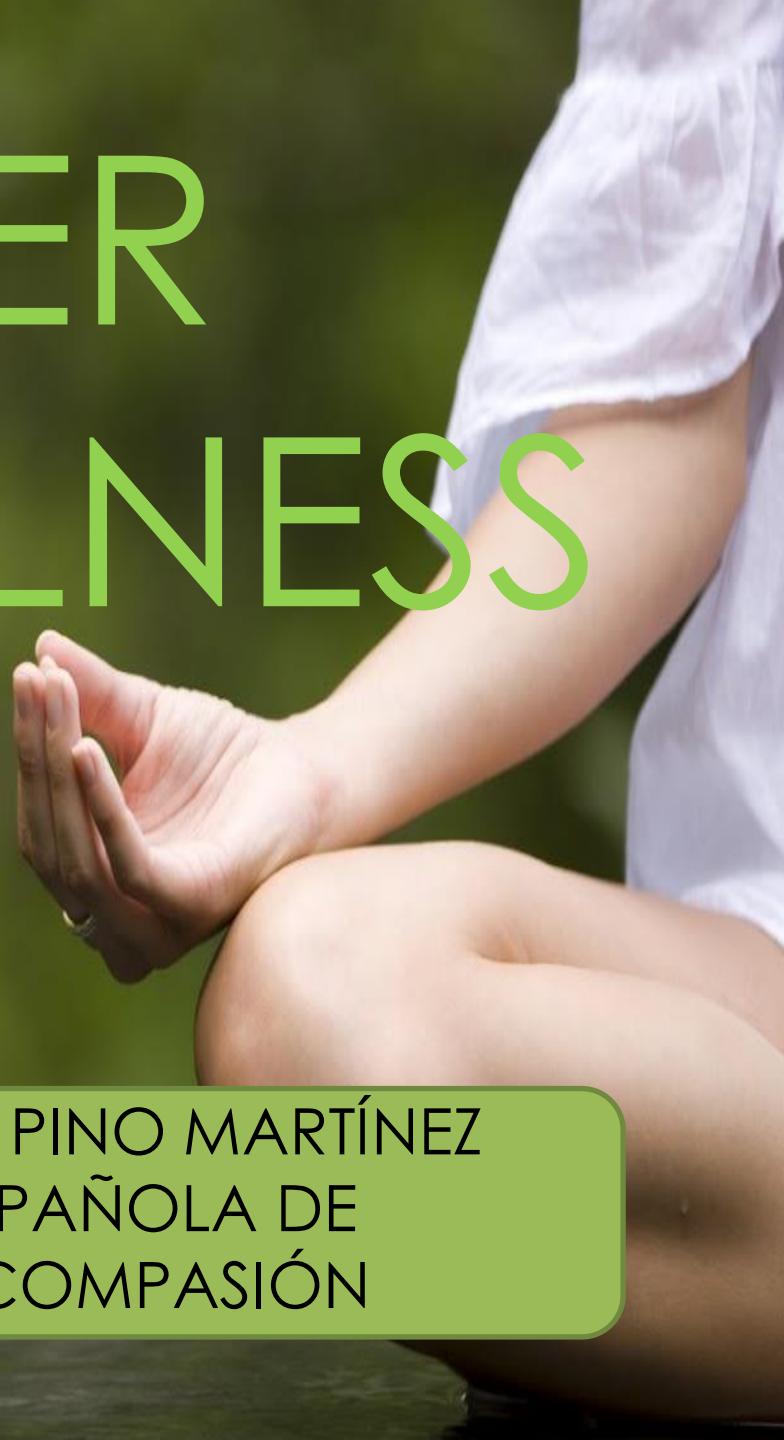


# TALLER MINDFULNESS

*aemind /*

*asociación española  
de mindfulness*

MARIA DEL MAR DEL PINO MARTÍNEZ  
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE  
MINDFULNESS Y COMPASIÓN



# RUEDA DE PRESENTACIÓN

Nombre

Profesión

Lugar de Trabajo

¿Qué es  
Mindfulness  
para ti?

¿Qué te ha  
hecho sonreír  
recientemente?

¿Cómo te  
sientes? Parte  
meteorológico



¿Qué lugar ocupas en tu vida en este momento?



