



Mindfulness: arlo pertsonalean
eta profesionalean kontzientzia
hartzeko **jarrera bat**

Ane Eguren Ikazuriaga



Definizioa

“ ”

.....

—

Zer ez da *Mindfulness*?

- **Ez da** meditazioa
- **Ez da** erlaxazioa
- **Ez da** iluminazioa
- **Ez da** erlijioa
- **Ez da** ezertan ez pentsatzea
- **Ez da** sufrimendua baztertzea
- **Ez da** emozioak isilean gordetzea
- **Ez da** kontrola lortzeko teknika bat
- **Ez da** pentsamendu positiboa izatea



Zer da *Minfulness*?

“Es la actitud de prestar atención de una manera específica, a propósito, en el momento presente, y sin juzgar lo que está ocurriendo siendo conscientes de lo que ocurre en nuestras mentes” (Kabat-Zinn, 1994).

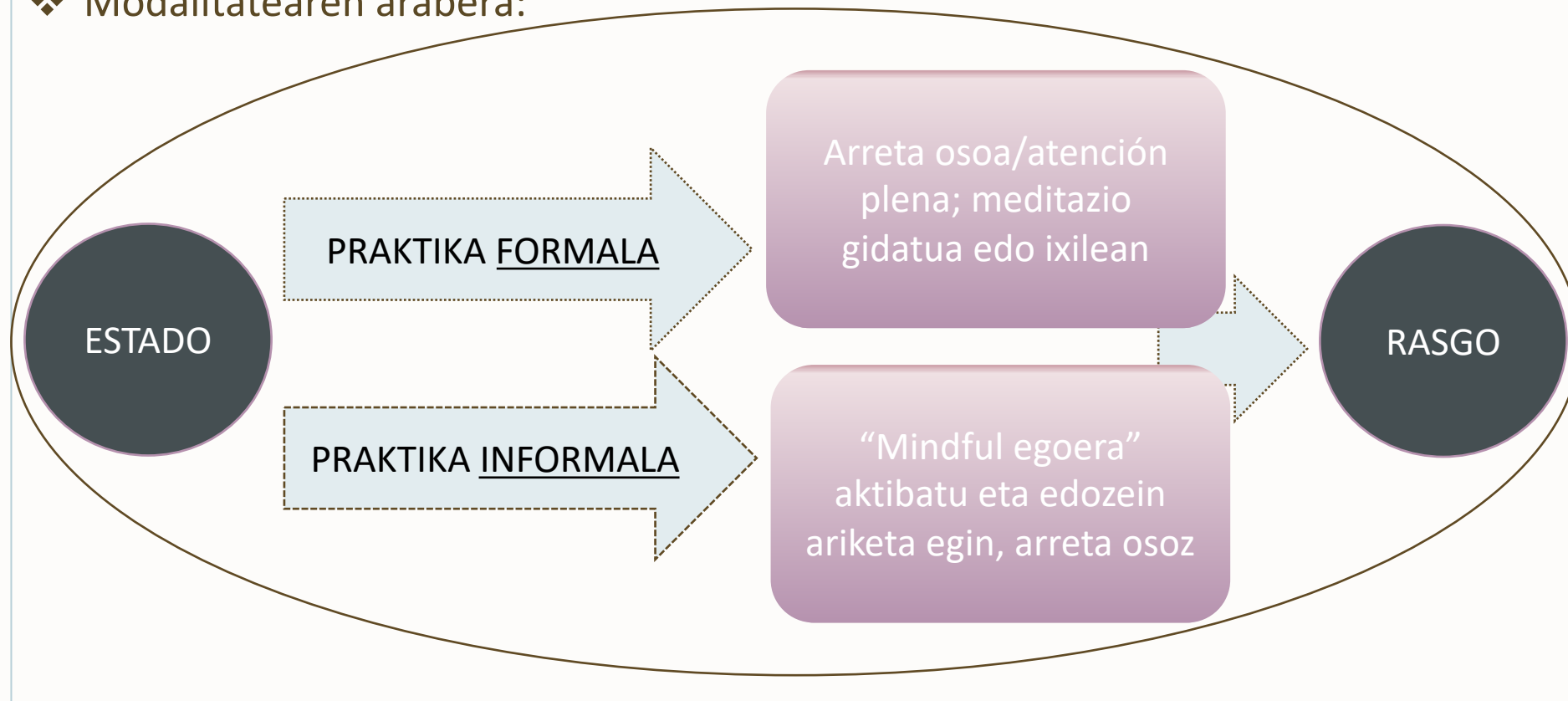
“Traer la atención plenamente a la experiencia presente momento a momento” (Marlatt y Kristeller, 1999), edo Goleman eta Schwartzek 1976. urtean difinitu zuten gisan, *“La regulación intencional de la atención momento a momento”*. Honek, axioma bi martxan jartzea eskatzen du, zeintzuk mindfulnessaren oinarriak zehazten dituen:

-**Arreta** (Nahita)

-**Jarrera** (Arreta jartzeko modu jakin bat)

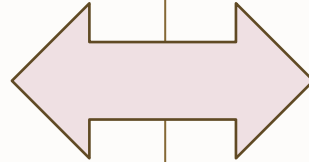


- ❖ Jatorri Budhista du, *Zen* tradiziotik datorren jakintza da.
- ❖ Guztiok dugu eta gure *insight*-arekin eta gure gorputzaren jakituriarekin konektatzen laguntzen digu (Kabat-Zinn, 1994).
- ❖ *Mindfulness* VS. meditazioa (Kabat-Zinn, 2005).
- ❖ *Mindfulness* ESTADO VS. RASGO (Bishops eta lagunak., 2004).
- ❖ Modalitatearen arabera:

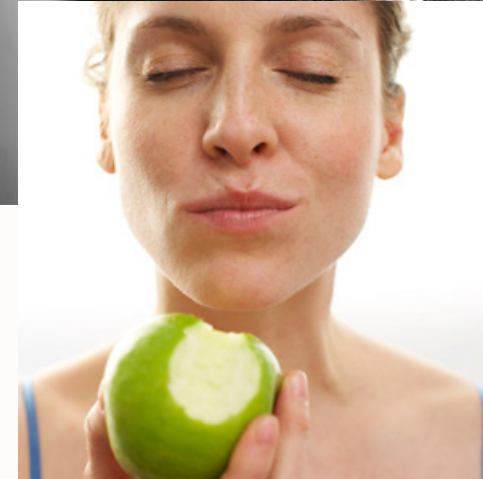


Praktika formala eta informala

Formala



Informala



Bideoa

"The fly"- Arreta galarazten diguten kontuak gainditzea



Gogamena eta gorputza; Historia

1. Tradizio filosofiko dualistak (XVII. Mendea)
2. Einsteinen: “dualismorik eza” odo “banaketaren ilusioa” → “Nuestra separación de los demás es una ilusión óptica de la consciencia”.
3. Gorputza-Garuna medikuntza-Jon Kabat-Zinn
4. Ikerketa zientifikoak → Garuna/Gogamena eta gorputzaren arteko loturaren inguruko ebidentziak

Asiako hizkuntza askotan “Garuna” eta “Bihotza” hitzak gauza bera dira → *Hearfulness*

Gorputza eta gogamena lotuta daude

“Con lo que contactamos, lo sentimos. Lo que sentimos, lo percibimos. Lo que percibimos, lo pensamos. Lo que pensamos, lo proliferamos. Lo que proliferamos, lo habitamos. Lo que habitamos se convierte en la forma de nuestra mente. La forma de nuestra mente se convierte en la forma de nuestro mundo”

-Honeyball Sutta-



...Gaur egun ordea, ez diogu gorputzari erreparatzen.

Adibideak:

-Haurren kasuan: Komunera joateko gogoa dutenean, baimena eskatu behar izatea edo gorputzaren adierazpena gutxi lantzea



-Haurdun dauden emakumeen kasuan, beren gorputzaren gaineko desautorizazioa.



-Erditzeetan, mugimendu eza eta gorputza gorputzaren kontra ezin jartzea.



-Gaixo dauden pertsonen kasuan: kalte egiten diguten medikamentuak hartzera behartuta egotea ona delakoan.



-Zahartzaroan, erabakiak beraiengatik hartzea beren desioak kontuan hartu gabe.





- ❖ **Presaka** gabiltza. Denetarako **denbora falta** sumatzen dugu (ezertara heltzen ez zaren sentrazioa).
- ❖ **Behar baino gehiago eta zaporerik hartu gabe jaten dugu.** Noiz uzten diogu jateari? Asetuta sentitzen garenean edo platera bukatzen denean? Txikiak garenetik ikasitako zer bait.
- ❖ **Aldi berean gauza batean baino gehiagotan pentsatzen ibiltzen gara.** Ondorioz, gauza ahazten zaizkigu, ez dugu entzute aktiboa praktikatzeko, etab.
- ❖ **Epaitu** egiten dugu.
- ❖ Gertatzen zaizkion gauzei **etiketak** jartzen dizkiogu
- ❖ **Gustatzen zaizkigun sentrazioak luzatu** nahi ditugu, eta **gustatzen ez zaiguna izkutatu**
- ❖ Ez diogu **loari** behar besteko garrantzia ematen.
- ❖ **Teknologia berriek** ez digute momentua bizitzen uzten. Egungo “Adikzio” edo patologia ohikoa → Fobia sozialak, etab.
- ❖ **Arrazionalizazioan bizi gara.** Denaren zergatia bilatu eta bilatu.

Hau guzti hau zertarako?

