

SISTEMA CERO ESTRÉS

DTD

MINDFULNESS & TÉCNICAS COGNITIVAS

Lucas Burgueño



SISTEMA CERO ESTRÉS / DTD
MINDFULNESS & TÉCNICAS COGNITIVAS

© de la obra:
Lucas Burgueño

© Textos:
Lucas Burgueño

info@cemyc.com
CeroEstresDTD.com

Diseño, maquetación y portada:
Rasgo Audaz, Sdad. Coop.

hola@rasgoaudaz.com
rasgoaudaz.com

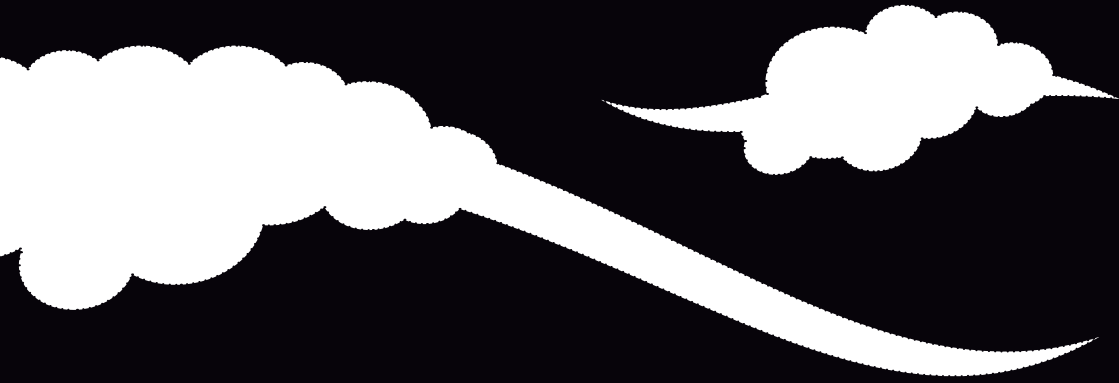
Imprime:
Angelma, S.A. Artes Gráficas

Depósito Legal: VA 528-2017

Impreso en España



No puedes detener las olas...







...pero puedes aprender a surfearlas.

J. KABAT-ZINN, pionero en aplicación
de Mindfulness en salud

ÍNDICE

MAPA VISUAL SISTEMA CERO ESTRÉS (beneficios por paso y por módulo)	12
INTRODUCCIÓN	13
Los 7 pilares para sacar el máximo partido al Sistema Cero Estrés DTD	13
PASO I. D-DESACTIVAR SELECTIVAMENTE EL ESTRÉS	19
MÓDULO 1. DECIDIR PARA PRIORIZAR	21
Capítulo 1. Guía estrés y el arte de amargarse la vida	25
Técnica: Respiración en globo	38
Capítulo 2. El cuadrante del cambio	39
Técnica: Cuadrante del cambio	41
Capítulo 3. Eliminar ruido vital: El filtro E2ME	45
Técnica: Filtro E2ME	46
Capítulo 4. Ganar enfoque mental: El Protocolo 4F	49
Técnica: Protocolo 4F	53
Técnica: Focalizar un minuto	54
MÓDULO 2. DETENERSE PARA AVANZAR	55
Capítulo 5. Las cosas por su nombre ¿estrés es dolor?	57
Capítulo 6. El poder de controlar tu mente: Mindfulness y la actitud DEA	77
Técnica: Mindfulness en la respiración (versión corta/extendida)	83
Técnica: Bienvenida a la experiencia corporal	84
Técnica: Ancla 5DEA	87
Capítulo 7. FAQs el Cuerpo en Mindfulness y el Ancla 5DEA	89
Capítulo 8. Los 6 mitos de Mindfulness	93

MÓDULO 3. DEJAR DE CAVAR: DESCANSAR	97
Capítulo 9. Soltar las palas que te cavan el pozo	99
Técnica: Defusión en el árbol	108
Capítulo 10. FAQs y claves al usar Mindfulness en los pensamientos	109
Capítulo 11. Las 2 trampas clave del pensamiento: La Eterna Huida y la Supresión	115

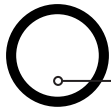
PASO II. T-TRANSFORMAR LA EMOCIÓN 125

MÓDULO 4. CAMBIAR REACCIÓN POR RESPUESTA	129
Capítulo 12. La gestación de la emoción	131
Capítulo 13. La reacción automática y el bucle la Eterna Huida	137
Capítulo 14. Transformar la reacción en respuesta: Método T6A	147
Técnica: Triple A	156
Técnica: Método T6A	164
Capítulo 15. FAQs Sobre el Método T6A	167
Capítulo 16. Claves finales sobre la experiencia emocional	169
 MÓDULO 5. POTENCIAR TU BIOLOGÍA, OBJETIVOS Y AFECTO (AGENTES EMOCIONALES)	173
Capítulo 17. El triángulo de Agentes Emocionales en mi vida	175
Técnica: Activando tus Agentes Emocionales	182
Capítulo 18. Agente de cuidado y autocuidado: Hablemos de amo	185
Técnica: Carta de gratitud	188
Técnica: Amor bondadoso (versión corta y versión extendida)	191
Capítulo 19. FAQs sobre el amor bondadoso y Agentes Emocionales	197