¿Cuánto tiempo te dedicas para conocerte?



¿Te concedes permiso para vivir con plenitud?



¿Cuánto tiempo permaneces en tu pasado?  
¿Y en tu futuro?

Presencia

Meditación

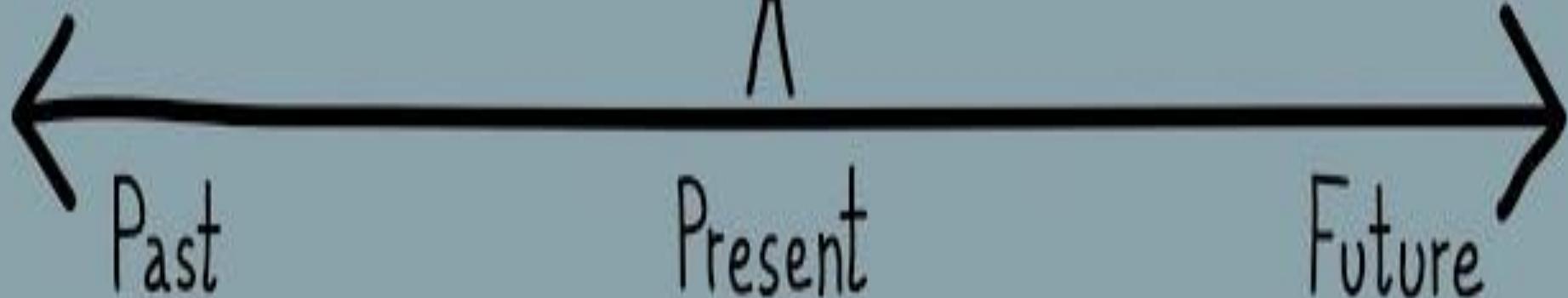
Observación

Aceptación

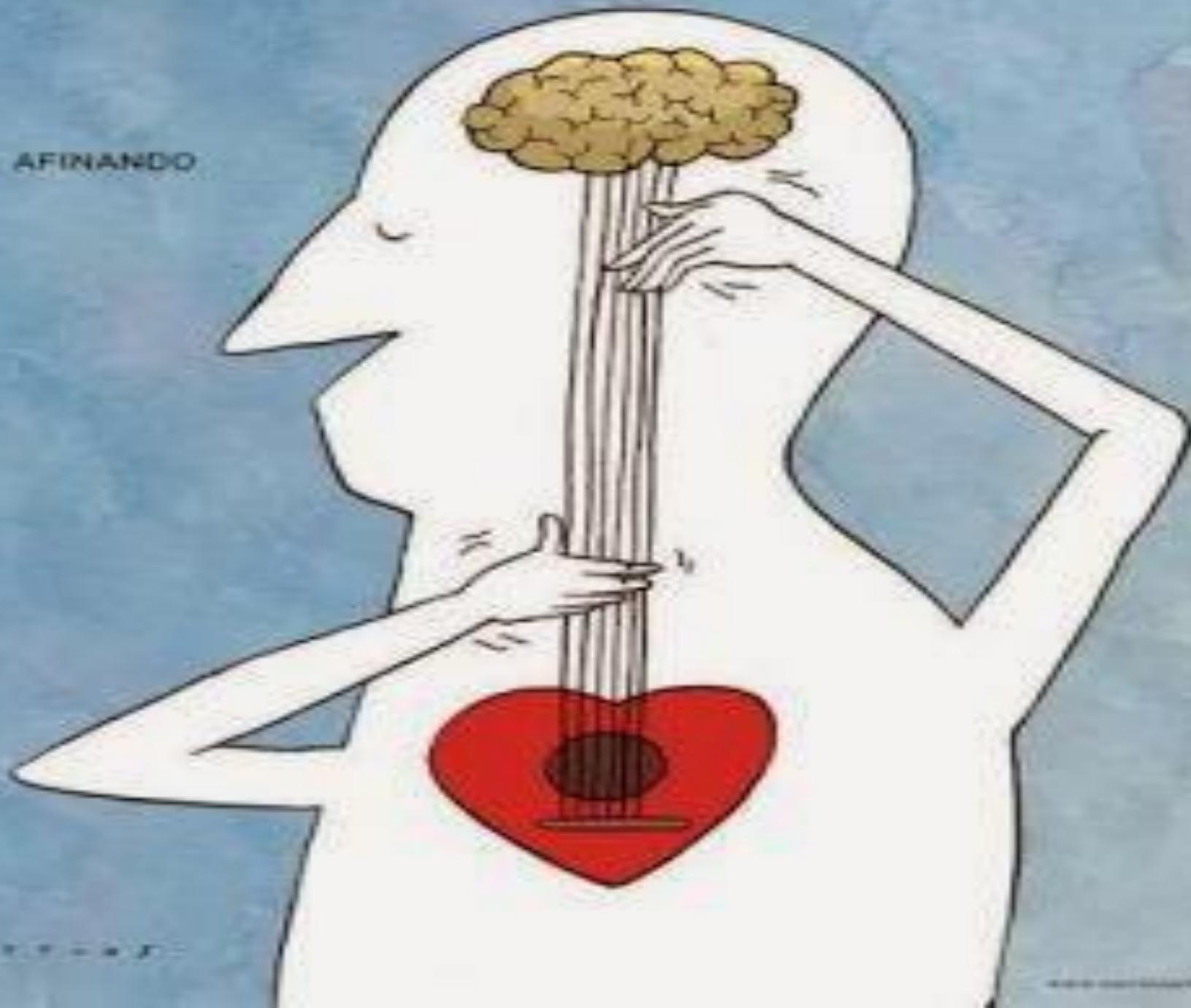
Your body is present.