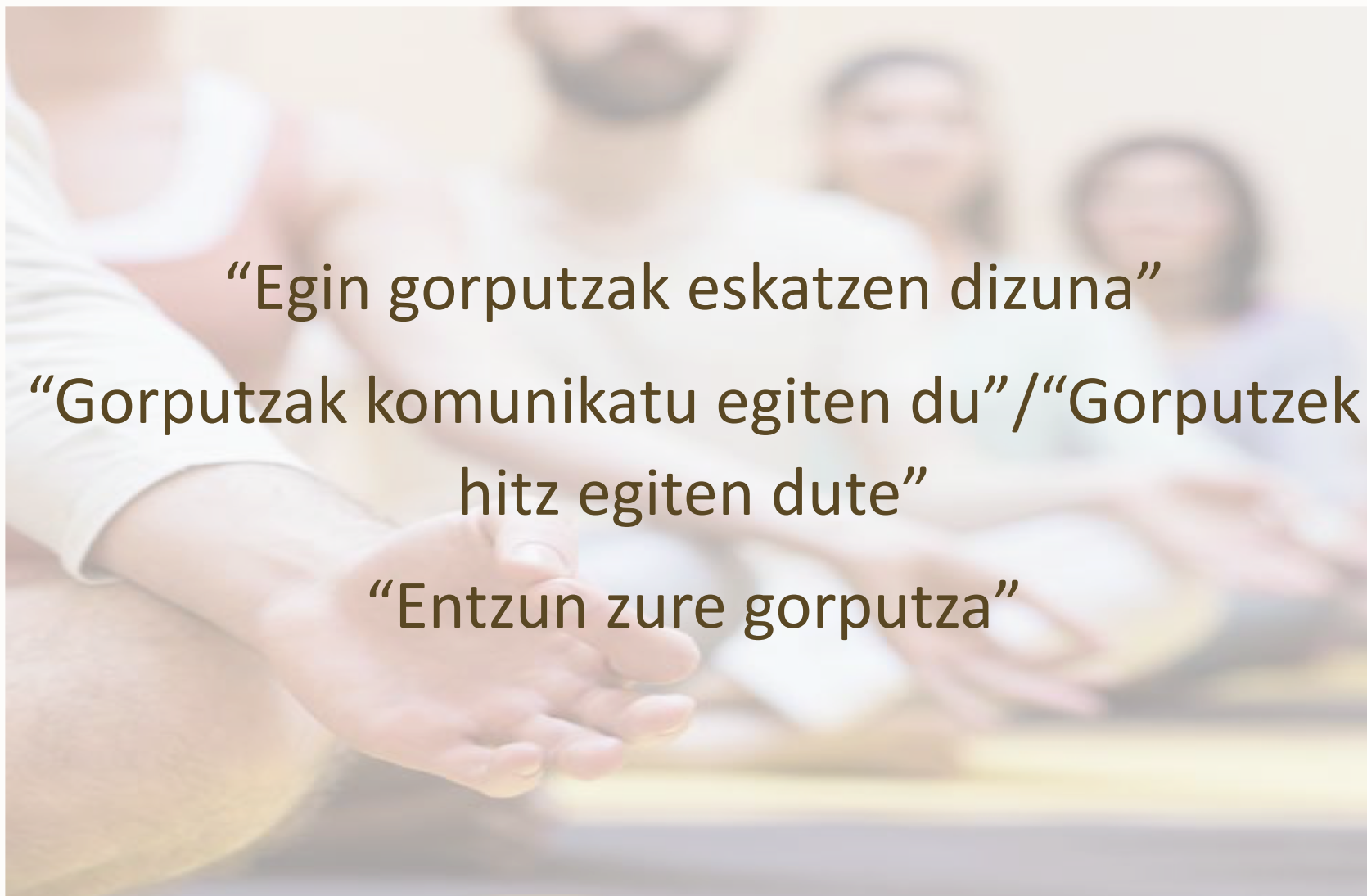


Gogoratu...norbere esku dago



Mind Full, or Mindful?

Beraz, hausnartzeko...



“Egin gorputzak eskatzen dizuna”

“Gorputzak komunikatu egiten du”/“Gorputzek
hitz egiten dute”

“Entzun zure gorputza”

Gorputza eta emozioak



Hernández, R.
(2000).

“Sonrisa de Mona
Lisa”...Muskulo
depresoreetan
erresistentziarik ez...

*“A veces tu alegría puede ser la fuente de tu
sonrisa, pero a veces tu sonrisa puede ser la
fuente de tu alegría”.*

Thich Nhat Hanh

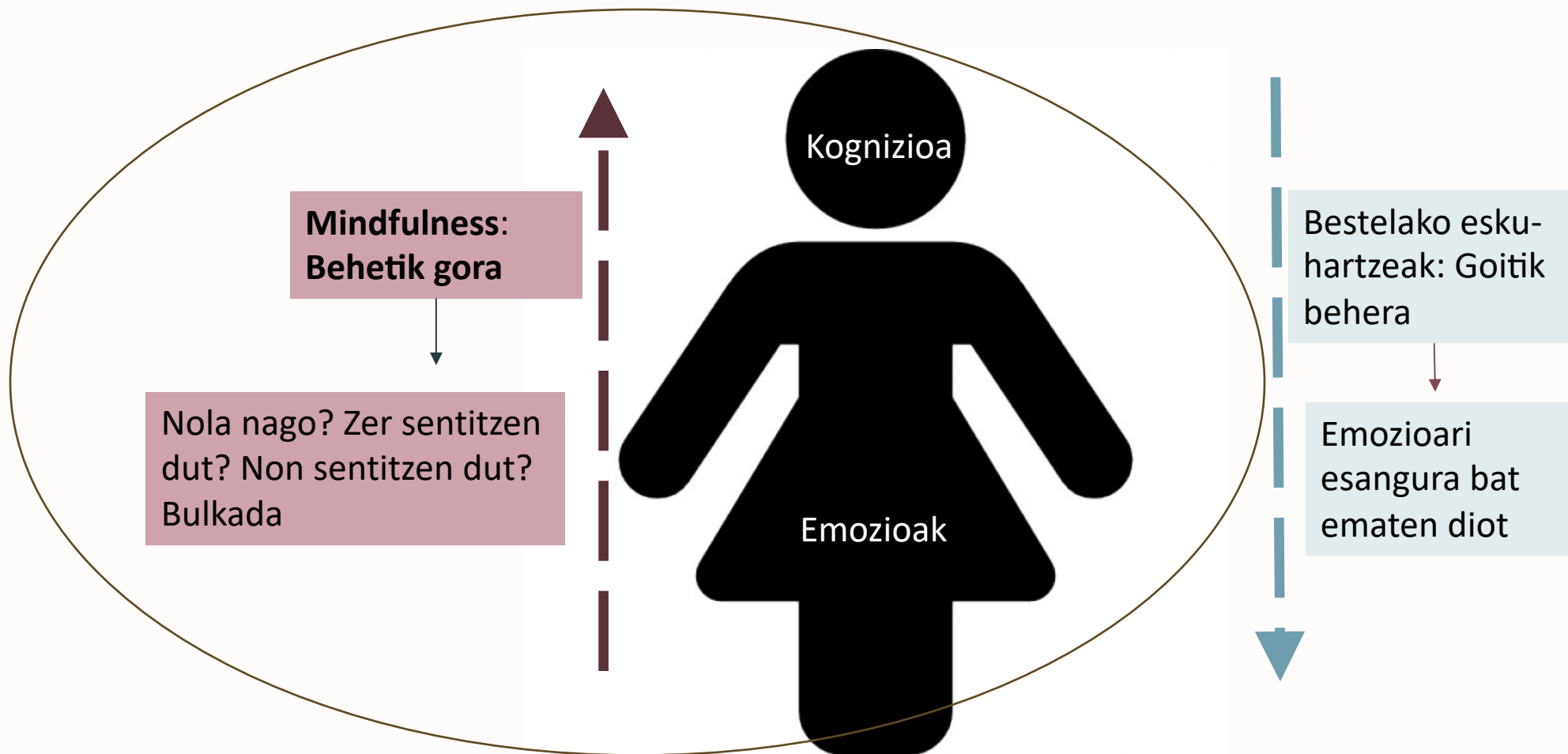
Adib. “Duintasunaren postura” (Postura de la dignidad)



Michalak, Mischnat y Teismann (2014).

Mindfulness; esku-hartzea gorputzetik abiatuta

Mindfulnessen oinarrituta VS. Beste esku-hartze batzuk

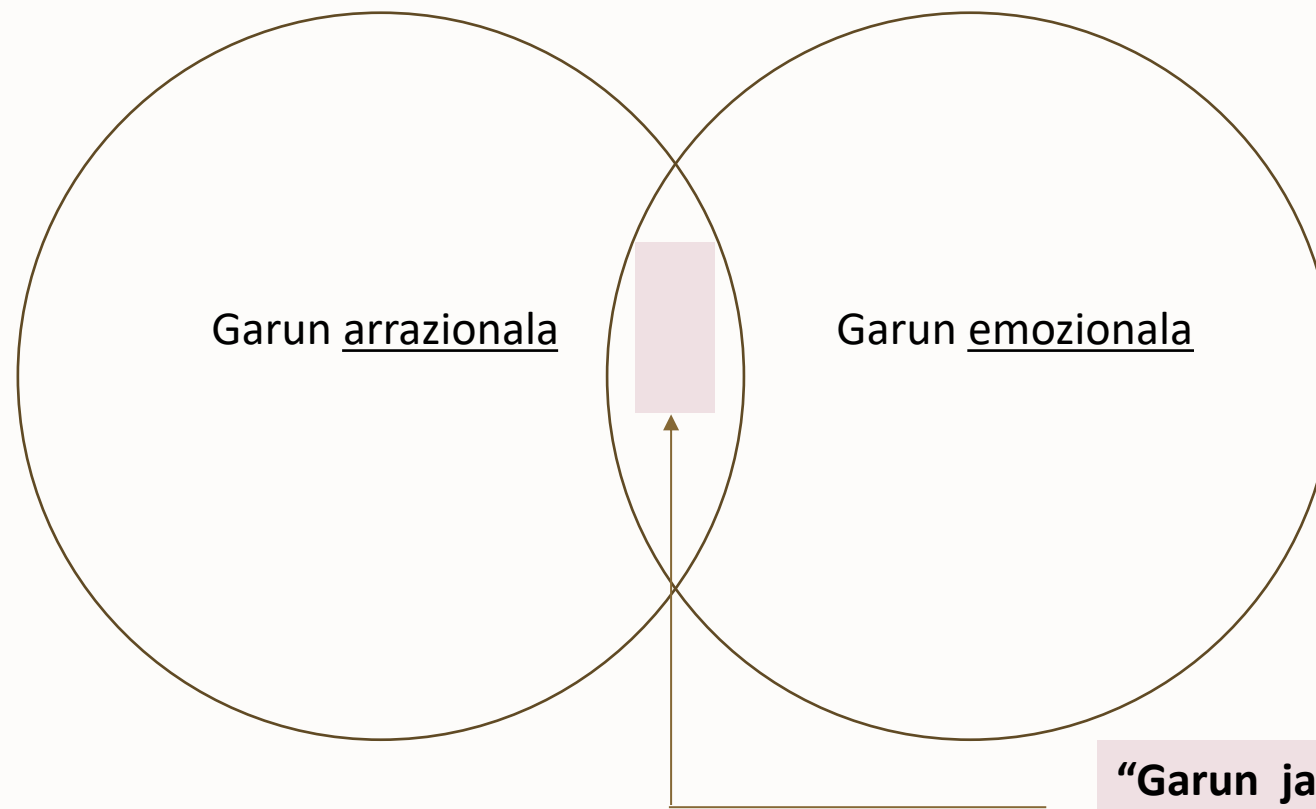


“Hay dos clases de inteligencia”-Rumi

“Hay Dos Clases de Inteligencia: una que se adquiere desde niños/as en la escuela, memorizando hechos y conceptos de los libros y de lo que dice el maestro. Recolectando información tanto de las ciencias tradicionales, como de las nuevas ciencias. Con tal Inteligencia avanzas en este mundo.

