



CERTIFICADO MINDFULNESS



LA MENTE SABIA

LA MENTE SABIA

EL MODELO DE LA MENTE SABIA

El modelo de "La Mente Sabia" trata sobre el tipo de mentalidad en la que nos enfocamos en nuestro diario vivir. Esto significa que dependiendo la mentalidad que usamos diariamente, es como vamos a comportarnos y actuar en base a 3 tipos de mente:

- **La Mente Racional**
- **La Mente Emocional**
- **La Mente Sabia**



Lo que buscamos aquí es encontrar el equilibrio entre una Mente Racional y una Mente Emocional, llamada Mente Sabia.

La mente humana puede ser nuestra mejor aliada o nuestra peor enemiga es por eso que es importante reflexionar con respecto a cómo la estamos usando, de tal manera de gestionar mejor nuestros comportamientos y actitudes.

Todos poseemos estos 3 estados, pero la mayoría de las personas funcionan

constantemente en uno de los extremos.

VAMOS A VER EN DETALLE DE QUE TRATA CADA UNA DE ELLAS:

LA MENTE RACIONAL: Un individuo usa la parte racional de su mente cuando se encuentra en una situación intelectual. Puesto que en este caso planea con antelación y toma decisiones basadas en los hechos. La mente razonable sopesa información y hechos, con el fin de llegar a una respuesta o a un resultado lógico y/o eficiente. La mente razonable posee reglas fijas y no pueden ser negociadas. Podríamos identificarla con actuar en frío.



LA MENTE EMOCIONAL: Este tipo de mente es usada cuando los sentimientos toman control de los pensamientos y comportamientos de una persona. Ellos

LA MENTE SABIA

EL MODELO DE LA MENTE SABIA

pueden generar comportamientos impulsivos sin tener consideración de las consecuencias. La mente emocional no necesita trabajar con hechos. Esta se enfoca en las creencias que se tienen sobre lo que es verdad. Podríamos identificarla con actuar en caliente.



LA MENTE SABIA: Este tipo de estado es el balance entre la mente racional y la mente emocional. Es el lugar donde un individuo reconoce y respeta sus sentimientos, pero es capaz de responder de manera racional y madura. La mente sabia es el lugar donde la mente razonable y la emocional se fusionan.

Las emociones no son ni malas ni buenas, están ahí para demostrarnos algo que debemos gestionar, pero si actuamos en base a las emociones, alegría, tristeza, ira, es probable que los resultados no sean como hubiéramos querido que sean cuando ya se nos pasó ese

estado. Por el contrario, cuando somos estrictamente racionales, muy seguramente nos cueste mucho avanzar, salir de la zona de confort, o arriesgarnos, porque todo debe ser “perfecto”, lógico y debe tener un fundamento detallado para dar un paso, y cuando pasó el tiempo, quizás estemos arrepentidos de no haber ido por aquello que nos hubiera gustado hacer, ya que no consideramos lo que sentíamos en ese momento. Es por eso por lo que es recomendable analizar por qué estoy sintiendo lo que estoy sintiendo de una forma asertiva, ya que es ahí donde encontramos el equilibrio para luego tomar acción.



A partir de reconocer cuál es la mente que usamos habitualmente, desde qué perspectiva hacemos lo que hacemos y cómo estamos

LA MENTE SABIA

EL MODELO DE LA MENTE SABIA

viviendo nuestra vida, es que podemos generar consciencia de por qué estamos obteniendo los resultados que obtenemos actualmente y cómo podemos comenzar a transformarlos.

Entre más busquemos el equilibrio, con el fin de poder entender mejor nuestras emociones sin dejarnos llevar de ellas y poder ver los eventos de manera racional sin abstraer el factor humano de estas, nosotros tendremos la capacidad de traer un balance a nuestro estilo de vida, lo cual a su vez aumentará nuestro grado de confianza en nuestras decisiones.

Esto no quiere decir que no vamos a cometer errores. Esto significa sencillamente que confiaremos aún más en nuestra capacidad y voluntad de aprender de nuestros errores y encontraremos soluciones fácilmente.

CUANDO HACEMOS USO DE LA MENTE SABIA, NOSOTROS SOMOS CAPACES DE:

- Mantener la calma cuando somos atacados o confrontados con un problema.
- Intuitivamente reconocer qué tipo de emociones podemos usar con el fin de calmar la crisis o conflictos internos.
- Encontrar claridad en momentos de confusión.