Is your mind?



AFINANDO



MINDFULNESS ES LA ACTITUD  
PERMANENTE DE CONCIENCIA Y  
CALMA QUE NOS PERMITE VIVIR  
CON PLENITUD EL PRESENTE



# EJERCICIO DE LA PASA

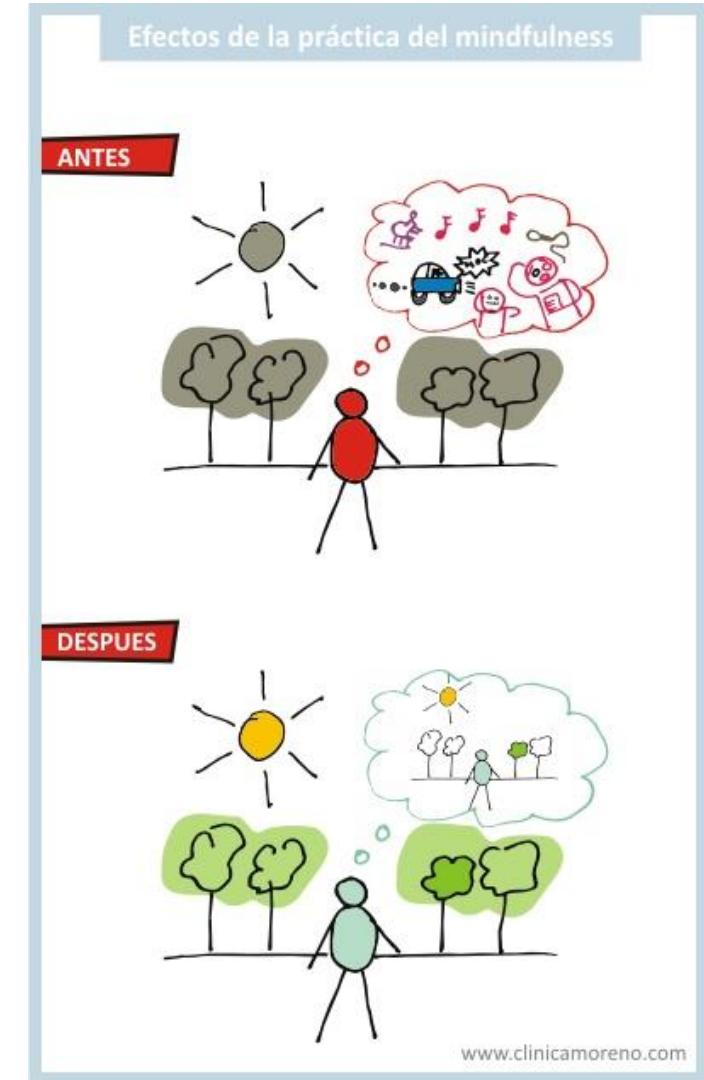
- Adaptaciones: CHUCHES U OBJETOS
- Extraterrestre que prueba la pasa por primera vez. Describir (S-P-E) sin ponerla en contacto con la boca.
- Describir al probarla.