Te colocas sobre otros o detrás de ellos, dependiendo de tu habilidad para retener información. Caminas con esta Inteligencia dentro y fuera de los campos del conocimiento, obteniendo siempre mejores calificaciones en tus Certificaciones. Hay otro tipo de Certificación, una que ya está completa y Preservada Dentro de Tí. Un arroyo desbordando su pozo. Una Frescura en el Centro de tu Pecho. Esta otra Inteligencia no se pone amarilla con el tiempo, ni se estanca. Es fluída y no se mueve de afuera hacia adentro mediante los conductos de las plomerías del aprendizaje. Esta segunda Forma de Saber es una Fuente que viene desde dentro de Tí hacia fuera”

*Mindfulness*aren bitartez, **integrazioa** bilatzen da

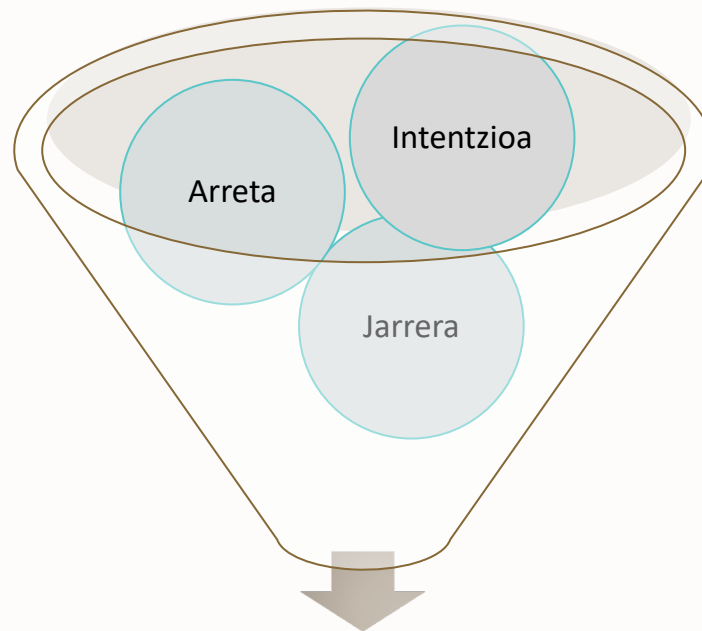


**"Garun jakintsua"-
"Mente sabia"**

Mindfulness.
Oinarrizko
printzipioak

- 1.Arreta**
- 2.Intentzioa**
- 3.Jarrera**

Mindfulness-Printzipioak



Oinarrizko **hiru printzipio**

1.Arreta-Adeitasunez





-
- Proposamen bat edo gonbidapen bat bailitzan
 - Momentuko gertakarietan
 - Onartuz
- Ez da erraza, lehen aipatu bezala, buruak plano kognitiboan dagoela, milaka pentsamendu baititu egunean. ARIKETA*
- Dena den, sufrimenduarekin topo egitea ez da erraza: disoziazioak, bizitza aldatzeko beharra sentitzea, etab. Inkonformismoa eta mina sahiesteko bulkada sentitzen da.
- *Ez gara gure pentsamenduak- “Izan” aditza ekiditearen garrantzia +gure burua kanpo-behatzaile bat bagina bezala ikustea.

2. Intentzioa-Intentziorik ez-Orainean



Gure gorputza beti dago orainean, gure
garuna berriz, entrenatu beharra dago



Tendentzia naturala...barne elkarrizketa

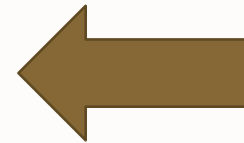


Oraina bano ez da existitzen. Iragana eta etorkizuna errepresentazio mentalak baino ez dira.



Orainean arretaz, “*Mindful*”

- Bizitzeko, momentuak baino ez ditugu.
- Orainean bizitzeko ezinbestekoa dira: arreta, intentzioa eta jarrera.



¿Mindfulness?

Arreta orainean jartzeko:



Arnasketa orainaren aingura
(ancla) gisa- Ariketa: Egin proba!

**We only live
once, snoopy.**

**Wrong! we only
die once.
We live every day!**



3. Jarrera-Onarpena



Arreta orainean: Onarpena, orainean gertatzen dabilenarekin (ados ala ez) egotea



- Tristezia
- Errua
- Gorrotoa
- Lotsa



ONARPENA



- Antsietatea
- Desioa
- Balitz, balego...

Momentu bakoitza, nola bizi dugu?



-Zor emozionala
kitatu
-Iragana,
iragana dela
ulertu.

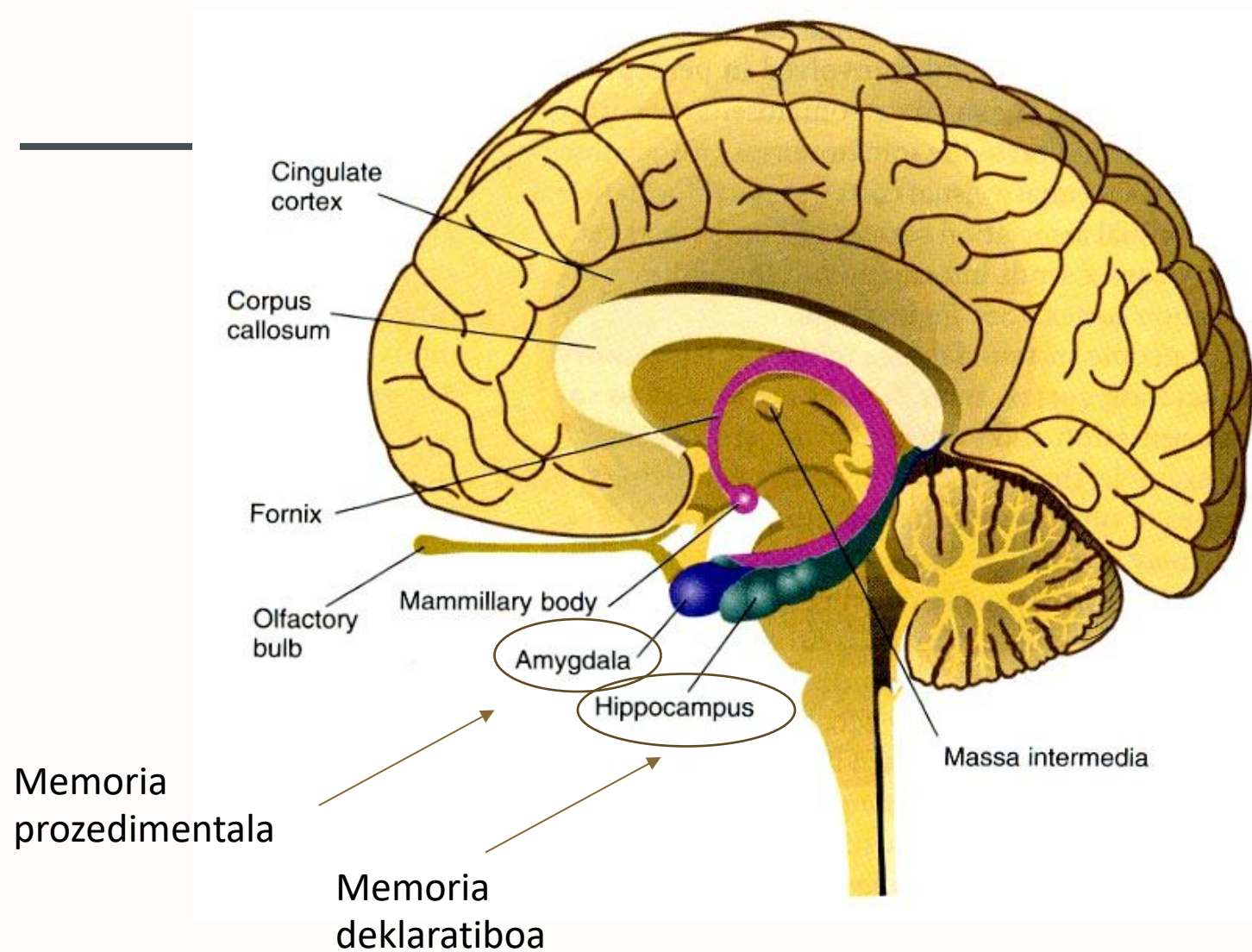


PRESENTZIA



-Irekitzea
(apertura)
-Expektatibarik
gabe

Memoriaren bitartez kodifikatzen dira momentuak

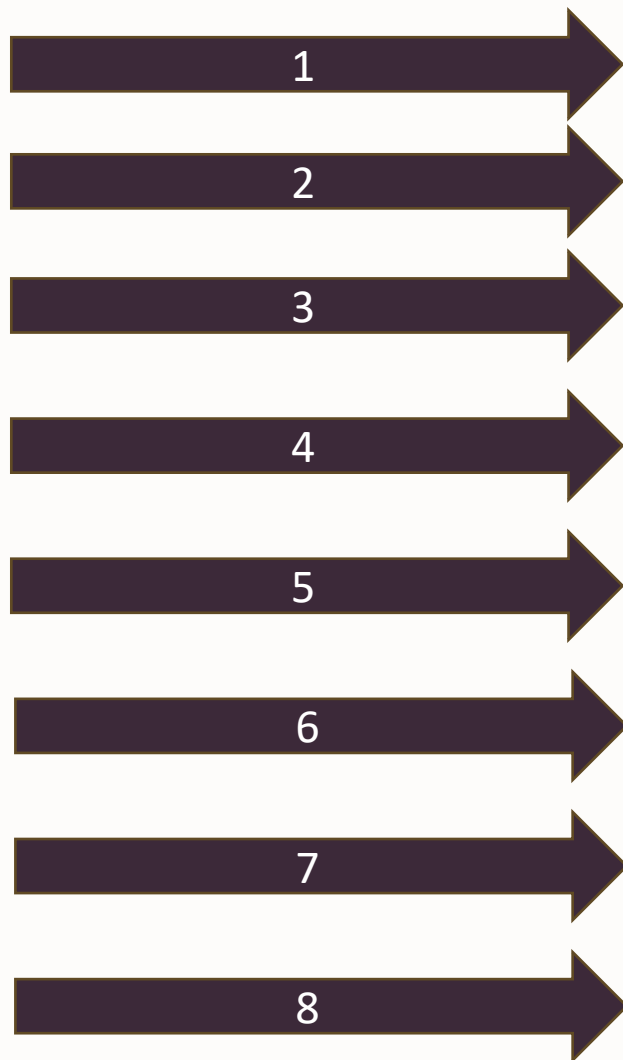


Mindfulness.
Oinarriak



8
oinarri

Mindfulnessaren oinarriak



Ez epaintzea
Hasiberriaren burua edo gogoa
Pazientzia
Konfidantza
Onartzea
Esfortzurik ez egitea
Adeitasuna- “Loving kindness”
Ibitzea-”Ceder”

1-Oinarria: Ez epaitzea

Ariketa

- Zatikatzeko tendentzia
- Dikotomiak egiteko tendentzia
- Ez epaitzea...Ezinezkoa?

