

Mindfulness y Prevención de Recaídas en Adicciones

Jorge Cabrera



¿Qué es el Mindfulness?

Definición: Conciencia Plena o Atención consciente

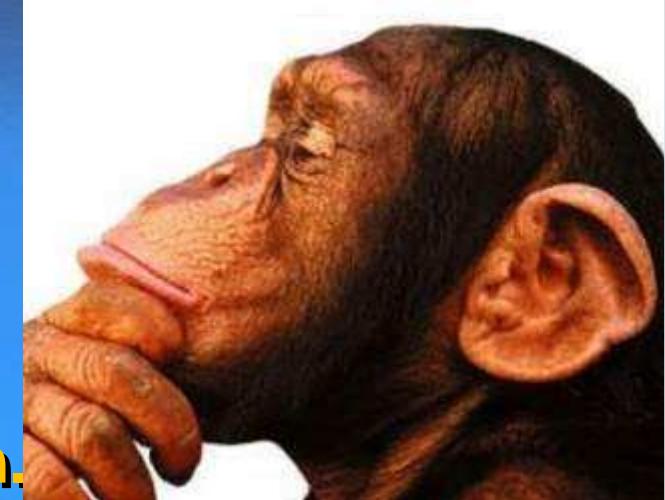
**- Observar - Describir - Momento presente - No
enjuiciar**

(Germer 2005)

Una práctica para cultivar la atención.

Un proceso psicológico (ser consciente)

Un constructo teórico (Mindfulness)



Un componente de las psicoterapias de 3^a generación

¿Cual es el objeto del mindfulness?

- Las sensaciones corporales**
- Los pensamientos**
- Las emociones**
- La respiración.**
- El entorno**
- Las relaciones**
- Todo lo que está dentro o fuera**

Mindfulness se ha descrito como una conciencia centrada en el presente, no elaborativa y no enjuiciadora, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal como es (Kabat-Zinn, 1990; Segal, Williams & Teasdale, 2002, Shapiro & Schartz 1999).

Desde un punto de vista científico, podemos definir **mindfulness** como un estado en el que el practicante es capaz de *mantener la atención centrada en un objeto por un periodo de tiempo teóricamente ilimitado..* (Lutz, Dunne y Davidson, 2007)



Beneficios del Mindfulness:

- Mejor capacidad para regular las emociones.
- Combate las disfunciones emocionales.
- Mejora las pautas cognitivas.
- Reduce los pensamientos negativos..



Mindfullness es justo lo opuesto a funcionar con el piloto automático o soñar despierto.

Mediante el **Mindfullness** se consigue romper un proceso vital en piloto automático y conseguir la metatención...

Vehículos para alcanzar el Mindfullness.

- Meditación formal.
- Meditación informal (componente psicoterapias de 3º generación.

Practica formal meditación:

- Reducción del Stress basado en el **Mindfullness** (MBSR de Kabat –Zin)
- Terapia Cognitiva para la prevención de recaídas en la depresión basada en el **Mindfullness** (MBCT Segal y Teasdale) .
- La Prevención de Recaídas en Adicciones basada en el **Mindfullness** (MBRP de Marlatt)

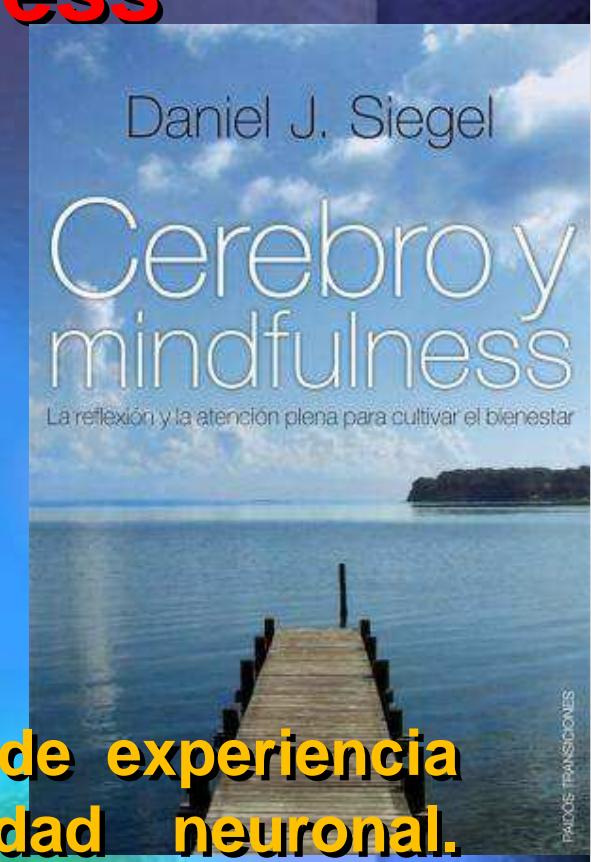
Práctica no formal meditación: habilidades de conciencia a través de prácticas conductuales.