PASO III. D-DIRIGIR TU VIDA 203

MÓDULO 6. RESILIENCIA EMOCIONAL: NAVEGAR TORMENTAS ...	207
Capítulo 20. Cuando llega la tormenta	209
Técnica: Ciclo MAH	214
Técnica: Igual que yo	214
Capítulo 21. Autoexigencia, autocrítica y otros camelos	217
Técnica: Activar la voz amable	219
Técnica: Sabiduría del error	222
Capítulo 22. FAQs Sobre las prácticas de amor y amabilidad hacia ti	229

MÓDULO 7. POTENCIAR TU BIENESTAR INTEGRAL. RED 5 AT	231
Capítulo 23. Cuerda física	235
Técnica: Los tres momentos	239
Técnica: Tres estrategias físicas	240
Capítulo 24. Cuerda mental	241
Técnica: Situación-Mantra	244
Capítulo 25. Cuerda emocional	247
Técnica: Actividades agradables	249
Capítulo 26. Cuerda significado	251
Técnica: La intención sin lucha	254
Capítulo 27. Cuerda relacional (el YO ^{nos})	255
Técnica: Escucha Plena	262
Técnica: La Pregunta Clave Yo ^{nos} (Versión corta)	263
Técnica: La Pregunta Clave Yo ^{nos} (Versión extendida)	264
Técnica: Apreciación	265
Técnica: Parrilla Red Completa 5AP.	266
EXTRA MÓDULO 8. CONSOLIDAR BENEFICIOS DTD	269
Capítulo 28. Claves diarias: el poder del hábito versus la mentira de la vida disciplinada	271
Técnica: El poder de los rituales	271
Técnica: Reto 66 días	276
Capítulo 29. Herramientas de emergencia	279
Capítulo 30. Las 11 actitudes para avanzar en DTD	281
Capítulo 31. Conclusiones	287
MAPA VISUAL LAS 20 TÉCNICAS CLAVE DEL SISTEMA CERO ESTRES	289
GLOSARIO	291
LAS JOYAS DEL SISTEMA CERO ESTRES DTD	295
Tu experiencia mejorada: Plan de 7 semanas DTD y mucho más	296
La investigación ¿Eres investigador o friki como yo?	297
¿Qué es DTD para ti ahora mismo?	298
AGRADECIMIENTOS	299



I. DESACTIVAR

Selectivamente el estrés

BENEFICIOS FUNDAMENTALES

Desactivar el Estrés y quitar ruido mental
 Responder en las situaciones en vez de reaccionar
 Reducir los patrones de pensamiento que te sabotean



II. TRANSFORMAR

La emoción

BENEFICIOS FUNDAMENTALES

Trabar amistad con tus emociones y usarlas para cuidar de ti, tus necesidades y objetivos
 Y cambiar la voz autocrítica por un buen compañero de viaje

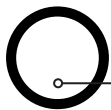


III. DIRIGIR

Tu vida

BENEFICIOS FUNDAMENTALES

Incrementar el disfrute cotidiano, y cuidar de ti incluso en los momentos de dolor emocional
 Aprender de las explosiones emocionales y prevenir las
 Desarrollar una red de cuidado en 5 niveles: físico, emocional, relacional, significado y mental



I. DESACTIVAR

Selectivamente el estrés

MÓDULO 1
 DECIDIR PARA
 PRIORIZAR

BENEFICIOS FUNDAMENTALES POR MÓDULO: Desactivar el Estrés y quitar ruido mental

MÓDULO 2
 DETENERSE PARA
 AVANZAR

Usar tu cuerpo y tu mente para responder en vez de reaccionar ante lo que sucede

MÓDULO 3
 DEJAR DE CAVAR
 PARA DESCANSAR

Identificar y reducir los patrones de pensamiento que te sabotean



II. TRANSFORMAR

La emoción

MÓDULO 4
 CAMBIAR REACCIÓN POR
 RESPUESTA

Utilizar tus emociones para cuidar de tus necesidades y orientarte hacia lo que es realmente valioso para ti

MÓDULO 5
 POTENCIAR TU BIOLOGÍA, OBJETIVOS
 Y AFECTO (AGENTES EMOCIONALES)

Apoyarte en tu biología (mamífera) para cuidar de ti. Y cambiar la voz autocrítica por un buen compañero de viaje



III. DIRIGIR

Tu vida

MÓDULO 6
 RESILIENCIA EMOCIONAL:
 NAVEGAR TORMENTAS

Incrementar disfrute cotidiano, y cuidar de ti incluso en los momentos de dolor emocional. Aprender de las explosiones emocionales y cómo prevenir las

MÓDULO 7
 POTENCIAR UN
 BIENESTAR INTEGRAL

Desarrollar una red de cuidado en 5 niveles (para maximizar tu bienestar y prevenir recaídas): físico, relacional, emocional, significado y mental

MÓDULO 8
 CONSOLIDAR
 BENEFICIOS DTD

Módulo extra para afianzar y consolidar todos los beneficios anteriores

LOS 7 PILARES

PARA SACAR EL MÁXIMO PARTIDO AL SISTEMA CERO ESTRÉS DTD

Muchas formaciones se estancan, no dan resultados, o se autosabotean porque no se establece un marco de trabajo adecuado. Con los años hemos comprobado que estos 7 pilares son muy sencillos pero muy poderosos para la efectividad del Sistema Cero Estrés DTD. Sin ellos no podrás experimentar su efectividad. El Sistema Cero Estrés DTD es un sistema contrastado y altamente experiencial, y cuyas técnicas han sido validadas científicamente por diversos investigadores a nivel nacional e internacional.

