asistencia de los participantes.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Allen, M., Dietz, M., Blair, K., Van Beek, M., Rees, G., Vestergaard-Poulsen, P., Lutz, A. & Roepstorff, A. (2012). Cognitive-affective neural plasticity following active-controlled mindfulness intervention. *The Journal of Neuroscience*, 32(44), 15601-15610.
- Aron, A. (2007). The neural basis of inhibition in cognitive control. *The Neuroscientist*, 13(3), 214-228.
- Azaola, E. (2014). La reinserción socio familiar de los adolescentes en conflicto con la ley: de la situación actual hacia una propuesta de intervención. México: CIESAS.
- Banco Mundial. (2013). Jóvenes de México, autores y víctimas de la violencia. Banco Mundial. [Recuperado el 6 de agosto de 2015]. Disponible en: <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2013/03/05/mexican-youth-authors-and-victims-of-violence>
- Barnhofer, T., Duggan, D., Crane, C., Hepburn, S., Fennell, M. & Williams, J. (2007). Effects of meditation on frontal alpha-asymmetry in previously suicidal individuals. *Neuroreport*, 18(7), 709-712.
- Barra, E. (1987). El desarrollo moral. Una introducción a la teoría de Kohlberg. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 19(1), 7-18. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80519101.pdf>
- Bielas, H., Barra, S., Skrivaneck, C., Aebi, M., Steinhausen, H., Bessler, C. & Plattner, B. (2016). The associations of cumulative adverse childhood experiences and irritability with mental disorders in detained male adolescent offenders. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 10(34).
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness. A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Blair, J., Mitchell, D. & Blair, K. (2005). *The psychopath: Emotion and the Brain*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Bowen, S., Chawla, N. & Marlatt, A. *Mindfulness-based Relapse Prevention for Addictive Behaviors. A Clinician's Guide*. New York, NY: Guilford Press.
- Buckner, R., Andrews-Hanna, J., & Schacter, D. (2008). The brain's default network. Anatomy, function, and relevance to disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 1-38.
- Burnett, R., Cullen, C., & O'Neill, C. (2011). b. *Mindfulness in Schools Project*.
- Bustos, P., Rincón, P., & Aedo, J. (2009). Validación preliminar de la escala infantil de síntomas del trastorno de estrés posttraumático (Child PTSD Symptom Scale, CPSS) en niños/as y adolescentes víctimas de violencia sexual. *Psykhé*, 18(2), 113-126.
- Cahn, B.R. & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180-211.
- Centro de Desarrollo y Atención Terapéutica, CEDAT A. C. (2017). *Encuesta para Jóvenes en Reclusión en Jalisco*. México: CEDAT A. C.

Davidson, R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., Urbanowki, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan, J. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.

Dietl, T., Dirlich, G., Vogl, L., Lechner, C., & Strian, F. (1999). Orienting response and frontal midline theta activity. A somatosensory spectral perturbation study. *Clinical Neurophysiology*, 110(7), 1204-1209.

Eisenberg, N., Shell, R., Pasternack, J., Lennon, R., Beller, R., & Mathy, R. (1987). Prosocial development in middle childhood: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 23(5), 712-718.

Fairchild, G., Passamonti, L., Hurford, G., Hagan, C., Von Dem Hagen, E., Van Goozen, S., Goodyer, I. & Calder, A. (2011). Brain structure abnormalities in early-onset and adolescent-onset conduct disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 168(6), 624-633.

Flores, J., Ostrosky-Solís, F., & Lozano, A. (2008). Batería de Funciones Frontales y Ejecutivas. *Revista Neuropsicología, neuropsiquiatría y neurociencias*, 8(1), 141-158.

Giancola, P., Martin, C., Tarter, R., Pelham, W. & Moss, H. (1996). Executive cognitive functioning and aggressive behavior in preadolescent boys at high risk for substances abuse/dependence. *Journal of Studies on Alcohol*, 57(4), 352-359.

Grunwald, M., Weiss, T., Krause, W., Beyer, L., Rost, R., Gutberlet, I., & Gertz, H. (1999). Power of theta waves in the EEG of human subjects increases during recall of haptic information. *Neuroscience Letters*, 260(3), 189-192.

