

CERPO

Centro de Referencia Perinatal Oriente
Facultad de Medicina, Universidad de Chile



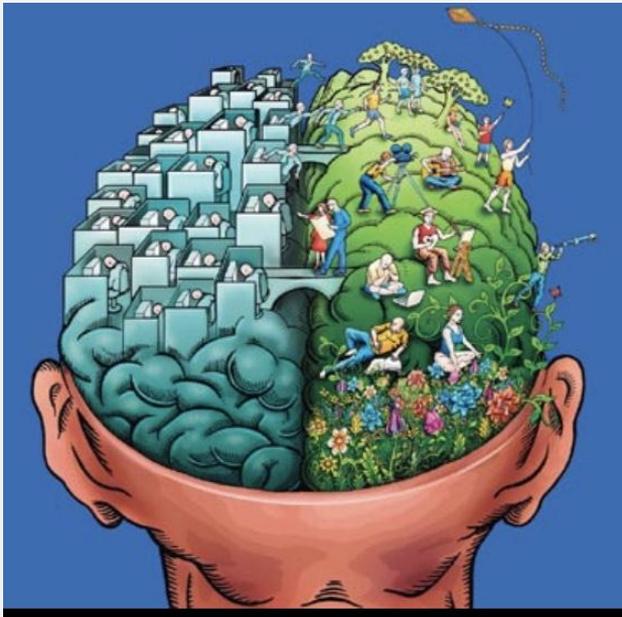
Mindfulness

Respirando el presente

Mónica García C.

Egresada de Psicología UNIACC

Estudiante en práctica



Habitualmente reaccionamos a esos estímulos, según hemos aprendido a través de nuestra familia, educación, entorno, por medio de patrones mentales

.



- Estos patrones de reacción generan una experiencia vital, que al identificarnos con ella nos limita, condicionando nuestra salud y nuestros estados de bienestar y felicidad.



Estímulos

Reacción

Mindfulness

Patrón
Mental

Experiencia
Vital



Que no es Mindfulness

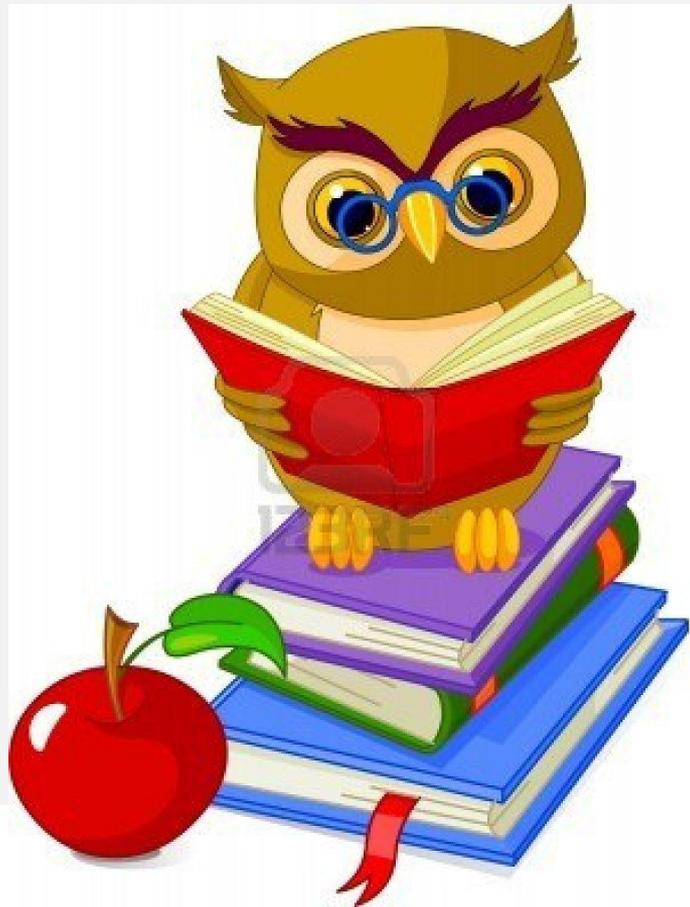


- Poner la mente en blanco
- Técnica de relajación
- Herramienta para controlar los pensamientos
- Entrar en estado de trance o disociación
- Un sistema de creencias o una religión