Kontzientzia hartu!

Kontzientziarik Gabe:

- Enaiz ondo sentitzen→ Hau ez da seinale ona→ Betiko izango dut→ Geroz eta txarrago doa

Kontzientziarekin:

- Enaiz ondo sentitzen→Eskuak izerditan ditut→ Lehengo aurkezpenean urduri egon naiz→ Nire arnasketa azeleratu egin da.





Kontuz!

Jabetu! Kontzientzia hartu!



2-Oinarria: Hasiberriaren gogoa

“Momentu bakoitza bakarra da”

- Lehenengo aldiz ikusiko banu bezala
- Lilura
- Ez bakarrik esku hartzean. Orokortu daiteke
- *“Si su mente está vacía estará siempre dispuesta a todo, estará abierta a todo. En la mente del principiante hay muchas posibilidades; en la mente del experto hay pocas” –Shunru Suzuki (1970)*

“Martetik nator”-Ariketa



3. Pazientzia

- Gauzak ez dira aldatuko--> Jasanezina egiten zaigu
- Momentu hobe bat helduko delako desioa dugu--> “Beste une hobeak egongo dira”.
- Zer gertatuko da? Tokatzen denean jakingo dugu.



4. Konfiantza



- "Barneko lokusa" garatzea eta lantzea
- Norbere buruarenganako konfiantza

-Gizakia, izaki soziala da, gure buruarekin dugun elkarriketak baldintzatzen du gauzak, harremanak...nola intepretatzen ditugun.



5. Onartzea

- “Acepta. No es resignación, pero nada te hace perder más energía que el resistir y pelear contra una situación que no puedes cambiar”-Dalai Lama
- “No puedes parar las olas, pero puedes aprender a surfearlas”-Kabat-Zinn



6. Esfortzurik ez egitea

- Ez da helbururik ez ezatea
- Behar duguna antzeman eta eramaten uztean dago gakoa



7. Adeitasuna

- Gure burua eta besteak errespetatu
- Barne elkarrizketak zaindu



8. Ibitzea-Ceder

"Deja que la vida te despeine"-
Mafalda

- Flexibilitatea eskatzen du
- Erresistentziaren kontrakoa litzate
- "...", eta zer? Munduak aurrera darrai

STOP. Errepasoa. Honako aukeretatik, zer litzateke *Mindfulness*?



STOP. Errepasoa. “Txip aldaketa → ”*Mindful* jarrera”





Mindfulnessaren
aplikazio pertsonala:

PRAKTIKA

Praktika. Nola hasi?

- ❖ 8 asteko programak
- ❖ Norbere kabuz, egunean 45 minutu.
- ❖ Hasteko, praktika laburrak, errazak. Adibidez, “Arnasketarako 3 minutuko espazioa”-Ariketa.

1-Postura. Nola nago? Zer sentrazio dut gorputzean?

2-Arreta arnasketan. Non sentitzen dut arnasketa? Gorputzeko sentrazioak

3-Arreta gorputzari osotasunean arnasketa aingura gisa. Gero, mundura zabaldu.

- ❖ Praktika formala (nahi den posturan, gustoko dugun lekuan, egunean zehan aukeratzen dugun momentuan)/informala konbinatu daitezke.

Zertarako praktikatu?

- Gure burua eta gorputza gehiago ezagutzeko
- Gorputza entzuten lantzeko
- Gure burua zaintzeko
- Kontzientzia lantzeko
- Arreta lantzeko
- Momentua bizitzeko eta onartzeko
- Sufrimenduarekin, gustatzen ez zaigunarekin, egoten jakiteko; ihes ez egiteko
- Emozioen erregulazioa lantzeko
- Gure buruari beste era maitagarriago batean hitz egiteko
- Inguruko pertsonak humanismoa aplikatuz tratatzeko: epaitu gabe, etab.



Praktika formalerako materiala



Praktika. Aplikazioen bitartez (APP: “REM. Volver a casa”)

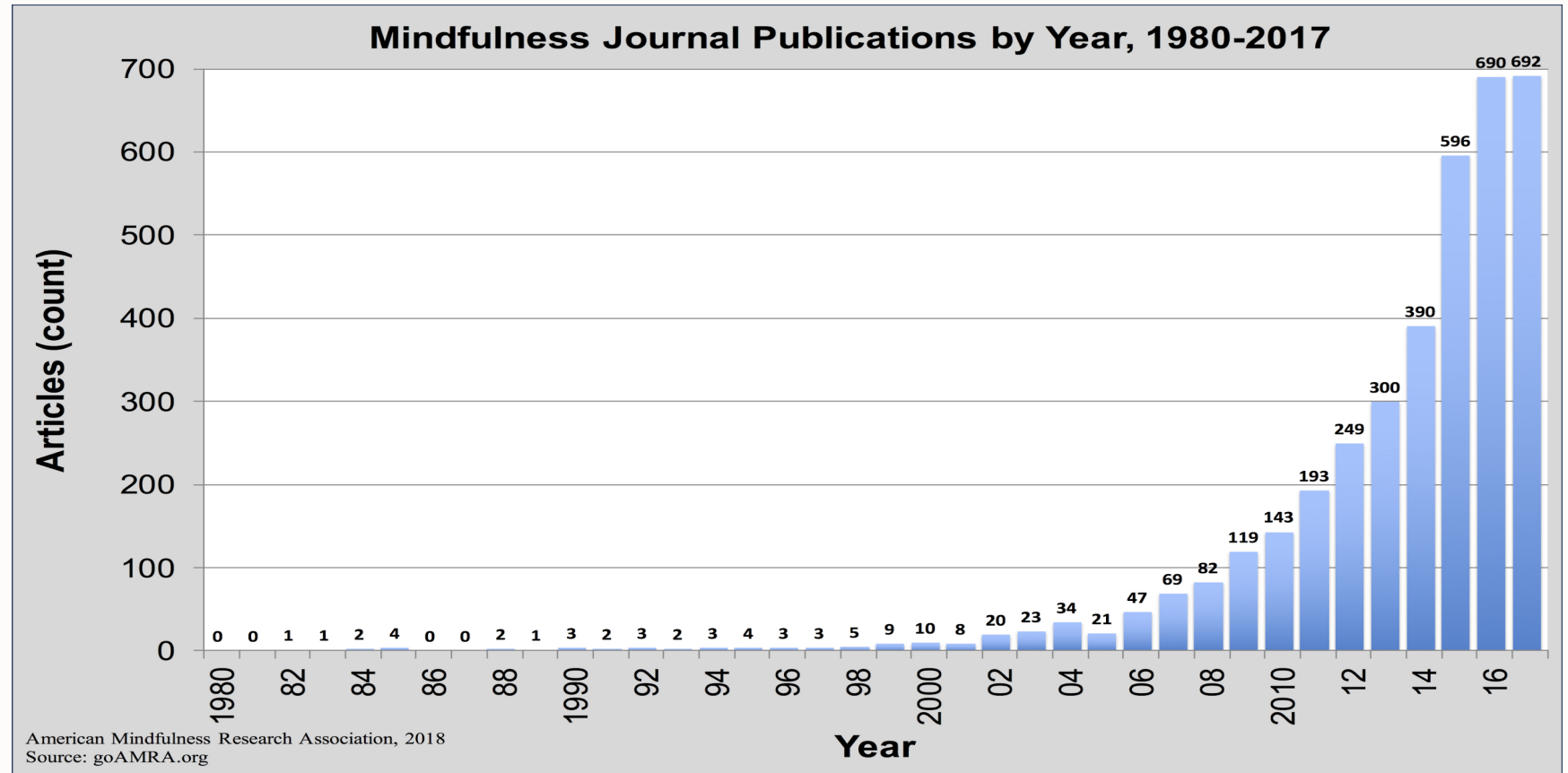


- Egunerokotasunean aplikatzeko erraza.
- Gure bizitza-estiloan txertatzeko aukera.

