

Calma en un mundo frenético

Terapia Cognitiva Basada En Mindfulness

Presentado Por: Ricardo Turner

MINDFULNESS

❖ **“Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.**

Jon Kabat Zinn





**La práctica de Mindfulness
implica ejercicios de meditación
en un contexto de salud
despojado de cualquier idea
religiosa, enfocados a conectar
con la experiencia del momento
aceptándola tal cual es...**

Que significa la palabra mindfulness

- **Mindfulness es un término inglés que no tiene traducción exacta al castellano. La traducción más aproximada al español es : Atención Plena. Mindfulness ha sido descrito como un proceso de mantener cierto tipo de atención especial a la experiencia presente momento a momento. También como el "Mantenimiento de una conciencia viva a la realidad presente".**

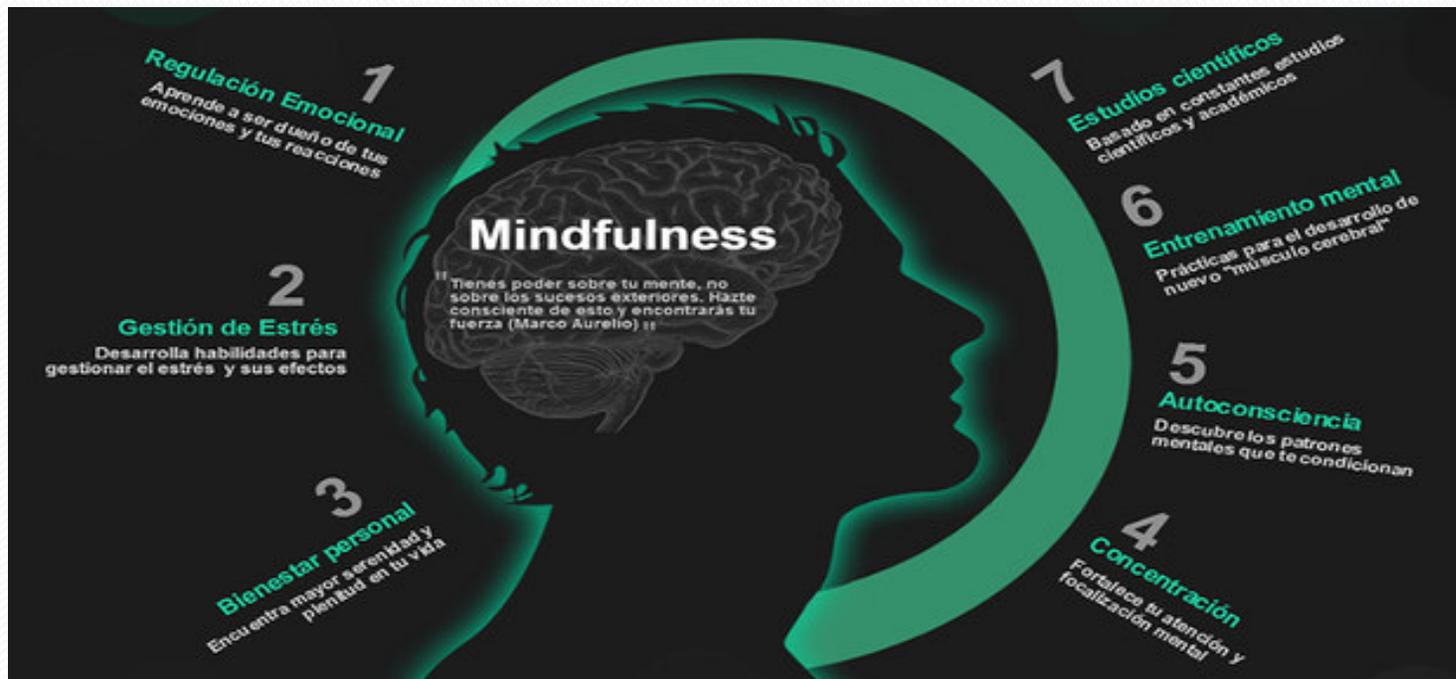
“ Mindfulness means paying attention in a particular way; On purpose, in the present moment, and non-judgmentally. ”