Harmony, T., Fernández, T., Silva, J., Bernal, J., Díaz-Comas, L., Reyes, A. & Rodríguez, M. (1996). EEG delta activity. An indicator of attention to internal processing during performance of mental tasks. *International Journal of Psychophysiology*, 24(1-2), 161-171.

Harrington, R. & Maskey, S. (2008). Behaviour disorders in children and adolescents. *Medicine*, 36(9), 482-485.

Hernández, L., Bermúdez, G., Spence, S. González, M., Martínez, J., Aguilar, J. & Gallegos, J. (2010) Versión en español de la Escala de Ansiedad para Niños de Spence SCAS. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 13-24.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2011). Encuesta Nacional de Gobierno 2010. Poder Ejecutivo Estatal. México: INEGI [Consultado el 3 de octubre de 2011] Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/eng/2010/>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2015). Encuesta de Cohesión Social para la Prevención de la Violencia y la Delincuencia (ECOPRED) 2014. México: INEGI. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/ecopred/2014/>

Ishikawa, S. & Raine, A. (2002). *Psychophysiological Correlates of Antisocial Behavior. A Central Control Hypothesis*. Kluwer Academic Publishers, Dordrecht Netherlands.

Jinpa, T. (2010). *Compassion Cultivation Training (CCT): Instructor's manual*. [Unpublished] Stanford, CA: Stanford Medicine. The Center for Compassion and Altruism Research and Education.

Killingsworth, M. & Gilbert, D. (2010). A Wandering Mind is an Unhappy Mind. *Science*, 330(6006), 932.

Klimesch, W., Doppelmayr, M., Schimke, H., & Ripper, B. (1997). Theta synchronization and alpha desynchronization in a memory task. *Psychophysiology*, 34(2), 169-176.

Kohlberg, L. (1981). *The philosophy of moral development*. Nueva York: Harper & Row.

Marchand, W. (2014). Neural mechanisms of mindfulness and meditation. Evidence from neuroimaging studies. *World Journal of Radiology*, 6(7), 471-479.

- McBurnett, K., Lahey, B., Rathouz, P., & Loeber, R. (2000). Low salivary cortisol and persistent aggression in boys referred for disruptive behavior. *Archives of General Psychiatry*, 57(1), 38-43.
- Meijers, J., Harte, J., Jonker, F. & Meynen, G. (2015). Prison brain? Executive dysfunction in prisoners. *Frontiers in Psychology*, 6, 43.
- Miller, E., & Cohen, J. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24, 167-202.
- Miura, H. & Fuchigami, Y. (2017). Impaired executive function in 14- to 16-year-old boys with conduct disorder is related to recidivism. A prospective longitudinal study. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 27(2), 136-145.
- Moeller, F., Barrat, E., Dougherty, D. & Swann, A. (2001). Psychiatric Aspects of Impulsivity. *The American Journal of Psychiatry*, 158(11), 1783-1793.
- Morgan, A. & Lilienfeld, S. (2000). A meta-analytic review of the relation between antisocial behavior and neuropsychological measures of executive function. *Clinical Psychology Review* 20(1), 113-136.
- Neff, K., & Germer, C. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Newberg, A., & Iversen, J. (2003). The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations. *Medical Hypotheses*, 61(2), 282-291.
- O'Leary, K., O'Neill, S. & Dockray, S. (2015). A systematic review of the effects of mindfulness interventions on cortisol. *Journal of Health Psychology*, 21(9), 2108-2121.
- Oliveira-Souza, R., Hare, R., Bramati, I., Garrido, G., Azevedo Ignácio, F., Tovar-Moll, F. & Moll, J. (2008). Psychopathy as a disorder of the moral brain. Fronto-temporo-limbic grey matter reductions demonstrated by voxel-based morphometry. *NeuroImage*, 40(3), 1202-1213.
- Pineda, D. (2000). La función ejecutiva y sus trastornos. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 30(8), 764-768.
- Rodríguez, A., González, Y. & Herrera, L. (2006). Particularidades neuropsicológicas de adolescentes con conductas desviadas. *Revista Psicología Científica*. [Consultado el 2 de noviembre de 2015]. Extraído de: https://aborges.webs.ull.es/adolescentes_ctas_desviadas_exposf.pdf
- Sahdra B., MacLean K., Ferrer E., Shaver P., Rosenberg E., Jacobs T., Zanesco, A., King, B., Aichele, S., Bridwell, D., Mangun, G., Lavy, S., Wallace, B. & Saron, C. (2011). Enhanced response inhibition during intensive meditation training predicts improvements in self-reported adaptive socioemotional functioning. *Emotion*, 11(2), 299-312.
- Santesso, D., Reker, D., Schmidt, L., & Segalowitz, S. (2006). Frontal electroencephalogram activation asymmetry, emotional intelligence, and externalizing behaviors in 10-year-old children. *Child Psychiatry and Human Development*, 36(3), 311-328.
- Schonert-Reichl, K., Oberle, E., Lawlor, M., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children. A randomized controlled trials. *Developmental Psychology*, 51(1), 52-66.
- Séguin, J., Sylvers, P. & Lilienfeld, S. (2007). The neuropsychology of violence. In Flannery, D., Vazsonyi, A. & Waldman, I. (eds.). *The cambridge handbook of violent behavior and aggression*. New York: Cambridge University Press, 187-214.
- Tang, Y., Hölzel, B. & Posner, M. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.