- Terapia Dialéctica Conductual (DBT de Lineham) .
- Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT de H Jayes) ..

Cerebro y Mindfulness

El disparo neuronal repetido en zonas concretas del cerebro generaría un aumento significativo de la densidad sináptica en las regiones activadas por la práctica del Mindfulness.. (Daniel J. Siegel)

La conciencia plena es una forma de experiencia que parece fomentar la plasticidad neuronal. Cuando empleamos ciertas técnicas para centrar la atención activamos circuitos cerebrales.. (Daniel J. Siegel)



Cerebro y Mindfulness

Prefrontal Medial :

COF. Corteza Orbito Frontal.

CPFVL . Corteza Prefrontal Ventro Lateral.

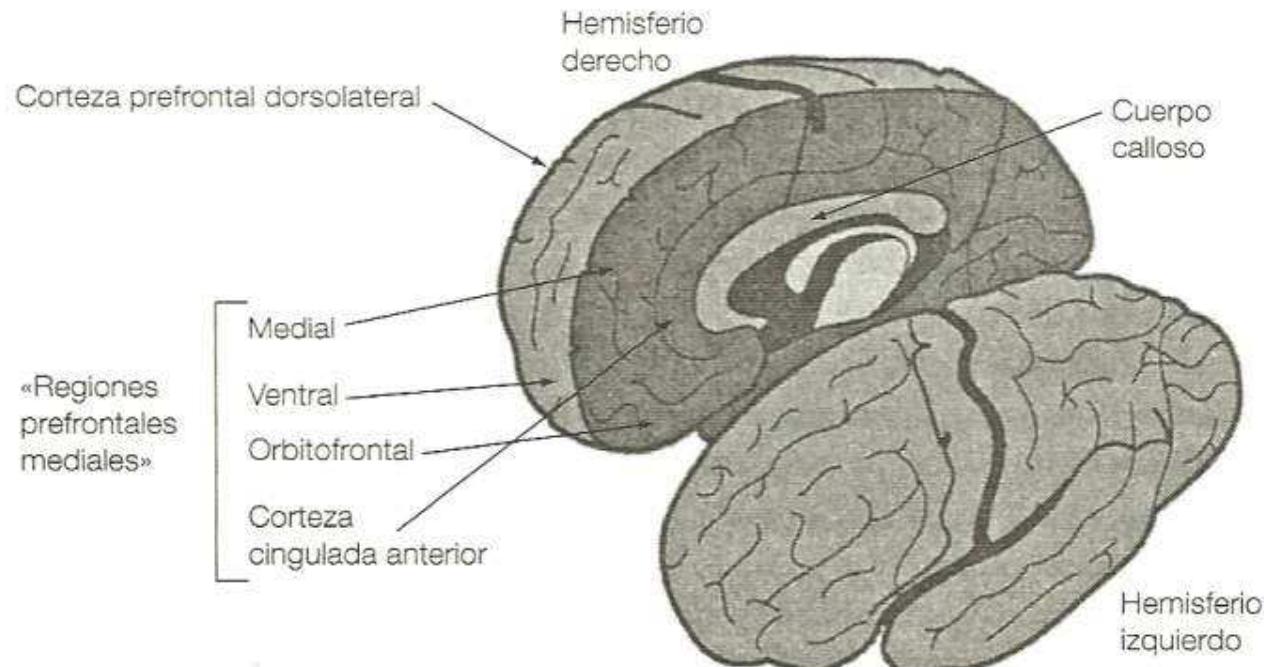
CPFM. Corteza Prefrontal Medial

CCA. Corteza Cingulada Anterior.