Jon Kabat-Zinn

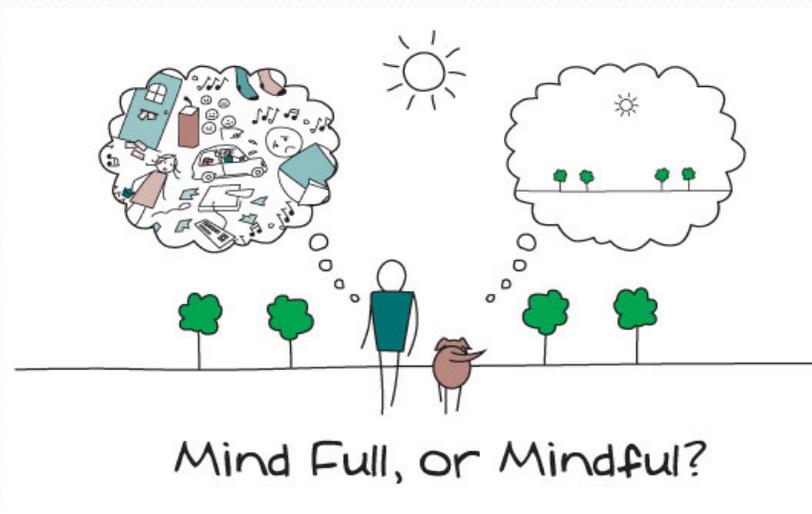
❖ **Mindfulness es un estado de conciencia o atención plena a la experiencia presente, momento a momento, con aceptación radical, libre de todo control y juicio de valor. La capacidad de producir estados de mindfulness es posible a través del empleo de diferentes técnicas de meditación, las cuales tienen su origen en las prácticas espirituales budistas. El origen de su mindfulness es el budismo. Concretamente proviene del budismo Abhidharma.**



- ✓ **En el Budismo, Mindfulness ocupa un rol fundamental ya que representa la vía o el método para erradicar el sufrimiento humano. Existen dos métodos de meditación: Concentración (Samatha)- Meditación Concentración [Samatha denota tranquilidad y concentración] e Insight (Vpassana bhavana)-Cultivo de la mente, con el propósito de ver de un modo especial que conduce al insight y a la comprensión plena.**



✓ **La psicología contemporánea, ha adoptado al mindfulness como una técnica para incrementar la conciencia y para responder más habilidosamente a los procesos mentales que contribuyen al desarrollo de trastornos psicopatológicos y a otro tipo de problemas del comportamiento. En los últimos 20 años, mindfulness ha acaparado la atención de la Psicología Clínica, y más recientemente, también la de la Psicología Experimental.**



Componentes y procesos psicológicos

- ❖ **Mindfulness podría definirse como un proceso no-conceptual. Mindfulness es conciencia sin que nuestros pensamientos interfieran o nos absorban. Además está centrado en el presente, siempre centrado en el aquí y ahora, no divagando en cuestiones relacionadas con el pasado o futuro. Es un proceso no crítico, que evita elaborar juicios valorativos ni de sentencia (autoculpa). Es un estado de aceptación radical de toda la experiencia tal cual es y además es intencional y pretende mantener y redirigir la atención.**

- ❖ **En el proceso de mindfulness se da una observación participante en la que el sujeto no es un testigo imparcial. La experiencia se podría definir como un proceso no lingüístico, no es verbal ni se captura en palabras, es ante todo una EXPERIENCIA, que explora diferentes niveles de percepción y pretende ser liberador de un proceso de sufrimiento condicionado, para llegar a la espiritualidad y a la trascendencia.**



Defusión Cognitiva

- ❖ **Defusión Cognitiva es una técnica que data desde los orígenes de la terapia cognitiva. Detectar los pensamientos y verlos como hipótesis en vez de como hechos objetivos.**
- ❖ **La terapia cognitiva clásica y las terapias cognitivo-conductuales actuales, pretenden controlar, eliminar, reducir la frecuencia, intensidad, etc., de los pensamientos negativos y sustituirlos por otros más deseables (a través de la disputa o el debate, la racionalización, la lógica, etc.).**

- 
- ❖ **En ocasiones no funciona: Incrementos tanto en la intensidad, frecuencia, así como en la duración, e incluso, en la accesibilidad a los eventos privados (pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.) no deseados.**
 - ❖ **Por el contrario, desde la perspectiva de las TTG (Contextualismo funcional), el objetivo de las técnicas de Defusión Cognitiva es reducir la credibilidad y el impacto de los pensamientos negativos; NO mediante la disputa y la lógica sino aprendiendo a ver los pensamientos como lo que son, pensamientos, y no como ellos dicen ser. Dicho de otro modo, intentan alterar las funciones negativas de los pensamientos en lugar de su forma, contenido o frecuencia. Se trata de no cambiar el contenido del pensamiento sino la relación que tenemos con ese pensamiento.**