Tang, Y., Yang, L., Leve, L. & Harold, G. (2012). Improving executive function and its neurobiological mechanisms through a mindfulness-based intervention. *Advances within the field of developmental neuroscience. Child Development Perspectives*, 6(4), 361-366.

Terracina, K., Aamodt, W. & Schillerstrom, J. (2015). Executive function impairment and recidivism in adult protective services clients referred for a decision making capacity assessment. *Journal of elder abuse & neglect*, 27(2), 91-99.

Tirapu-Ustárrroz, J., Ríos-Lago, M. & Maestú, F. (2008c). *Manual de Neuropsicología*. España: Viguera Editores.

Toupin, J., Déry, M., Pauzé, R., Mercier, H. & Fortin, L. (2003). Cognitive and familial contributions to conduct disorder in children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and allied disciplines*, 41(3), 333-344.

Trujillo, N. & Pineda, D. (2008). Función ejecutiva en la investigación de los trastornos del comportamiento del niño y del adolescente. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 8(1), 77-94.

Trujillo, N., Pineda, D. & Puerta, I. (2007). Alteraciones cognitivas en adolescentes infractores con trastorno disocial de diversos niveles de gravedad. *Psicología Conductual*, 15(2), 297-319.

Verbruggen, F. & Logan, G. (2008). Response inhibition in the stop-signal paradigm. *Trends in cognitive sciences*, 12(11), 418-424.

Vermeiren, R., Schwab-Stone, M., Ruchkin, V., De Clippele, A. & Deboutte, D. (2002). Predicting recidivism in adolescents from psychological and psychiatric assessment. *Comprehensive Psychiatry*, 43(2), 142-149.

Weller, E., Weller, R. Teare, M., & Fristad, M., (2001) CHIPS. Entrevista para síndromes psiquiátricos en niños y adolescentes. México: Manual Moderno.

Zelazo, P. & Muller, U. (2002). Executive function in typical and atypical development. In Goswami, U. (ed.). *Blackwell Handbook of Childhood Cognitive Development*. Malden, MA: Blackwell Publishers, 445-469.

ANEXOS

PROTOCOLO MENTE LIBRE FORMATO I. BITÁCORA

No. de Semana	
No. de sesión	
Fecha	
Monitor / Co-Facilitador	

Bitácora

Inicio	
Desarrollo	
Cierre	
Duración	

Resumen de Observaciones

Tema	
Ejercicio	
Resumen de Observaciones	

Instrucciones de llenado

Durante la sesión registre las observaciones que considere importantes según cada etapa del desarrollo de la sesión. Sobre todo observe qué ejercicios tuvieron mejor apertura, temas que los jóvenes identifican, etcétera.

**PROTOCOLO MENTE LIBRE
FORMATO 2. REGISTRO DE ASISTENCIA**

Horario
Sede
Días de Taller

		FECHA									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Número	Sesión Nombre / Edad	DD / MM / AAAA									
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
Firma y nombre del tallerista											

Instrucciones de llenado Rellenar (en versión digital) con el color indicado en los recuadros de asistencia de acuerdo a la situación del participante. Verde si asistió, naranja si no asistió, amarillo si no completó la sesión o si no asistió pero justificó su ausencia.



JULIO, 2019