NEUROLOGÍA BÁSICA

51

Áreas de la «corteza prefrontal medial»



Cerebro y Mindfulness

Al parecer las áreas prefrontales mediales utilizan los datos que la insula emite sobre nuestras emociones y sobre nuestro estado corporal primario facilitando la autobservación y las representaciones de las mentes de lo demás.

Por lo tanto las áreas prefrontales mediales son fundamentales para la conciencia plena y la autoobservación y la comunicación social. Es uno de los centros importantes de los circuitos sociales del cerebro. Es básicamente en estos centros donde funciona el Mindfulness.

Principios terapéuticos presentes en el Mindfulness

La mayoría de las formas de psicopatología implican patrones de evitación.



La psicología conductual ha puesto el énfasis en el cambio y no ha reconocido la importancia del valor terapéutico de la aceptación..

La aproximación al Mindfulness justamente anima a los sujetos a salir de la guerra con sus pensamientos y sentimientos y renuncia a estrategias inefectivas y desadaptativas de evitación experiencial...

Mecanismos psicoterapéuticos del Mindfulness

Exposición:

Util para facilitar la exposición interoceptiva, la exposición en imaginación y la exposición en vivo.



Relajación: A través de ella, la tensión corporal se libera, lográndose un estado psicofisiológico de activación reducida que se opone a la respuesta de estrés.



Cambios cognitivos: comprender que los pensamientos son solo pensamientos y no reflejos de la realidad..



Mecanismos psicoterapéuticos del Mindfulness

Aceptación

incluyen estrategias de aceptación del dolor, pensamientos, sentimientos, impulsos u otros fenómenos corporales, cognitivos o emocionales sin intentar cambiarlos, escapar de ellos o evitarlos..



Auto-observación

mejorar la autoobservación como resultado del entrenamiento en *Mindfulness* puede promover y mejorar el uso de una gama variada de estrategias de afrontamiento.



Meditación.

La meditación es general un gesto interno, que permiten que nuestro corazón y nuestra mente cobren conciencia el expectro completo del momento presente tal cuál es...



MBRP Prevención de recaídas basado en el Mindfulness

El Mindfulness es una terapia atencional que nos permite pasar del piloto automático (Focalización selectiva atencional insconsciente) a la Conciencia Plena o Atención Plena (Focalización selectiva atencional consciente)

La forma de prestar atención a los efectos reforzantes y a la vez no prestar atención a las consecuencias negativas, se convierte en uno de los factores explicativos más importantes, aunque no el único, del proceso de recaída en la adicción.

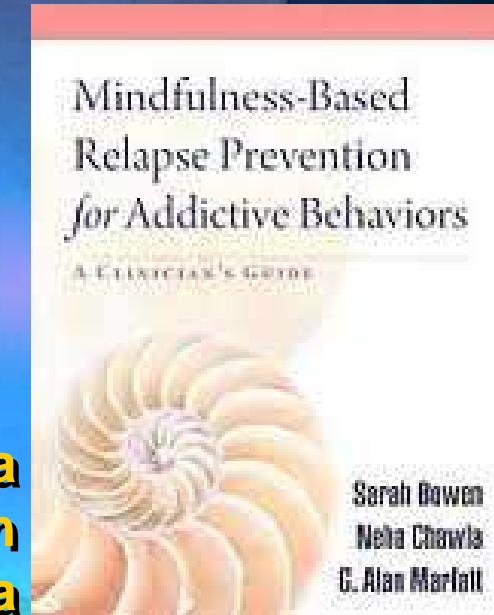
MBRP

PREVENCION DE RECAIDAS BASADA EN EL MINDFULNESS

En esta técnica el cliente es enseñado a etiquetar las sensaciones internas y las preocupaciones cognitivas correspondientes a un deseo urgente de consumo, y a fortalecer una actitud de desapego de esa urgencia.

El foco está en identificar y aceptar el deseo, sin actuar bajo el impulso o intentar luchar contra él.