Que es Mindfulness (Atención Plena)



- Capacidad innata de observarnos a nosotros mismos, nuestros pensamientos, emociones y patrones de conducta.
- Es estar consciente del momento presente, intencionadamente, sin juzgar, y de manera amorosa o compasiva.
- Meditación



- Manera sabia e intencionada de relacionarse con la propia experiencia hacia dentro y hacia afuera



- Tres componentes centrales:
 - Atención (prestar atención)
 - Intención (estar presentes)
 - Actitud (aceptación y apertura)

Historia del Mindfulness



- Tradiciones contemplativas orientales
Budismo (2.500 años).
- Invasión de China al Tibet – Exodo
- Globalización – interés de viajar al Oriente
- Jon Kabat-Zinn –Universidad de
Massachusetts – 70’- MBSR
- Diversos programas – distintas áreas de
aplicación

7 actitudes cultivadas con consciencia en la práctica (UM)



- **No Juzgar:** testigos imparciales. Actitud respetuosa con la experiencia
- **Paciencia:** Sabiduría, comprensión y aceptación que las cosas se desplieguen cuando les toca.
- **Mente de principiante:** Mente dispuesta con curiosidad y apertura.
- **Confianza:** en uno mismo y en sus sentimientos. Somos responsables de ser nosotros mismos.
- **No esforzarse:** No hacer. No introducir ideas durante la practica. Solo observar
- **Aceptación:** Ver las cosas como realmente son.
- **Ceder:** cultivar el desapego.

Como funciona



- Los programas BMF, parten de la premisa que los participantes se pueden entrenar a si mismos en las habilidades MF a través de prácticas meditativas o atención plena y apoyo psicoeducativo.
- Habilidades: ser más consciente, no juzgar y ser menos reactivos a los pensamientos, emociones y sensaciones corporales.

Como proceso Psicológico



- Entrenar para identificar los pensamientos, emociones y sensaciones que surgen liberándolas del prejuicio y subyugación a las categorías y conceptos.
- Focalizar la atención en lo que se está realizando o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas, sin expectativa alguna; solo para tomar consciencia.



- Pasar de la “reactividad de la mente” (respuestas automáticas e inconscientes) a responder en forma electiva (respuestas controladas y conscientes).
- Salir del Piloto automático a un modo de funcionamiento consciente y electivo.



- Claves:
 - pensamientos como eventos mentales v/s hechos
 - Aprender a trabajar hábilmente los patrones automáticos de reacción al estrés
 - Cultivar una amabilidad incondicional hacia uno mismo y hacia los demás

Practica Informal y Formal



- Informal: prestar atención intencionadamente a las actividades de la vida cotidiana (comer, ducharse, caminar, etc, relacionarse con los demás), observando que sucede momento a momento.





- Formal:
 - de pie, sentado o acostado (3-45 min)
 - centrar deliberadamente la atención en la respiración, como ancla al presente
 - observando las sensaciones corporales, los pensamientos y las emociones
 - Yoga – Meditación en movimiento
 - Retiros de meditación



Evidencia



- Estudios en neurociencias sobre los efectos del Mindfulness indican que está asociado con cambios cerebrales que parecen reflejar mejoras en las habilidades de atención y regulación de las emociones.

Evidencia



- Estudios respaldados por pruebas de neuroimagen, antes y después de la meditación, realizadas a diferentes grupos de sujetos mostraron cambios en algunas áreas del cerebro.
- Estudios controlados para comprobar alcance y fiabilidad de los efectos de la meditación en la conducta humana y en ciertas estructuras cerebrales.