La Terapia Cognitiva Basada En Mindfulness

- ❖ **La meditación o técnicas de mindfulness son los procesos psicológicos o mecanismos de cambio que están a la base de todas las terapias y técnicas de tercera generación. Entrar en profundidad en ella sería bastante complejo ya que tendríamos que empezar por explicar mucha de la filosofía y técnicas orientales para poder entenderla en su globalidad. Por ello, expondremos algunos puntos de forma esquemática pero muy clara, para que se entienda bien de que corriente de pensamiento provienen estas técnicas.**



❖ **El programa de Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy-MBCT*) integra las prácticas de Mindfulness con la Terapia Cognitivo-Conductual. Creado por los profesores Williams, Teasdale y Segal para la prevención de recaídas en depresiones recurrentes, su ámbito de aplicación ha evolucionado para impartirse a un rango mucho más amplio de personas y entornos: clínico, educativo y población general, al estar basado en la comprensión profunda de los factores que causan malestar psicológico.**

- 
- ❖ **Se ha demostrado especialmente útil para personas con tendencia a pensamientos negativos y repetitivos, que generan o perpetúan sentimientos de ansiedad o bajo estado de ánimo y los estudios científicos han probado sus efectos positivos en los sustratos cerebrales que subyacen a la ansiedad, el estrés, la depresión y la irritabilidad.**
 - ❖ **El MBCT es uno de los tratamientos recomendados por la guía clínica NICE (Instituto nacional para la salud y excelencia clínica) del Reino Unido para la prevención de recaídas en depresiones recurrentes.**



EL DEDO QUE SEÑALA LA LUNA NO ES LA LUNA"

De igual modo...

"Las palabras que voy a utilizar no son Mindfulness"

Mindfulness es una experiencia, es una vivencia.

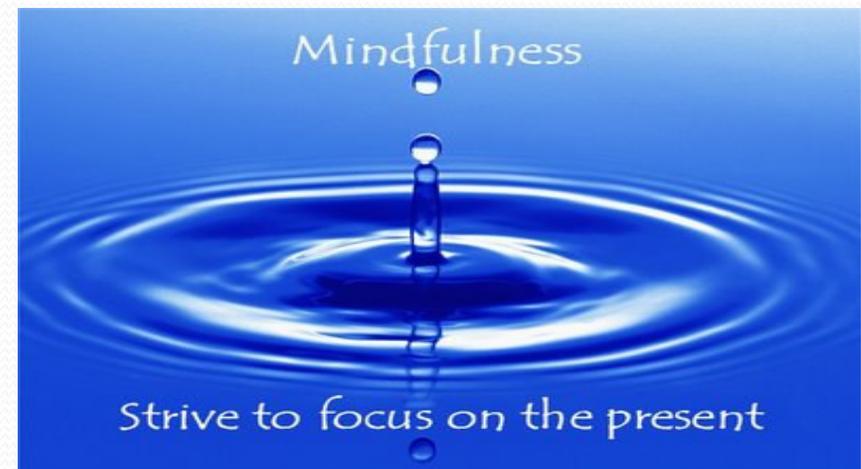
No está supeditada a los límites de la lingüística.