La focalización en el momento presente, la observación y aceptación del *distres* asociado con el *craving* puede proveer a los adictos con una estrategia de afrontamiento efectiva y adaptativa.

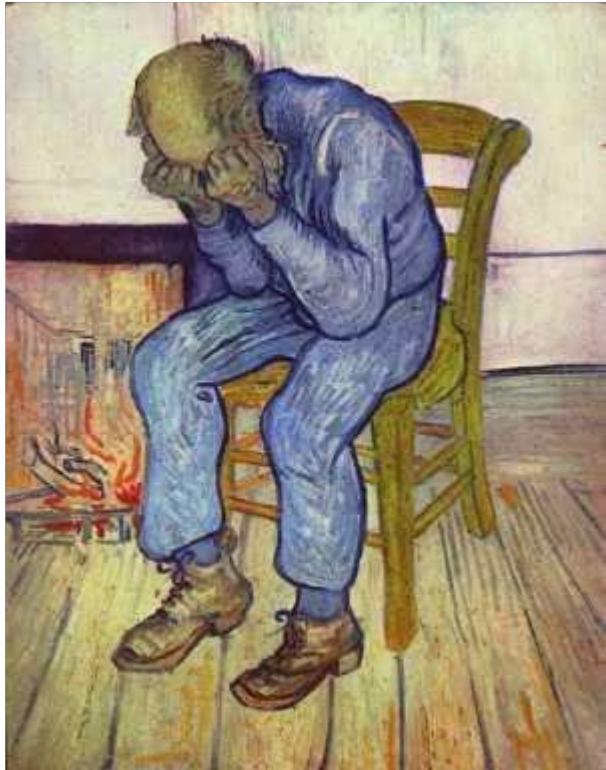


MBRP

En contraposición al estado Mindfulness, la adicción es un estado *mindless* (sin conciencia), en el cual el individuo la única forma de escapar al estress y la ansiedad es consumiendo la droga.

La meditación incrementa la conciencia y el cultivo de alternativas al estado *mindless* y al comportamiento compulsivo (Marlatt, 2002).

El Mindfulness debilita el patrón habitual de respuesta..



MBRP

Durante la práctica de *Mindfulness* la exposición a pensamientos negativos, emociones y sensaciones (e.g., avidez física), en conjunción con la inacción, puede promover la desensibilización y la aceptación de los pensamientos y emociones no deseados.

Esta prevención de respuesta puede ayudar a extinguir la respuesta operante que fue aprendida por reforzamiento negativo o escape de los estados de afecto negativo, a través del uso de sustancias.

MBRP

Marlatt señala que la meditación puede actuar como una forma de contracondicionamiento, en el cual un estado de conciencia metacognitiva y relajación reemplaza el reforzamiento positivo y negativo asociado a la conducta adictiva.

En este sentido, *Mindfulness* puede servir como una “adicción positiva”

La Pr tradicional como técnica cognitivo-conductual se cuestionan los pensamientos e intenta cambiar el contenido de ellos. La meta de MBRP es desarrollar la conciencia de pensamientos, sentimientos y sensaciones.

.

MBRP

Los clientes aprenden, a través de las técnicas *Mindfulness*, que el craving y los pensamientos que surgen son justo solo eso, eventos mentales que van y vienen.

Estrategia de afrontamiento “surfing urge”

Los pacientes son entrenados en el reconocimiento precoz de las señales de peligro, tanto de estímulos externos como internos, asociados al consumo.

MBRP 8 sesiones

- 1. Piloto automático y Craving.**
- 2. Disparadores, Pensamientos, Emociones y Craving..**
- 3. Mindfulness en la vida cotidiana.**
- 4. Permaneciendo presentes y conscientes en las situaciones de alto riesgo.**
- 5. Equilibrando aceptación y cambio.**
- 6. Pensamientos no son hechos.**
- 7. Como puedo cuidar mejor de mi mismo. Construyendo mi red de apoyo.**
- 8. Vivir equilibrados y utilizar lo que se ha aprendido**



“Nos guste o no, este momento es cuanto tenemos para trabajar.”



Gracias