Overview of morphometric studies on meditation

Study	Meditation tradition	N Meditators/ Controls	Morphological measures	Regions identified greater in meditators than controls
Lazar et al. (2005)	Insight	20 / 15	Cortical thickness	Right anterior insula and right middle and superior frontal sulci
Pagnoni & Cekic (2007)	Zen	13 / 13	Gray matter volume (VBM in SPM5)	Meditators showed no age-related decline in the left putamen as compared to controls
Hölzel et al. (2008)	Insight	20 / 20	Gray matter density (VBM in SPM2)	Left inferior temporal lobe, right insula, and right hippocampus
Vestergaard-Poulsen et al., (2009)	Tibetan Buddhist	10 / 10	Gray matter density & volume (VBM in SPM5)	Medulla oblongata, left superior and inferior frontal gyri, anterior lobe of the cerebellum and left fusiform gyrus
Luders et al. (2009)	Zazen, Vipassana, Samatha & others	22 / 22	Gray matter volume (VBM in SPM5)	Right orbito-frontal cortex, right thalamus, left inferior temporal lobe, right hippocampus
Grant et al. (2010)	Zen	19/20	Cortical thickness	Right dorsal anterior cingulate cortex, secondary somatosensory cortex

VBM: voxel-based morphometry (Gaser), SPM: Statistical Parametric Mapping, (Wellcome Department of Cognitive Neurology, London)

Hölzel et al. (2008)



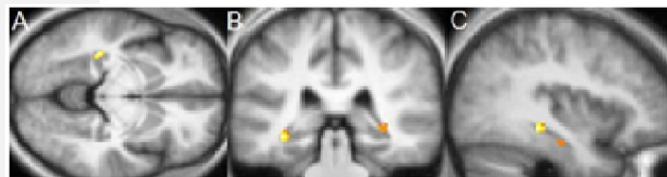
- Estudio longitudinal controlado investigó cambios producidos en la CMG de 16 sujetos que participaron en MBSR pre-post con grupo de control de 17 individuos.
- Se observaron cambios en el hipocampo, cortex cingulado posterior, vermis cerebeloso.
- Estructuras implicadas en procesos de aprendizaje y memoria, regulación emocional.



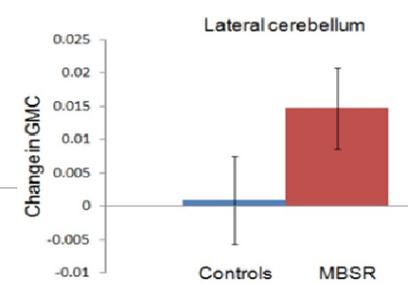
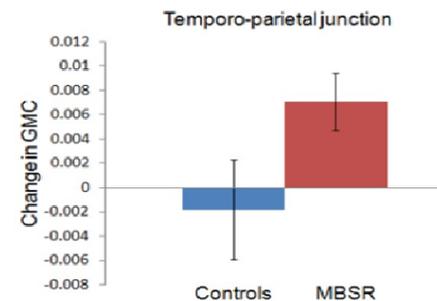
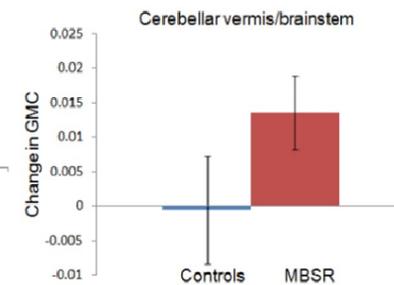
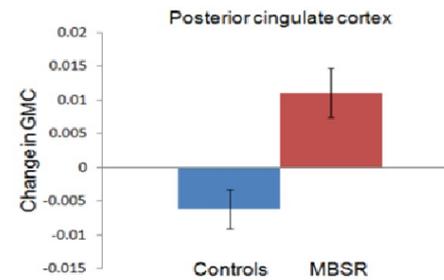
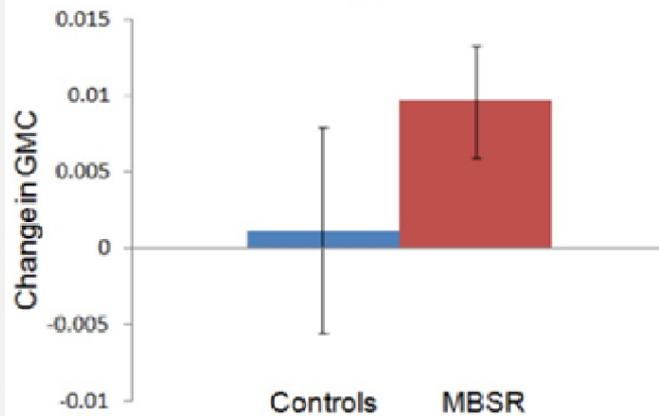
Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density