Mindfulness.
Zientzia eta
ikerketa

Aldizkari zientifikoetan *Mindfulness*arekin publikatutako ikerketa kopurua

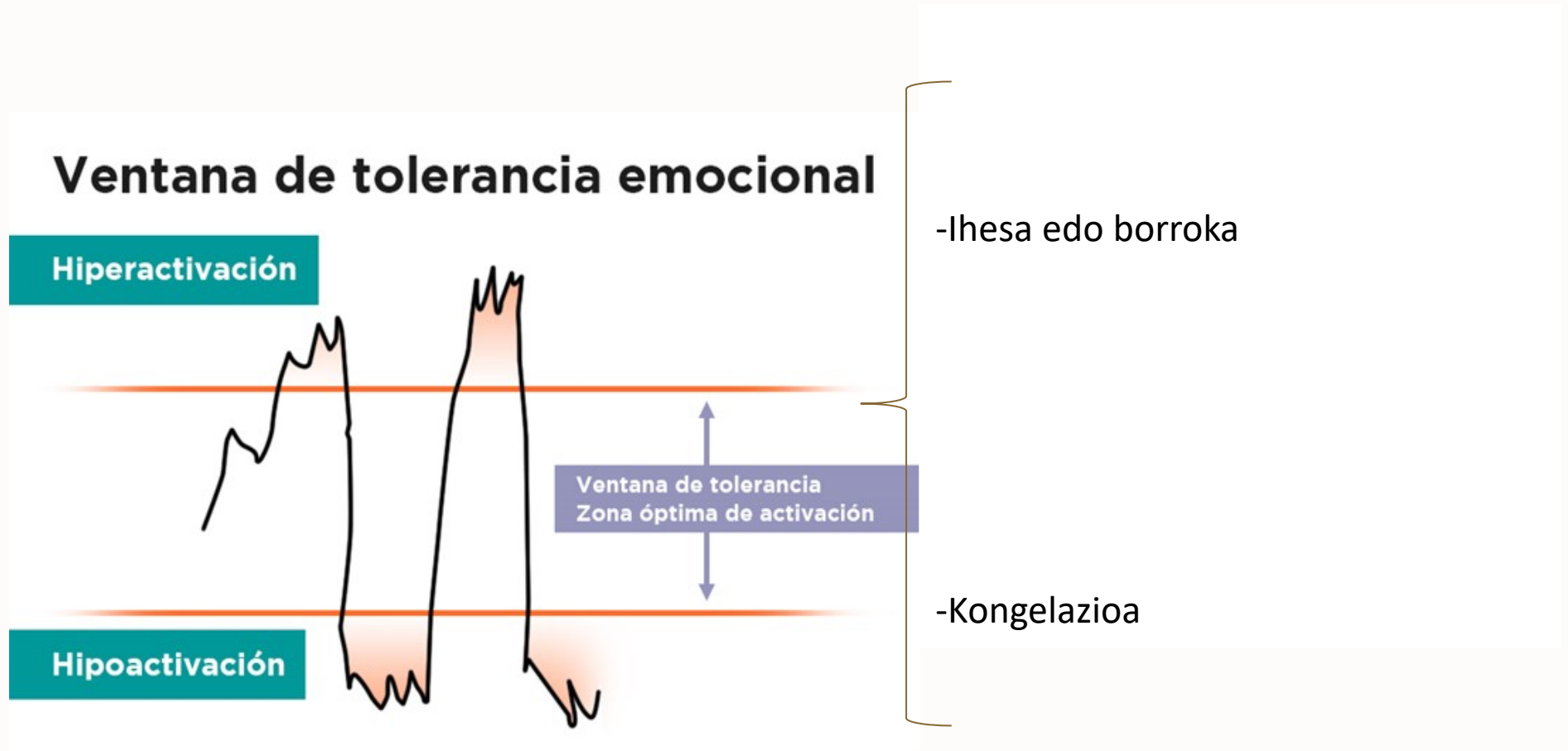
N= 0 izatetik, N= 692 izatera → Orain gehiago



Ebidentzian oinarritutako eta estandarizatutako *Mindfulness* programak

- DBT (Terapia dialektiko-conduktuala), Nortasun nahasteekin aplikatzeko; Linehan (1993).
- MBSR (“Mindfulness Based Stress Reduction”), hasiera batean min kronikoarekin aplikatzeko (Kabat-Zinn, 1982).
- MBCT (“Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression” edo “Terapia cognitiva de la depresión basada en la consciencia plena”), depresioan berrerortzeak ekiditeko (Segal, Williams eta Teasdale, 2002).
- ACT (“Terapia Basada en la Aceptación y Compromiso”), onarpena eta balio pertsonalak lantzeko (Hayes, Strosahl eta Wilson, 1999).
- “Momento presente”, orainean oinarritutako psikoterapia (Stern, 2017).
- “Equilibrio mental y bienestar”, budismotik datorren praktika estilo okzidentalera egokitzen duena (Wallace eta Shapiro, 2006).
- “Mindful eating” edo “Entrenamiento en comer basado en mindfulness”, elikadura nahasteekin aplikatzeko (Kristeller eta Hallett, 1999).
- MB-EAT “Mindfulness-Based Eating Awareness training for treating binge eating disorder”, atrakoiak dituzten pertsonekin lantzeko (Kristeller eta Wolever, 2011).
- ABCT “Attachment-based compassion therapy edo “Terapia de compasión basada en apego” (Campayo, Navarro eta Demarzo, 2016).
- NBNT “Mindfulness Based Narrative Therapy”, minbiziaren ondorioz depresioa garatu duten pazienteekin lan egiteko (Rodríguez, Vega, Bayón, Palao eta Fernández, 2014).
- (MBCP) “Mindfulness Based Childbirth and Parenting programme”, jaioberri bat dagoenean, gurasotasuna eta familiaren ongizatea lantzen duen programa bat (Duncan eta Bardacke, 2010).

Berezkoa da biziraupenerako, arriskuaren aurrean honela jokatzea (Odgen eta Minton, 2000)

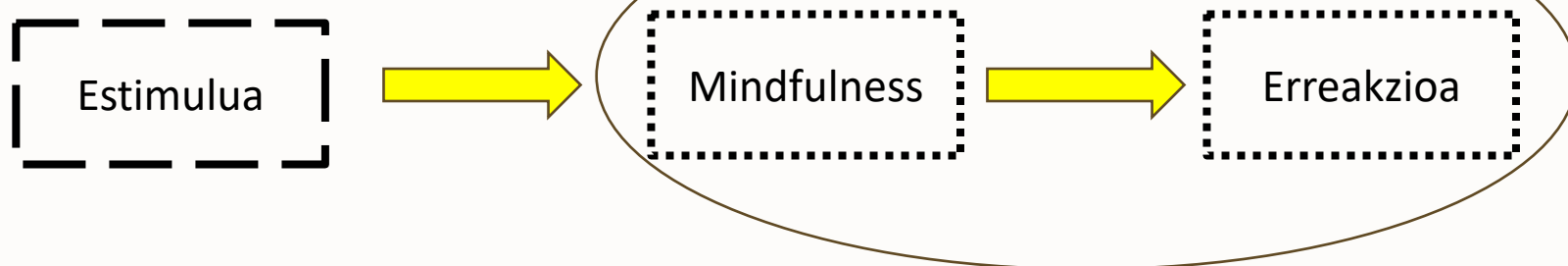


Minfulnessa aplikatuz, desberdin erantzuteko aukera dugu

- **Minfulness gabe-** Orokortzearen efektua



- **Minfulnessarekin**



“Entre el estímulo y la respuesta, hay un espacio y en ese espacio se encuentra nuestra libertad y el poder para elegir la respuesta” Victor Frankl

NOLA?



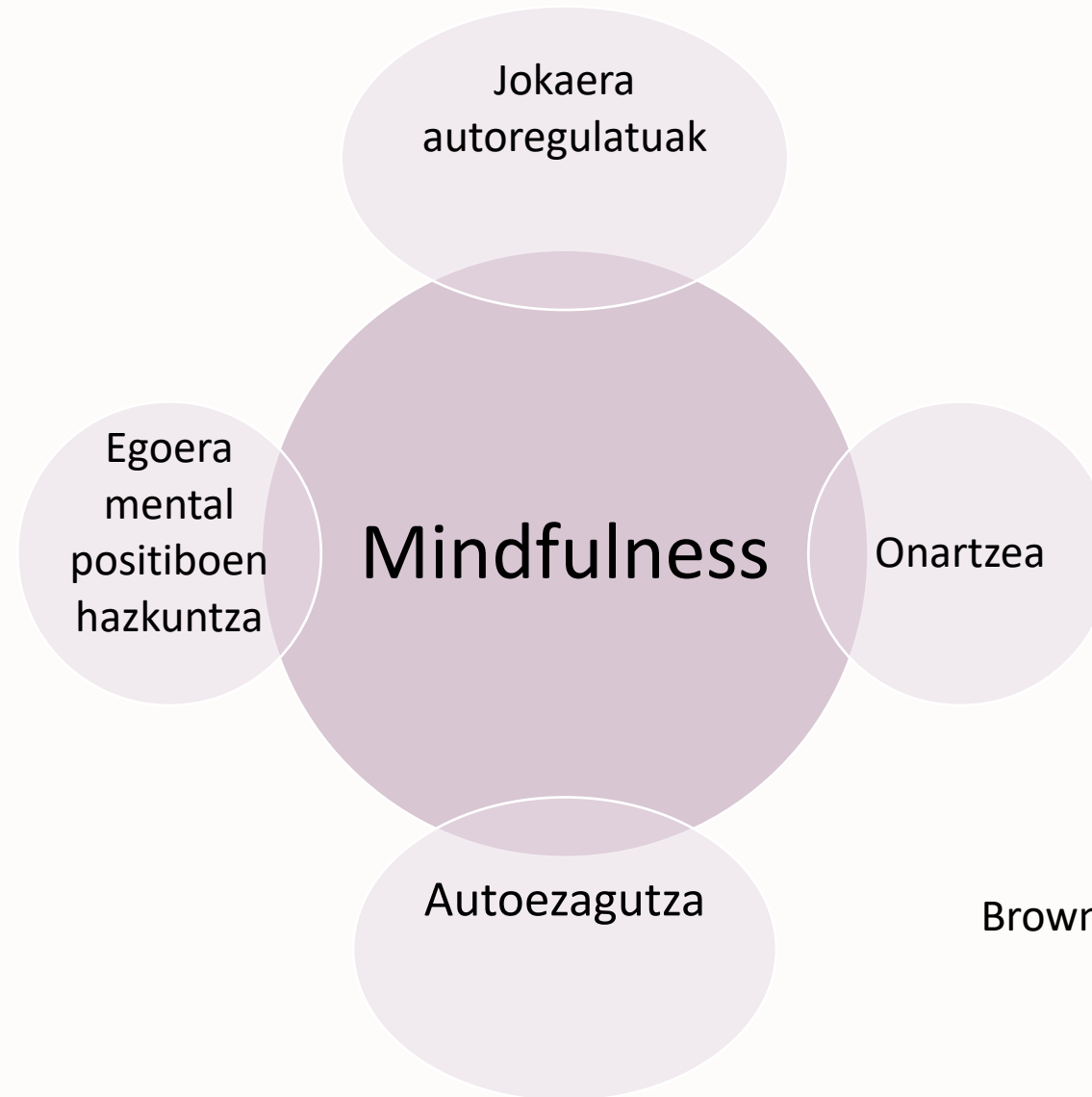
S → Stop, gelditu!