LOS BENEFICIOS QUE OBTENDREMOS SERÁN:

- Una existencia más pacífica y placentera en todo momento.
- Aumentar la capacidad de identificar, entender y reducir creencias de auto sabotaje, sentimientos, pensamientos y hábitos negativos.
- Eliminación de patrones de pensamientos negativos.
- Reforzar patrones de pensamiento positivo.
- Regulación de nuestras emociones.
- Aumentar la capacidad de tolerar dolor y eventos difíciles.
- Resiliencia emocional.



LA MENTE SABIA

EJERCICIO:

Define y describe diferentes experiencias que hayas vivido recientemente, en las cuales hiciste uso de cada uno de estos tipos de mente. Observa claramente las diferencias en los resultados obtenidos en cada evento. Usar la mente sabia es como montar bicicleta; necesitamos esforzarnos hasta que logremos encontrar el punto de equilibrio perfecto para poder usarla y avanzar.

1. La Mente Razonable:

Un individuo utiliza la parte racional de su mente cuando aborda una situación intelectualmente. A menudo planean con anticipación y toman decisiones basados en los hechos o la lógica.

- ¿Puedes pensar en una ocasión reciente en la que fuiste extremadamente racional? ¿Tal vez estabas haciendo un plan de una manera que tenía mucho sentido para ti, pero tal vez no tomaste en cuenta los sentimientos de los demás? Tal vez le respondiste a un amigo o familiar que estaba emocionalmente confrontado con un consejo.
- *¿Tienes una experiencia en mente? En pocas palabras, ¿De qué se trataba?*
- *¿Qué estaba pasando con ustedes en esta experiencia? ¿Sentimientos, pensamientos, tensión?*
- *¿Cómo reaccionaba la otra persona o la gente a tu alrededor?*
- *¿Cómo respondieron?*
- *¿Cuál fue el resultado?*

LA MENTE SABIA

EJERCICIO:

2.La Mente Emocional:

La mente emocional es el lugar de los sentimientos, donde las emociones determinan los pensamientos y comportamientos de un individuo. Pueden actuar impulsivamente y sin considerar las consecuencias. La mente emocional no necesariamente funciona con hechos, pero generalmente funciona en lo que cree que es la verdad, una percepción de la verdad, o simplemente una proyección de lo que piensa que podría ser la verdad.

- *¿Puedes pensar en una ocasión reciente en la que fuiste extremadamente emocional? Tal vez puedas reconocer algún momento que estabas con otra persona en donde tus emociones se expresaban a través de ti tanto de una forma iracunda o extremadamente vulnerable.*
- *¿Tienes una experiencia en mente? En pocas palabras, ¿De qué se trataba?*
- *¿Qué estaba pasando con ustedes en esta experiencia? ¿Sentimientos, pensamientos, tensión?*
- *¿Cómo reaccionaba la otra persona o la gente a tu alrededor?*
- *¿Cómo respondieron?*
- *¿Cuál fue el resultado?*

EJERCICIO:

3. La Mente Sabia:

Es el equilibrio entre la mente racional y la mente emocional. Es cuando un individuo reconoce y respeta sus sentimientos, pero son capaces de responder a ellos racional y maduramente. La mente sabia es ese lugar donde la mente razonable y la mente emocional se superponen.

- *¿Puedes pensar en una ocasión reciente en la que lograste equilibrar tu cerebro racional y emocional durante una interacción?*
- *¿Tienes una experiencia en mente? En pocas palabras, ¿De qué se trataba?*
- *¿Cómo reaccionaba la otra persona o la gente a tu alrededor?*
- *¿Cómo respondieron?*
- *¿Cuál fue el resultado?*

4. Preguntas de autorreflexión:

- *¿Qué pasos estás dispuesto a dar hoy con el fin de comenzar a hacer uso de tu mente sabia?*
- *¿Cómo puedes ayudar a las personas que te rodean en el desarrollo de la parte sabia de sus mentes?*
- *¿Cómo nos podemos beneficiar todos los seres humanos al desarrollar nuestra mente sabia?*

**SOMOS LIBRES DE
HACER LO QUE
QUERAMOS, PERO
NO SOMOS LIBRES
DE SUS
CONSECUENCIAS.**