Britta K. Hölzel

Psychiatry Res. 2011 January 30; 191(1): 36–43.
doi:10.1016/j.psychres.2010.08.006.



Left hippocampus





Beneficios

- Supone un cambio respecto a nosotros mismos y a nuestro contexto interno
- Aumenta la capacidad para responder de manera más funcional a los estímulos v/s reaccionar con patrones habituales de conducta menos funcionales. Reducción de impulsividad.



- Claridad mental, concentración, ecuanimidad, paciencia, aceptación
- Relaciones interpersonales más compasivas y más funcionales
- Mayor autocuidado
- Mayor consciencia del entorno



Beneficios

- Para la salud: estrés (asociado a alguna enfermedad), dolor crónico (fibromialgia y cáncer), dolor agudo, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, cefaleas, fatiga crónica, problemas de piel y alteraciones de sueño.

Tesis de Pre grado



- **Mindfulness en Atención Primaria: Efectos de una intervención psicoterapéutica basada en atención plena, destinada a usuarios del sistema público**



- Intervención enfocada a reducir ansiedad, síntomas depresivos y estrés.
- Embarazadas, cuidadores de postrados, usuarios de la la unidad de salud mental
- Taller de 8 semanas basado en el MBCT
- CESFAM en Isla de Maipo

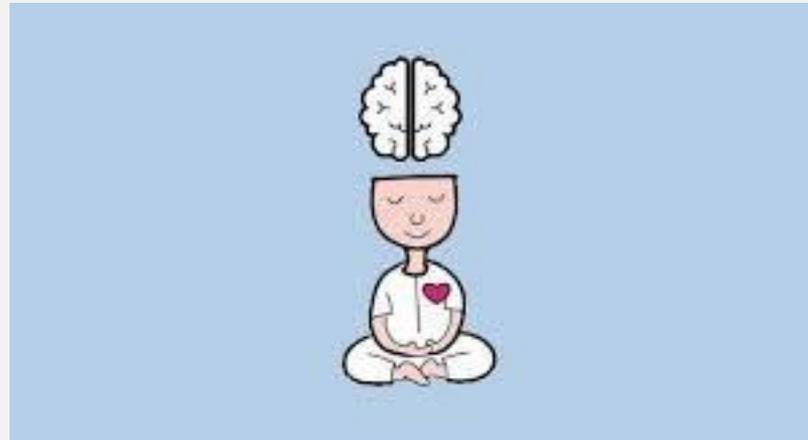
Aspectos a resolver



- Si se trata de impartir habilidades o presencia (actitudes positivas)
- Si tiene que ver con la terapia o con el crecimiento personal
- Si estamos alentando la solución de problemas o el despliegue de la subjetividad



- MF es una práctica encarnada, por lo que es fundamental su práctica constante y sistemática para evidenciar resultados.
- *“Nadie se emborracha hablando de vino”*



- *Muchas Gracias*

Bibliografía



- (1) Chiesa A, Calati R, Serretti A. Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*. 2011;31:449–464. Ostana BD, Kassman KT. Stepping out of history: Mindfulness improves insight problem-solving. *Consciousness and Cognition*. 2012;21(2):1031-6.
- (2) Moñivas, A., & García-Diex, G., & García-De-Silva, R. (2012). MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): CONCEPTO Y TEORÍA. *Portularia*, XII , 83-89.

Bibliografía



- (3) Kabat-Zinn J. Vivir con Plenitud las Crisis. Como Utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Barcelona: Kairós; 2003.
- (4) Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, Lazar SW. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Research Neuroimaging. 2011; 191: 36-43.