T → Trankil arnastu

O → Ohartu

P → Portaera

Beste ebidentzia batzuk



Brown eta Ryan, 2003

Neuroplastizitatea



“Entrena tu cerebro, cambia tu mente”-Redes programa→ Hezkuntza arloan inpaktua

https://www.youtube.com/watch?v=Fe_NHyHJwco

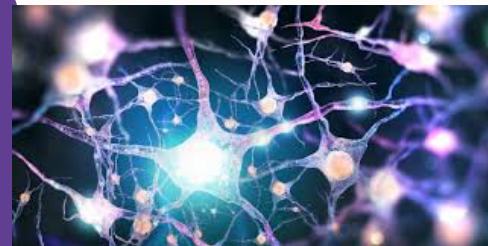
- Lehen, neuronak hiltzen zihoazela uste zen, atrofia.
- 30 urtera arte, eraikitzen batez ere nerabezaroan→ **Poda neuronal**a (trantsizio zerebrala, ez bakarrik hormonen eraldaketa). (Neurozientzia)
- **Etengabe aldatzen**→ Estructura. Neuronen arteko **konexio berriak** sortzen dira garuna entrenatzen denean (Fox, Nijeboer, Dixon, Floman, Ellamil, Rumak, Sedmeier eta Christoff, 2014).
- Berria den zerbait ikasten dugun bakoitzean→ Aldaketak garunean
- Neuronen arteko konexioak, neurona kopurua baino garrantzitsuagoak dira

Mindfulness

Pentsamendu/jokabide berriak



Sinapsi berriak

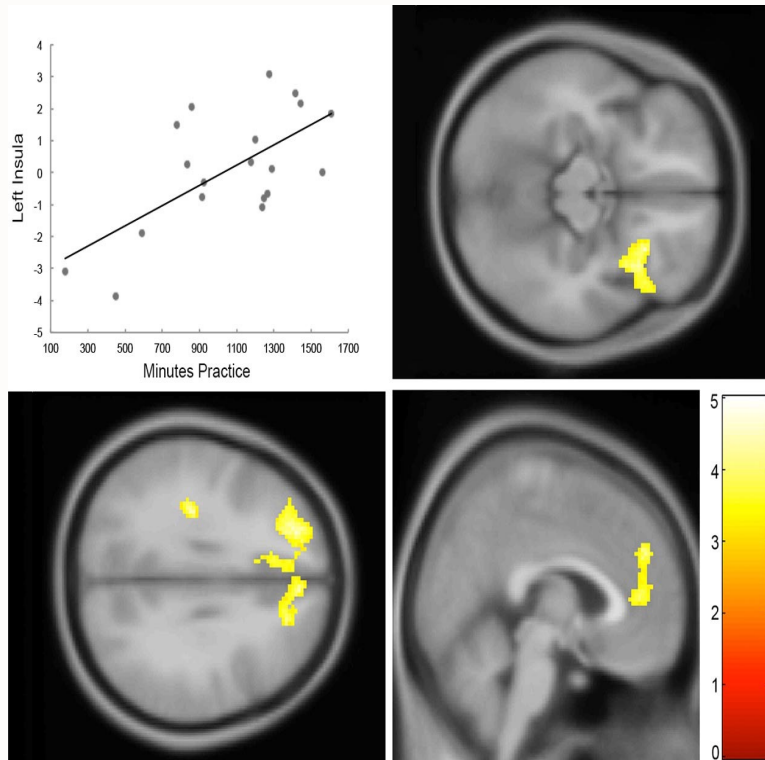


Garunaren
funtzionamenduan
aldaketak



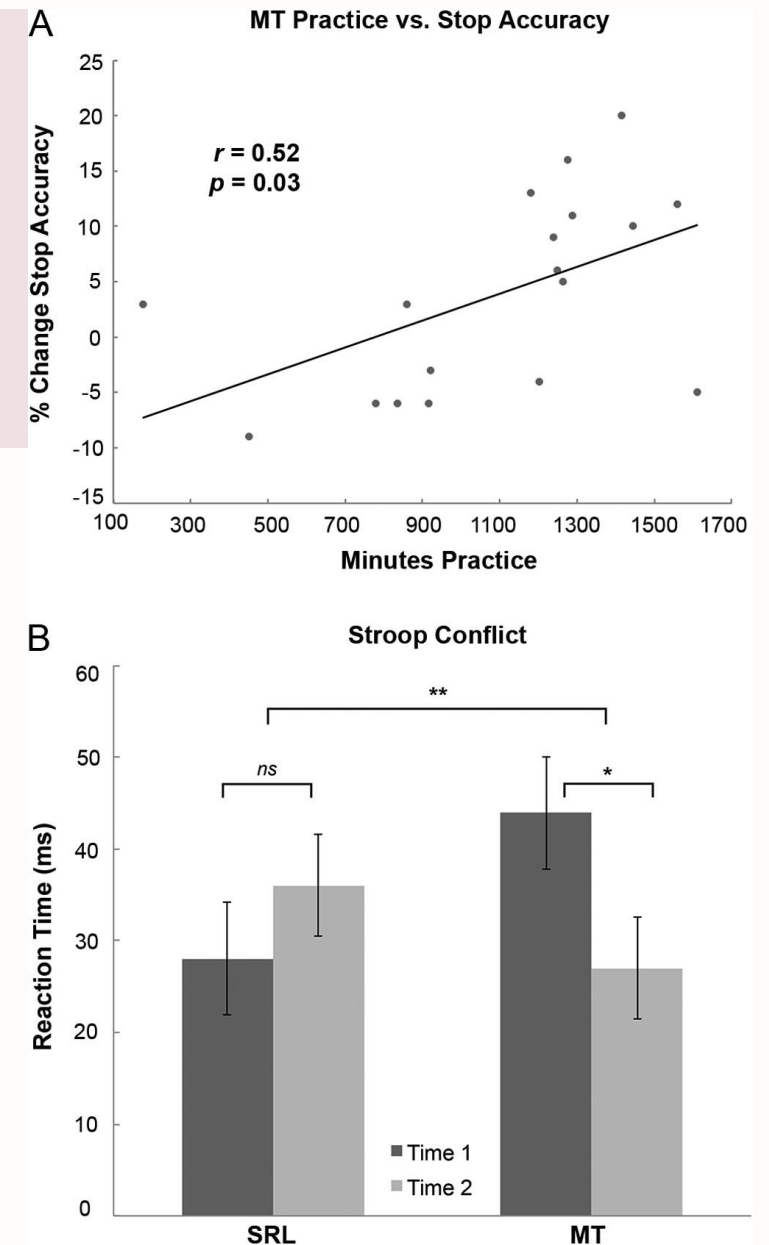
Cognitive-Affective Neural Plasticity following Active-Controlled Mindfulness Intervention (2012)

Micah Allen,¹ Martin Dietz,¹ Karina S. Blair,² Martijn van Beek,³ Geraint Rees,⁴ Peter Vestergaard-Poulsen,¹ Antoine Lutz,^{5,6} and Andreas Roepstorff^{1,3}

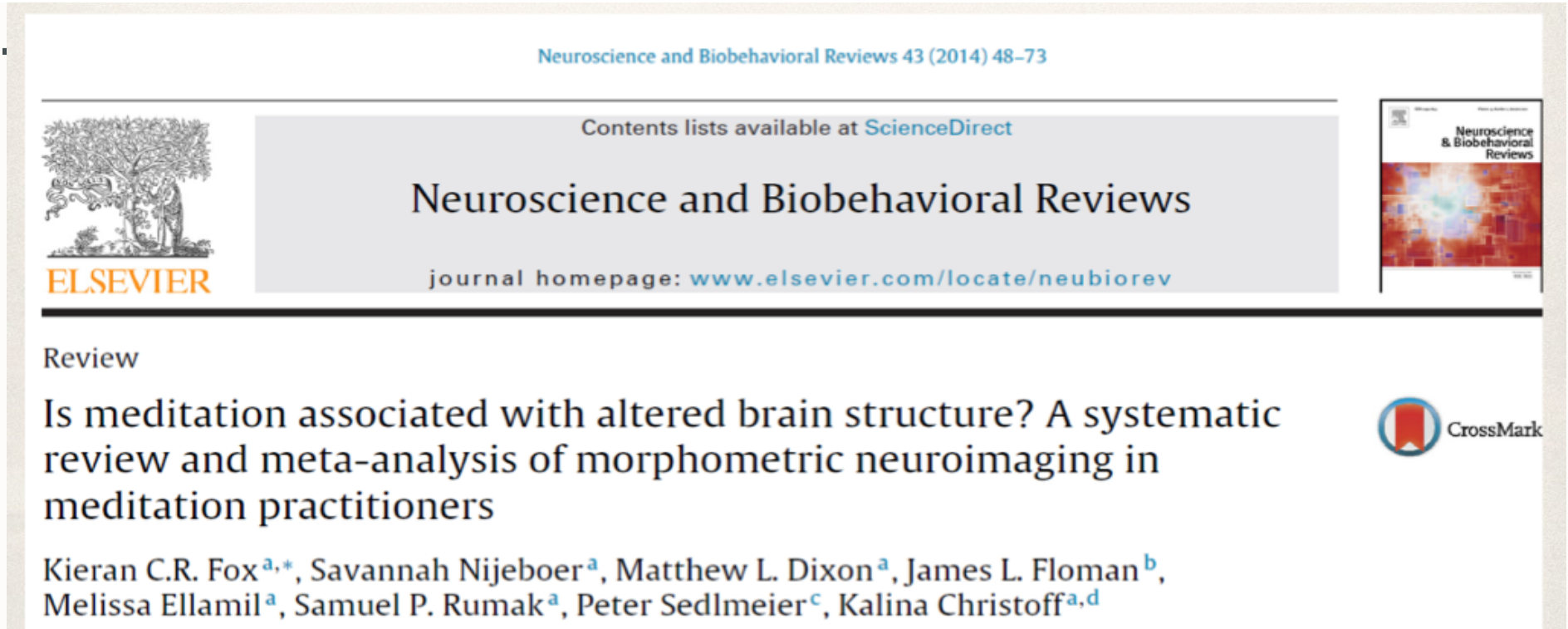


6 aste mindfulness → "Insula anterior derecha"

