

Patricia Rockman • Allison McLay
M. Lee Freedman

CUADERNO DE TRABAJO DE MINDFULNESS PARA ADOLESCENTES

Habilidades poderosas para encontrar la calma,
desarrollar la autocompasión y aumentar la resiliencia



Desclée De Brouwer

Patricia Rockman, MD
Allison McLay, DCS
M. Lee Freedman, MD

Cuaderno de trabajo de mindfulness para adolescentes

**Habilidades poderosas para encontrar
la calma, desarrollar la autocompasión y
aumentar la resiliencia**



Desclée De Brouwer

The Mindful Teen Workbook.

Powerful skills to find calm, develop self-compassion
& build resilience

© 2022, Patricia Rockman, Allison McLay, M. Lee Freedman
New Harbinger Publications, Inc. Oakland, California. USA

This edition is published by arrangement with
New Harbinger Publications through International Editors & Yáñez Co' S.L.

Traducción: Fernando Montesinos Pons

© 2024, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A.

Henaio, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

ISBN: 978-84-330-3248-5

Depósito Legal: BI-01571-2023

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

| | |
|--|-----------|
| Introducción: ¿Por qué este cuaderno de trabajo de mindfulness para adolescentes? | 11 |
| 1. Un comienzo consciente | 13 |
| Práctica 1. Conocer tu mundo interior | 14 |
| Práctica 2. Crear tus intenciones | 25 |
| 2. ¿Qué ocurre ahora? | 29 |
| Práctica 3. Ser y hacer | 30 |
| Práctica 4. Trabajar con los sentidos | 38 |
| Práctica 5. Ser el jefe de tu cerebro | 43 |
| Práctica 6. Cuestión de actitud | 48 |
| 3. Sobre el estrés | 53 |
| Práctica 7. ¿Estoy estresado? | 54 |
| Práctica 8. Conocer el estrés | 59 |
| Práctica 9. Comprobación consciente. | 64 |
| 4. Hacer frente al estrés | 67 |
| Práctica 10. Cuando empeora el estrés | 68 |
| Práctica 11. Tus estrategias de afrontamiento | 72 |
| Práctica 12. Hacer frente al estrés con «e» minúscula | 77 |
| Práctica 13. Hacer frente al estrés con «E» mayúscula | 85 |

Cuaderno de trabajo de mindfulness para adolescentes

| | |
|---|-----|
| 5. Cuidar de ti mismo | 95 |
| Práctica 14. Mantener tu batería cargada | 96 |
| Práctica 15. Compasión por ti | 103 |
| 6. Comunicación y conexión conscientes | 109 |
| Práctica 16. <i>Escucha</i> como si realmente estuvieras aquí; <i>habla</i> como si realmente te importara | 110 |
| Práctica 17. Conversaciones y mensajes estresantes | 113 |
| Práctica 18. Conexión: tú y yo | 116 |
| Práctica 19. Desarrollar tu corazón consciente | 121 |
| 7. Seguir adelante | 125 |
| Práctica 20. Echar la vista atrás | 126 |
| Práctica 21. Mirar hacia adelante –tu práctica de mindfulness– .. | 134 |
| Referencias bibliográficas | 145 |
| Agradecimientos | 147 |

Introducción: ¿Por qué este cuaderno de trabajo de mindfulness para adolescentes

El mindfulness se ha popularizado, pero ¿a qué se debe todo este alboroto y por qué hemos decidido elaborar un cuaderno de trabajo para adolescentes? Para los jóvenes, el hecho de descubrir lo que tiene que ofrecer el mindfulness presenta desafíos y oportunidades particulares. Puede que el hecho de permanecer quieto y meditar no sea el modo más accesible o atractivo para que algunos jóvenes desarrollen las habilidades y las actitudes del mindfulness. Por suerte, hay otras formas de aprender las habilidades y actitudes del mindfulness que pueden ser útiles para tratar la confusión, el estrés y el entusiasmo propios de esta etapa de la vida.

¿Cómo funciona esto? El mindfulness te ayuda a comprender tu propia experiencia –tanto la agradable como la difícil–. Este es un proceso de exploración que implica aprender a trabajar con tu atención de un modo particular para que puedas dirigirla como y cuando quieras. Las prácticas y los ejercicios de este libro te proporcionan herramientas para comprender y gestionar los pensamientos, las emociones y los comportamientos de modo que no te controlen. Escribir tus respuestas a los ejercicios te ayudará a aclarar tus pensamientos, a tener una mejor perspectiva, a recordar lo que has aprendido y a ver que tú no eres tus pensamientos. La conciencia o la comprensión que obtengas en el proceso te permitirán elegir mejor cómo responder.

