

INCORPORACIÓN DE LA PRÁCTICA MINDFULNESS EN LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL EN NIÑOS DIAGNOSTICADOS CON TDAH.

Mindfulness se entiende como “Atención Plena”, presencia atenta a lo que sucede en el “aquí-ahora”, las prácticas de Mindfulness y su implementación como técnica de intervención terapéutica han generado gran interés por identificar los mecanismos cerebrales a través de los cuales dichas prácticas actúan. Diferentes estudios plantean que la práctica de la meditación se asocia con la utilización de diversas redes neuronales así como con cambios en la estructura y funcionamiento cerebral. Cuando se trabajan los ejercicios de mindfulness se ha observado mayor trabajo neuronal en el lóbulo frontal, esto beneficia a los niños con Trastorno de Déficit Atencional con Hiperactividad.

La Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena (TCAP, Mindfulness Based Cognitive Therapy) es una integración de la Terapia Cognitiva, con el programa de reducción del estrés basado en la atención plena de Kabat Zinn (1985). El Mindfulness es la habilidad que consiste en “centrar la atención de un modo intencional: en un objeto, en el momento presente, y sin juzgar” (Jon Kabat Zinn, 1990). Mindfulness nos ayuda a “darnos cuenta de lo que ocurre en el presente”, mejora la calidad de nuestro aprendizaje y de nuestra vida y nos ayuda a conectar con la alegría de la vida misma.

Las investigaciones recientes han mostrado que el entrenamiento en atención plena puede modificar el funcionamiento de las redes atencionales (Jha, Krompinger y Baime, 2007), mejora el rendimiento en tareas que miden funciones ejecutivas (atención, memoria de trabajo y control cognitivo) (Heeren y Philipot, 2010) (Semple, 2010), puede producir cambios en los circuitos fronto-estriados (Chiesa y Sarretti, 2009; Kilpatrick et al, 2011), alterar los niveles de neurotransmisores (dopamina) (Kjaer et al 2011) y producir un aumento del grosor cortical (Lazar et al, 2005).

El programa implementado dentro de la terapia cognitiva en niños diagnosticados con TDAH cuenta con 8 semanas de práctica mindfulness. Basados “Mindfulness Based Stress Reduction Program (MBSR)” de Kabat-Zinn adaptado a niños y en el programa de Eline Snel “Tranquilos y Atentos como una Rana”. Se interviene con ellos 60 minutos semanales y 30 minutos de práctica diaria que se realiza en casa con padres de familia. Se inicia con un componente psicoeducativo a los padres de familia sobre los síntomas clínicos, neurobiología y etiología del trastorno.

Lo que se pretende con un grupo de 9 niños diagnosticados con TDAH es desarrollar y reforzar su capacidad de prestar atención a su experiencia interior y exterior, aprender a ver objetivamente procesos internos (cómo tienden a actuar y reaccionar) a ver sus Interacciones: relaciones, límites, conflictos y las conexiones entre ellos mismos y el entorno. Así mismo responder a las emociones difíciles de forma más adecuada y mejorar control de impulsos.

Algunos de los beneficios alcanzados son el aumento de la conciencia corporal, pueden aprender a relajar su cuerpo e interactuar corporalmente con respeto, a mejorar la gestión emocional, pueden aprender a tomar conciencia de cómo están respirando en diferentes situaciones y qué sienten, aprender a respirar en estas situaciones reduce la impulsividad, a mejorar la interacción social, pueden tomar conciencia de lo que están expresando a través de los gestos de la cara, con prácticas que favorecen la desinhibición en un espacio lúdico.

Después de 8 semanas de implementación del Mindfulness en estos 9 niños diagnosticados con TDAH se concluye: que la implementación de los ejercicios de Mindfulness dentro de la TCC influyó significativamente en la disminución de los niveles de inatención en el aula de clase, así mismo el manejo de la respiración permitió la autorregulación de la propia atención, a su vez los niños ganaron más en confianza y no se apresuran a juzgar rápidamente. De igual manera se les facilita con más frecuencia volver a centrar o reorientar la atención hacia el “ahora”, mejor manejo de sus estados emocionales, manifestados en menos conflictos dentro del aula de clase, se dieron cuenta del piloto automático y

aprendieron a “parar” por un momento y desarrollaron habilidades en el tema de la comprensión y resolución de conflictos.

Es de anotar que la implementación de Mindfulness dentro de la psicoterapia ha sido una riqueza no solo para los niños quienes ganaron en estabilidad emocional y atención, sino para el terapeuta quien gano en crecimiento personal y profesional.

Dra. Astrid María Zapata Gómez

Psicóloga Clínica