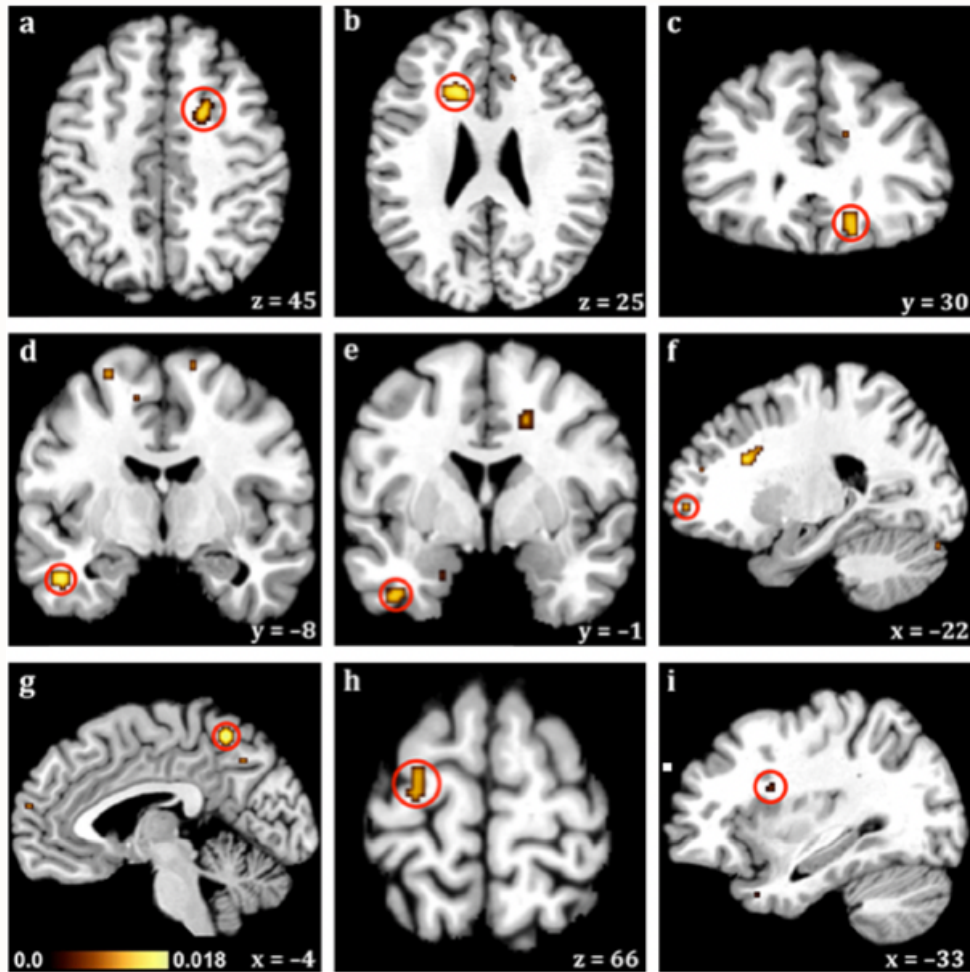
- ❖ Prozesamendu kognitibo eta afektiboko eremuen aktibazioa.
- ❖ Kontrol kognitibo eta exekutibo handiagoa, prozesamendu emozional positiboagoa.



Metanalisi bat: 21 ikerketa non neuroargazkiak erabilita, mindufulnessean adituak diren eta ez diren pertsonen garunen artean zer desberdintasun dagoen ikusteko



Aldaketak garunean (Fox eta lagunak, 2012).

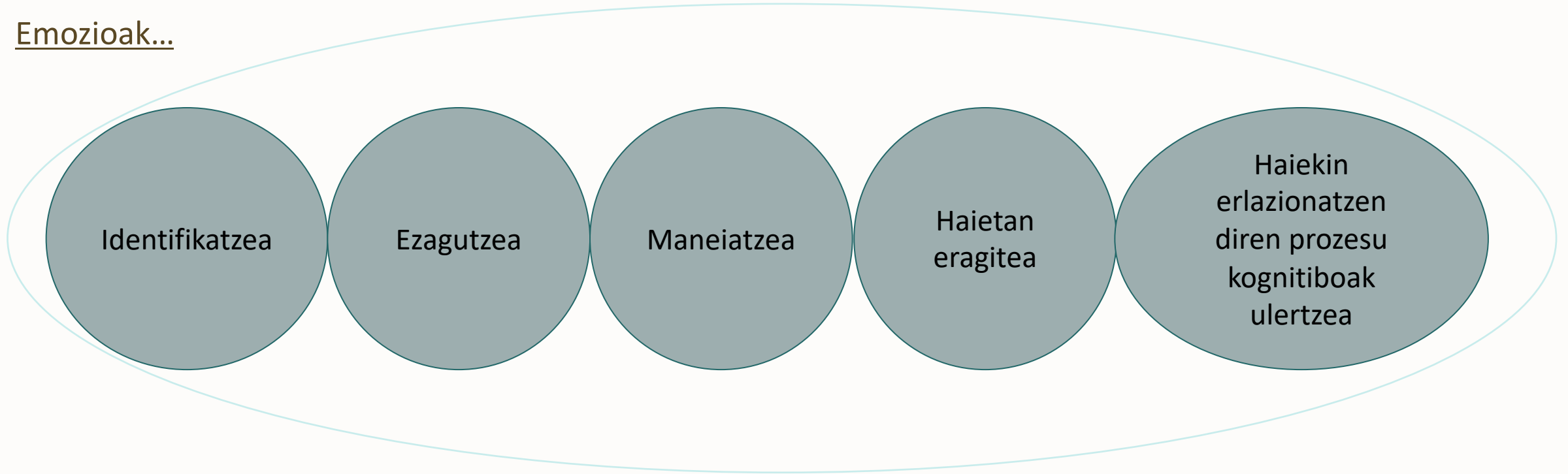


- Meta **kontzientzia** garrantzitsuak diren eremuak (**corteza fronto-polar**).
- **Gorputzeko kontzientzia** interozeptibo eta exterozeptiboa (**corteza sensorial e ínsula**).
- **Oroitzapenen finkatzea** (**hipocampo**).
- **Identitatea eta erregulazio emozionala** (cingulado anterior y medio, **corteza orbito-frontal**).
- **Komunikazio** intra eta interhemisferikoa (**fascículo longitudinal superior**, cuerpo calloso).

Mindfulness eta erregulazio emozionala

- Funtzionamendu emozionalean eragin positiboa du; erregulazio emozionalean ere bai.
- **Erregulazio emozionala** → Pertsonak, sentitzen dituzten emozioen aurrean jarrera moldagarria edo adptatiboa izaten dueneko erreakzioari egiten dio erreferentzia (Gross, 1998).

Emozioak...



Mindfulness eta **erregulazio emozionala**

- ❖ Emozioaren aurreko **prozesamendu automatikoan** eragina
- ❖ **Prozesamendu emozional** handiagoa eta **rumiaziorako** joera txikiagoa
- ❖ **Emozioak erraztea** (facilitación emocional)
- ❖ Erregulatzen laguntzen du: Shapiro, Carlson, Astin eta Freedmanen (2006) **auto-erregulazioaren eredua**:



- ❖ Desatseginak diren **egoera mentalen aurrean tolerantzia handiagoa**

Mindfulnessak zer garatzen du **erregulazioa eman dadin?**

- ❖ Arreta kontrolatzea
- ❖ Autokontzientzia
- ❖ Onartzea
- ❖ Egoera desatseginen gainean egiten den interpretazioa berreraikitzea
- ❖ "Autocompasión" edo sufrimendua ahalbidetzea



Desregulazioa

Sarri, atxikimendu zihurra dugun kontestuetan desregulatzen gara. Haserrea, etab.

Desregulatuta gaudenean, ezin dugu ulertu.

Zer egin?

Mindfulness!



Mentalizazioa *Mindfulness* jarreraren parte

- Norbere egoera mentalen kontzientzia hartzea eta bestearen egoera mentalak ulertzea
- “Verse a uno mismo desde fuera y a los otros desde dentro”
- “Tener la mente en mente”
- Bere garuna gure garunaren bitartez garatzea etengabe
- La confianza epistémica. Baldintza gabeko harremana.
- Contingencia emocional. Kontingentzia osasuntsua
- Baliozkotze emozionala



Gupida eta norberarekiko gupida

Mindfulness jarreraren parte

-Aspektu transdiagnostikoekin lan egiteko: Lotsa, autokritika, amorrua...

-**Gupida**: berotasuna, ardura, beste zaintzeko eta laguntzeko nahia, beste personaren ongizate maila handitzeko nahia.

-Zer da? (*Mindfulness*) galdera eta gero, Zer behar dut? **Autogupidaren** bitartez landu.

-“**Humanidad compartida**”





Mindfulness.
Esku-hartzea
haurrekin.

Hasi baino lehen....



-
- Lehen bait lehen
 - Kurrikulum sozioemozionala
 - 4-5 baino lehen pre-mindfulness Cortez Prefrontala garatu gabe
 - Ariketak egokitu haurren garapenera
 - Helburua: “bizitzea merezi duen bizitza bat bizitzen lagundu”

Haurrekin praktika

1. Espezialistak orainean zentratzen!
2. Arretan, arnasketan eta emozioetan zentratuta.



- ☐ Norberaren praktika ezinbestekoa da. Integrazioa (Tonua, sinistea...)
- ☐ **Jolasa izan dadila**
- ☐ Elkarrekin egin. Disfrutatzearen garrantzia. Atxikimendua lantzeko egokia
- ☐ Ez derrigortu
- ☐ Lekuaren garrantzia. Pribatutasuna
- ☐ Emozioen balidazioa. Edozer sentitzen duzula, ondo dago
- ☐ Denok egin dezakegu, bakoitzak berari ondo datorkion eran

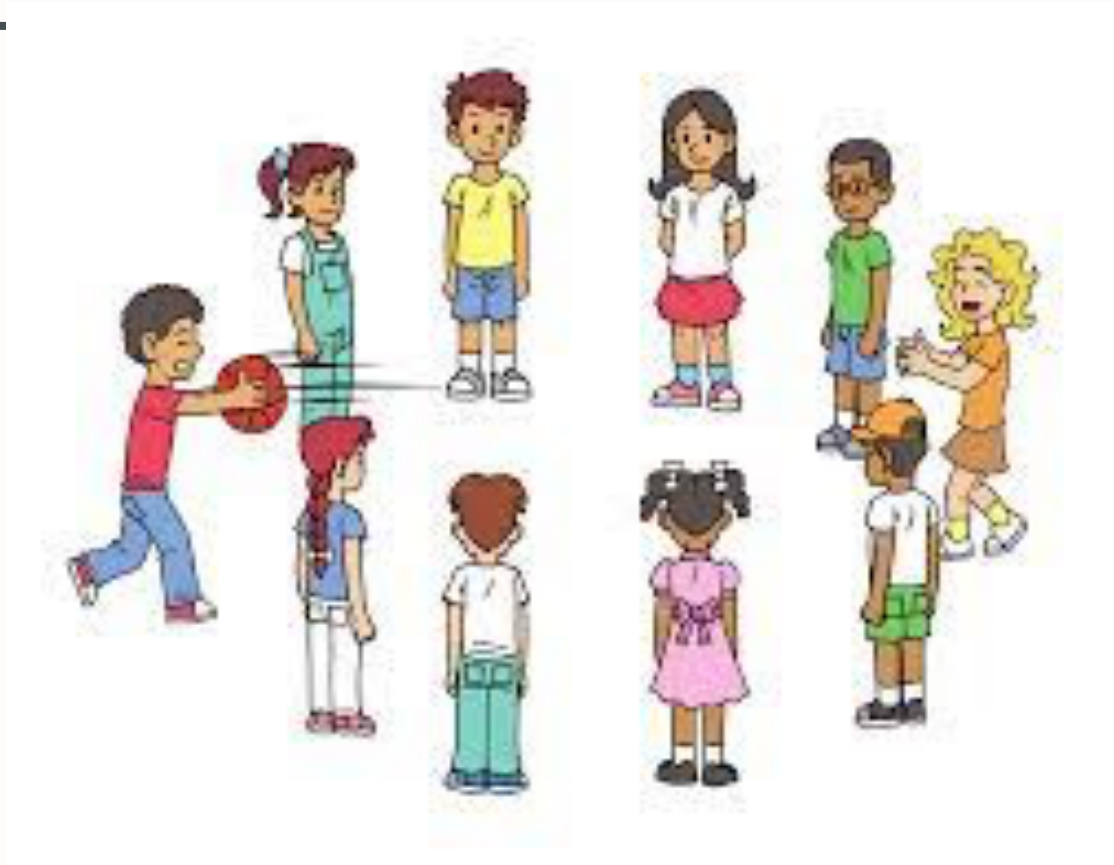
Lehenengo kontaktua. Nola sentitzen zara?