Sea como sea no te creas nada, la ciencia está muy bien para los frikis como yo y los científicos, aquí la clave es «*prueba en tu propia piel*». Lo que me interesa es un doble efecto:

- Un ambiente de confianza, distendido, donde poder experimentar
- Honestidad con tu propia experiencia y estudio para realmente profundizar en el Sistema Cero Estrés DTD basado en Mindfulness y Técnicas Cognitivas

- 1. Cuidar de tus necesidades durante el desarrollo del Sistema.** Si necesito beber agua beber, si necesito ir al baño levantarme etc. A veces lo que vas a descubrir te puede gustar tanto que olvidas cuidar de otras necesidades básicas. Cuida de ti en las diferentes formas en que puedas necesitarlo. El principio de tu cuidado es un pilar en el Sistema Cero Estrés DTD. Informa a un ser querido de que estás realizando este sistema, o incluso mejor, puedes invitarle a hacerlo o compartir con él los descubrimientos.
- 2. Nada de Multi-tasking.** Mientras estás con el Sistema Cero Estrés mantén un espacio libre de móviles. Cuando leas esto no hagas nada más. Nada de multitasking. ¿Por qué? Porque lo pagas con tu vida. Los estudios indican que pierdes entre el 25% y el 100% de tiempo aunque tengas la sensación de estar haciendo dos cosas a la vez. Y el aprendizaje y la retención de información disminuyen notablemente, no sólo pierdes tiempo, sino calidad de aprendizaje. Si realmente quieres sacarle el máximo jugo al Sistema Cero Estrés enfócate en una cosa a la vez, notarás los cambios en el resto de tu vida.
- 3. Enfoque sistemático en tu experiencia.** Si vas a compartir con alguien, en una formación o en algún grupo online sobre lo que estás descubriendo hazlo desde tu experiencia con las prácticas y ejercicios que vas a descubrir. No compartas sobre la teoría (sí puedes hacer preguntas sobre la teoría). Habla de lo que has hecho y lo que has experimentado. Si haces lo mismo de siempre obtendrás los mismos resultados, usa el Sistema no para hacer cosas diferentes, sino para hacer lo que se propone en el Sistema (que probablemente en muchos aspectos sea diferente a lo que has hecho hasta ahora). Si estás en una formación del Sistema Cero Estrés: te comprometes a llevar a cabo todos los ejercicios y actividades entre sesiones, reservar 15 minutos al día, cada día, durante las próximas 7 semanas. Y recuerda que la efectividad de este sistema reside en tu compromiso diario con las prácticas y ejercicios que se plantean. Sistemática.
- 4. Egoísmo práctico.** Respeta la experiencia de otras personas que están en el Sistema Cero Estrés DTD. Su experiencia va a ser diferente o similar a la tuya, y evita el cruce de opiniones sobre lo que

otros han compartido o su experiencia. Nada de consejos a otros, primero aplícalos en tu vida. Estas 7 semanas prueba a ser «muy egoísta» y céntrate en aplicar todo esto en tu propio día a día, no en la de nadie más. El mundo seguirá girando.

- 5. Escucha/lectura plena.** Si estás en algún grupo, mientras los otros compañeros o el instructor comparten su experiencia escucha plenamente. Nada de multitasking pero aplicado a tu relación con otros. Simplemente escucha.
- 6. Dudas directas.** Plantea las dudas que desees de forma clara y directa. Es genial poder conocer qué preguntas tienes sobre lo expuesto en el Sistema Cero Estrés DTD, o cómo podemos ayudarte mejor. Al haber diseñado y compartido esta formación con cientos de personas estaré encantado de ver cómo te puedo apoyar para hacer el Sistema todavía mejor y seguir aprendiendo juntos.
- 7. Confidencialidad.** Te comprometes a que lo que se comparta en el grupo presencial, en foros o grupos online del Sistema, por otros compañeros no sea comentado fuera del propio grupo (acuerdo de confidencialidad). Cumplir esta norma es lo que ha hecho que cada Sistema que hemos realizado haya sido un espacio de apoyo mutuo, de respeto y de confianza para poder avanzar juntos en este aprendizaje.

Deseamos y estamos seguros de que estos acuerdos potenciarán tu aprovechamiento del Sistema Cero Estrés DTD Basado en Mindfulness y Técnicas Cognitivas.

LUCAS BURGUEÑO
Psicólogo Diseñador del Sistema Cero Estrés DTD