

**Tabla 2: Integración de los diferentes elementos del programa “Mindfulness y Compasión para la Salud MBPM” de Respira Vida Breathworks(\*)**

	Tema	Concepto Clave	Práctica de Meditación	Liberador de hábitos	El proceso de los 6 Pasos
Semana 1	El cuerpo respirando	1) ¿Qué es mindfulness? 2) Sufrimiento primario y secundario 3) Conciencia de la respiración y el cuerpo	Meditación: El escaneo del cuerpo	Pasar tiempo en la naturaleza	Paso 1: La conciencia es posible  (Aprender a prestar atención no-reactiva a la experiencia interna y externa)
Semana 2	Habitar el cuerpo	4) Modo hacer y modo ser 5) Volver a nuestros sentidos 6) Los pensamientos no son los hechos 7) Relacionarte con la vida como un fluir	Meditación: El ancla de la respiración	Mirar el cielo por un momento	
Semana 3	Vivir y moverse con mindfulness	8) Bordes blando y bordes duro 9) Ciclo hiper-actividad e hipo-actividad 10) Esfuerzo equilibrado y valores de referencia (pacing) 11) Tres minutos mindfulness (3MM)	Meditación: Movimientos conscientes	Observar una tetera con agua hirviendo	
Semana 4	Acercarse a lo desagradable	12) Resistencia y aceptación, 13) Bloquear y desbordarse	Meditación: La Aceptación compasiva	Hacer las paces con la gravedad	Paso 2: Acercarse a lo desagradable  (Aceptación y auto-compasión)
Semana 5	El tesoro del placer	13) El sesgo hacia lo negativo 14) El tesoro del placer 15) En aquello en lo que pensamos o moramos nos convertimos	Meditación: El tesoro del placer	Escribir 10 experiencias agradables	Paso 3: Ir al encuentro de lo agradable  (Apreciación y curiosidad)
Semana 6	Encontrando ecuanimidad	16) Tres sistemas emocionales 17) La amabilidad 18) recipiente más grande ecuanimidad	Meditación: El corazón abierto	Parar para ver y escuchar cada día	Paso 4: Un recipiente más grande  (Perspectiva y ecuanimidad)
Semana 7	Apertura hacia lo que nos rodea	19) Conexión: la dimensión social de mindfulness 20) Equilibrar el esfuerzo	Meditación: La Conexión	Realizar acciones bondadosas al azar	Paso 5: Conexión  (Humanidad compartida)
Semana 8	El viaje continua	21) Tres herramientas: Conciencia focalizada, Conciencia abierta y Conciencia compasiva 22) Recursos para continuar el viaje	Meditación: La Conciencia Amable		Paso 6: La elección  (Responder y no reaccionar)

\*Fuente: Manual “Notas del profesor” del programa [Mindfulness y Compasión para la Salud MBPM](#) (2016).  
Material formativo propiedad intelectual de Respira Vida BreathWorks: [www.respiravida.net](http://www.respiravida.net).  
Para reproducir este texto de forma parcial o total debes contactar con [info@respiravida.com](mailto:info@respiravida.com)