Cuaderno de trabajo de mindfulness para adolescentes

Desarrollar estas herramientas de mindfulness puede hacer que te resulte más fácil asimilar los hechos asombrosos cuando suceden, manejar las situaciones estresantes con más resiliencia y fortalecer tus relaciones. Dado que te encuentras en un período de gran crecimiento y desarrollo, este es un buen momento para hacer cambios positivos en tu forma de interactuar contigo mismo y con los demás.

Las ideas de este cuaderno de trabajo surgieron de los programas para jóvenes que desarrollamos a través del Centre for Mindfulness Studies en Toronto, donde nos dimos cuenta de que era necesario un nuevo enfoque. Esperamos involucrarte con ideas, actitudes y ejercicios de mindfulness y que adoptes una actitud de descubrimiento y exploración. El cuaderno de trabajo presenta actividades y prácticas reflexivas centradas en la conciencia y en los sentidos, en el cerebro como amigo o enemigo, en los estados de ánimo y mentales difíciles, en la elección de la respuesta en vez de la reacción, en el desarrollo de la resiliencia y en la relación consciente con los demás y con el mundo. Esperamos que este sea un viaje útil y que te anime a seguir aprendiendo y creando una vida consciente.

P. D.: Si eres una persona adulta –un profesional de la ayuda interesado en usar este cuaderno de trabajo con los adolescentes que forman parte de tu vida–, puedes descargar una guía gratuita sobre el mejor modo de emplear este material en un marco grupal en

<https://www.edesclee.com/colecciones/amae/cuaderno-de-trabajo-de-mindfulness-para-adolescentes>



1

Un comienzo consciente

El mindfulness es una habilidad, una forma de ser que te ayuda a conocer tu mundo interior. La conciencia plena te permite vivir con más alegría y hacer frente a las dificultades de la vida de una forma más adaptativa que usando las estrategias poco útiles que solemos emplear para afrontar los problemas, especialmente cuando nos vemos abrumados. El mindfulness consiste en tomar conciencia de tu experiencia momento a momento sin pasar un mal rato. Aprendes a poner tu atención allí donde quieres, en vez de dirigirla a todas partes sin pensar. El mindfulness es un proceso activo que promueve la resiliencia y favorece el bienestar. Aunque requiere práctica, puede aprenderse y te brinda más opciones sobre cómo vivir una vida más amable y comprometida.

Práctica 1 Conocer tu mundo interior

Qué debes saber

El mindfulness es un superpoder. Nos ayuda a prestar atención a lo ordinario de forma extraordinaria. Ser capaces de dirigir nuestra atención hacia donde queramos por medio del mindfulness aumenta nuestras opciones sobre lo que queremos hacer, si es que queremos hacer algo. Esta habilidad puede ayudarnos a afrontar los estresores de la vida con más resiliencia. Antes de adentrarnos en el tema, nos será de ayuda entender qué es y qué no es el mindfulness. Así pues, ¿qué es el mindfulness?

- El mindfulness consiste en entrenar tu atención para que puedas entrar en sintonía con el mundo exterior a través de los sentidos. Esta sintonía te permite conectar verdaderamente contigo mismo, con los demás y con el mundo que te rodea.
- Es una habilidad que puede ayudarnos a detectar y describir nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestras sensaciones corporales y nuestras acciones o impulsos (incluso los que no nos gustan) para que podamos llegar a conocer mejor nuestro mundo interno. Al fin y al cabo, el conocimiento es poder.
- Es también una herramienta que nos ayuda a ver cómo nuestra mente tiene vida propia, cómo se queda atrapada en la preocupación, en la planificación, en el pasado, en el pensamiento repetitivo y en muchas otras cosas.
- Nos ayuda a afrontar estados mentales, emocionales y físicos difíciles y a saber cuándo estamos por encima de nuestra capacidad para gestionarlos. Puede ayudar a evitar que nos abrumemos.

Ahora que ya sabes un poco sobre lo que es el mindfulness, veamos lo que no es.

- El mindfulness no tiene que ver con la relajación (aunque puede consistir en crear más tranquilidad) ni con encontrar la felicidad.
- No se trata de evitar las cosas que no nos gustan distrayéndonos.