Mindfulness y Neurociencia

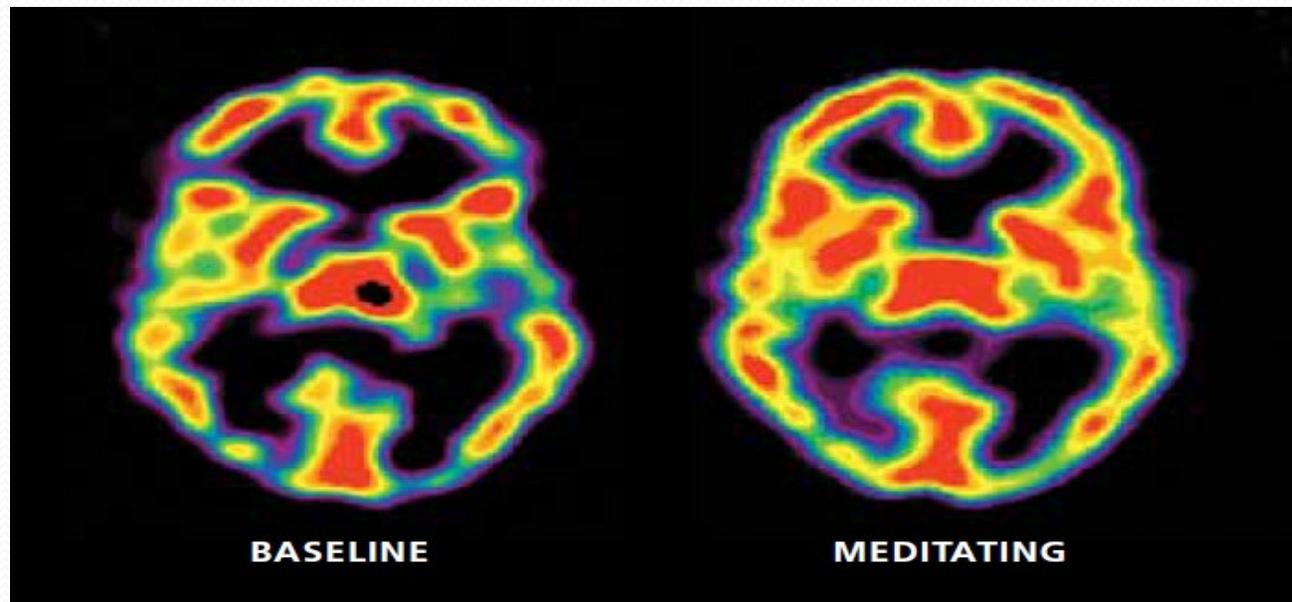
- ❖ **La práctica de mindfulness afecta al funcionamiento del cerebro. Hace años la neurociencia ha demostrado que el cerebro tiene neuroplasticidad (capacidad del cerebro de cambiar su estructura y por lo tanto su funcionamiento), ahora, los últimos avances de neurociencia y psicología han demostrado que mindfulness es la manera de cambiar nuestro cerebro tanto en su estructura como en su funcionamiento, para producir bienestar.**



- **Con la meditación mindfulness podemos aumentar la capacidad de la atención sostenida, reduciendo el tiempo en los que la mente se distrae con pensamientos fuera de la actividad que realizamos, aumentando así el rendimiento y la efectividad, reduciendo la ansiedad y el malestar que se produce cuando la mente divaga. Las distracciones producen una elevada actividad cerebral general, y una mínima activación de las redes neuronales que tienen funciones específicas, con lo cual nuestra mente está gastando mucha energía en actividades en las que no estamos físicamente, esto es lo que produce ansiedad, depresión y estrés, que nuestra mente divague futuras o posibles situaciones que ahora no se están produciendo.**



❖ Mediante el uso de imágenes de resonancia magnética funcional se han confirmado que estas actividades cerebrales se producen cuando vienen pensamientos de malestar como preocupaciones, produciendo ansiedad y depresión. Cuando realizamos ejercicios de mindfulness centrando la atención en la respiración, por ejemplo, se disminuye esta actividad cerebral de preocupaciones, aumentando funcionamientos de las redes neuronales específicas de lo que estamos haciendo.



- ✓ **Investigaciones de neurociencia demuestran que el cerebro en la meditación mindfulness pasa por 4 fases.**
- 1. Vagabundeo de la atención (vienen pensamientos que no se relacionan con la actividad a la que queremos dirigir la atención).**
 - 2. Toma de conciencia de que no se presta atención a lo que quiero, y si en los pensamientos**
 - 3. retorno de la atención a estímulo que quiero dirigirla**
 - 4. Atención sostenida: el cerebro se funde con la actividad, está completamente concentrado en lo que se hace, produce calma.**





Gran actividad cerebral de redes no específicas para ninguna tarea.

No se esta pensando en nada en particular

Distraído

Atención sostenida

4 Fases

Tomando conciencia

Retomando la atención



Se reduce la activación cerebral.

El área iluminada representa la zona de la concentración total en la respiración.



Se reduce la actividad de la zona posterior, se activa la zona del pensamiento consciente.



Se activan las redes cerebrales que permiten volver a centrar la atención

- ❖ Sabemos que la regulación de emociones ocurre con la acción de un circuito; región medial y ventrolateral del córtex prefrontal, que ejerce control sobre la amígdala, donde se procesan y a activan las emociones.
- ❖ Este circuito es el mismo que se ve activado con la practica de mindfulness.

Model of Mindfulness Part I