<https://www.youtube.com/watch?v=oEVWAlnyNAw>

Emozioak onestearen/baliozkotzearen garrantzia



Adibidez...Globoaren jolasa



Adibidez... “Gogoa adi” ariketa

– <https://www.youtube.com/watch?v=9MbORyTiLOU>

Adibidez... “Antzerkia”



Adibidez... “Igelak gara” aariketa



Adibidez... “Esaldi garrantzitsua” ariketa

Adibidez,

“Geroz eta hobeto nabil”.

Profesionalaren laguntzaz, esaldi hau idatzi, eta ondoren, hitz bakoitza gorputzeko mugimendu batekin lagundu. Esaterako txaloak emanaz.



Adibidez...“Noiz arte dago soinu hori?” ariketa

Profesionalak soinu bat egiten du ahorarekin geroz eta baxuago. Esate baterako, “ammmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmm”. Haurrak soinua noiz amaitzen den asmatu behar du.

→ *Gonga* erabiltzea ere ondo dago, ariketa haurrarekin batera egiteko



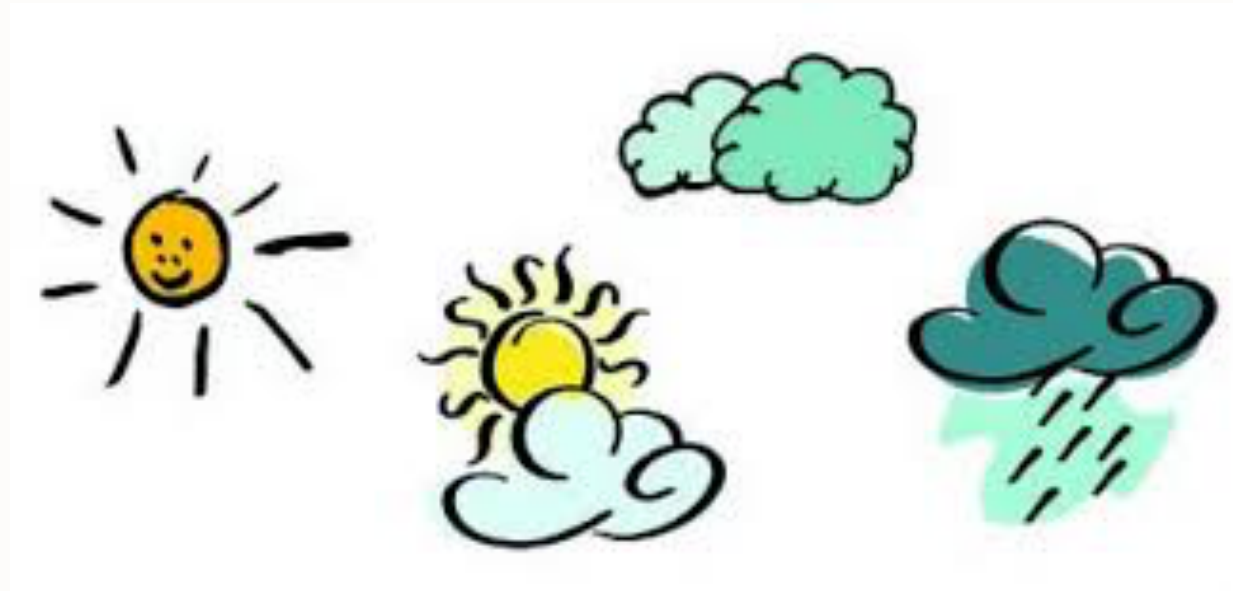
Adibidez... “Ikusten zaitut” ariketa

-
- Elkarri begira jarri eta begietara begira jarriko gara begi-ordeak edo katalejoak ditugula imaginatuz. Arreta bestearen begietan jarri”



Adibidez...“Eguraldia” ariketa

-
- Zer denbora egiten du nire barruan?



Adibidez... “Belar gainean
oinutsik ibili”



Adibidez... “Landareak ureztatu”



Adibidez...Adi 2! Zein soinu izan da?



Adibidez... “Testurak desberdindu”



Adibidez... “Tirita magikoak” ariketa



Tirita bakoitzean triste...haserre...
nagoenean balio dakidaken hitz bat
idatzi haurrarekin, gero erabili ahal
izateko.

“Koeffen”en erlaxazio muskularra- Erregulazio emozionalerako 1 pausoa





Baliabideak

Baliabideak umeezin erabiltzeko 1



- “Aquí y Ahora. *Mindfulness* para niños”. -Begoña Ibarra (**Liburua**. Arnasketen eta arretaren inguruko garrantziaz dirau).
- “Tranquilos y Atentos”.-Eline Snel. (**Liburua**). 11 ariketa 5-10 urte bitartekoentzat.
- “Pequeplaneta” de “Intimid”-Enpresa batek eskaintzen duen **APP bat**. Jolasordutik eskola ordura trantsizioa egiteko aproposa- CEIP Les Arts de Valencia (esperientzia pilotoa).
- CEM. “Creciendo en *Mindfulness*”. (TEA argitalpenak). **Mahi joko terapeutikoa**



Nahi beste jokalaria, bakarkako aplikazioa edo taldekoa, adin mugarik gabekoa. Erregulazio emozionala, autoezagutza eta “errukia”- “Compasión” lantzeko.

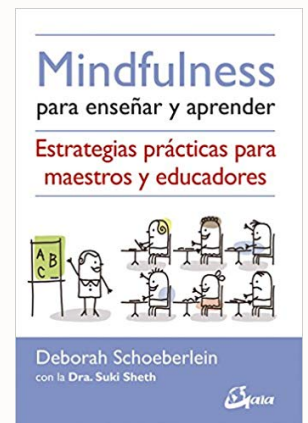
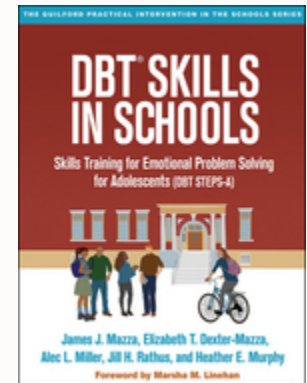
Baliabideak umeekin erabiltzeko 2

-Eskolan erregulazio emozionala lantzeko **liburua**

- “Juegos mindfulness” 60 jolas haur eta nerabeekin aplikatzeko. Mindulnessa lantzen hasteko **eskuliburua**

-“Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias para mestrosy educadores” **liburua**

-MAAS-C→ 14 urtera arte aplikatzeko Mindfulness eskala- “The mindful attention awareness scale adapted for children” **test-a**



Talde ariketa

Atunezko bokata





Bibliografia

- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, eta Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational condition. *Clinical Psychology: science and practice*, 11, 230-241. doi: 10.1093/clipsy.bph077
- Brown, K.W eta Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Hernández, R. (2000). La sonrisa y su patología. *Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación*, 3, 49-52.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York:Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses*. New York: Hyperion
- Michalak, J, Mischkat, J eta Teismann, T. (2014). Sitting Posture Makes a Difference-Embodiment Effects on Depressive Memory Bias. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21 (6), 519-524.

- Stern, D. (2017). *El momento presente: En psicoterapia y en la vida cotidiana*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Wallace, B. A eta Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61 (7), 690-701. doi: 10.1037/0003-066X.61.7.690
- Kristeller, J eta Hallet, B. (1999). An exploratory Study of a Meditation-based Intervention for Binge Eating Disorder. *Journal of Health Psychology*, 4 (3), 357-363. doi: 10.1177%2F135910539900400305
- Kristeller, J eta Wolever, R. (2011). Mindfulness-Based Eating Awareness Training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation. *Eating Disorders*, 19 (1), 49–61.
- Campayo, J., Navarro, M eta Demarzo, M. (2016). Attachment-based compassion therapy. Terapia de compassion. *Mindfulness and Compassion*, 1 (2), 68-74. doi: 10.1016/j.mincom.2016.10.004
- Rodríguez-Vega, B., Bayón, C., Palao, A eta Fernández, A. (2014). Mindfulness-based narrativa therapy for depresión in cancer patients. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 21 (5), 411-419. doi: 10.1002/cpp.1847
- Duncan, L eta Bardacke, N. (2010). Mindfulness-Based Childbirth and Parenting education: Promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Study*, 19, 190-202. doi: 10.1007/s10826-009-9313-7

- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Nueva York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4 (1), 33-47. doi: 10.1016/0163- 8343(82)90026-3
- Segal, Z., Williams, J eta Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Ogden, P eta Minton, K. (2000). “Sensorimotor psychotherapy: One method for processing traumatic memory”. *Traumatology*, 6, 149.
- Fox, K., Nijeboer, S., Dixon, M., Floman, J., Ellamil, M., Rumak, S., Sedlmeier, P eta Christoff, K. (2014). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 43, 48-73.
- Allen ,M., Dietz, M., Blair, K., Van Beek, M., Rees, G., Vestergaard, P.,Lutz, A eta Roepstorff, A. (2012). Cognitive-Affective Neural Plasticity following Active-Controlled Mindfulness Intervention. *Journal of Neuroscience*, 31 (44), 15601–15610