# ¿QUÉ ES MINDFULNESS?

“LA CONCIENCIA QUE SURGE DE PRESTAR ATENCIÓN INTENCIONALMENTE EN EL MOMENTO PRESENTE Y SIN JUZGAR, A LAS EXPERIENCIAS QUE SE DESPLIEGAN EN CADA MOMENTO”

(JON KABAT-ZINN, 2003)





- “CALMAR LA MENTE PARA VER CON CLARIDAD” (V. Simón).
- MENTE PLENAMENTE ACTIVA Y CUIDADOSA (Círculo de Experiencia Directa) ≠ MENTE CAVILADORA/ERRANTE, DE MONO (Círculo Narrativo, piloto automático).
- ESTADO DE PRESENCIA (“Aquí y Ahora”).

Mindfulness no cambia la experiencia, la hace consciente y permite profundizar en ella.

# Actitud Mindful

Aceptación

No Juzgar

Mente de  
Principiante

Soltar

Confianza

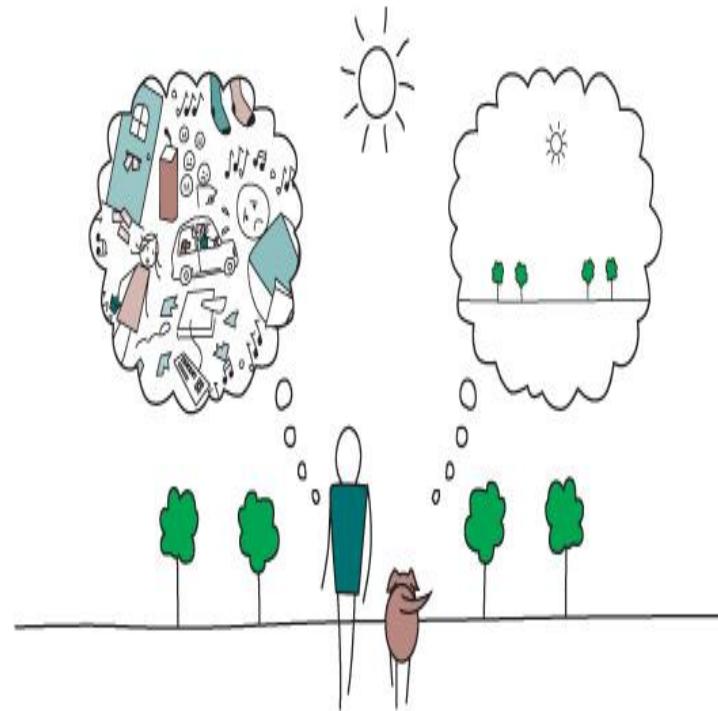
Paciencia

# ESPACIO DE TRES MINUTOS DE RESPIRACIÓN

- 
1. SER CONSCIENTE
  2. RECOGERSE
  3. EXPANDIRSE

# OBJETIVOS GENERALES MINDFULNESS

- ENTRENAR LA ATENCIÓN
  - PROMOVER EL EQUILIBRIO EMOCIONAL
  - CULTIVAR LA COMPASIÓN
- 
- ↓ ESTRÉS
  - ↑ AUTOCONCIENCIA
  - MEJORA EL BIENESTAR GENERAL



Mind Full, or Mindful?

# NOTAS...



# ¿QUÉ NO ES MINDFULNESS?



- NO ES RELAJACIÓN.
- NO ES UNA TÉCNICA DE AFRONTAMIENTO.
- NO ES SUPRIMIR LAS EMOCIONES.
- NO ES DEJAR LA MENTE EN BLANCO.
- NO ES ESCAPAR DEL DOLOR.
- NO ES BUSCAR EL ÉXTASIS O LA ILUMINACIÓN.
- NO ES APARTARSE DE LA VIDA TERRENAL.

# BENEFICIOS DE MINDFULNESS I

- A NIVEL FISICO:

- 1.- Se potencia el sistema inmunitario y la producción de anticuerpos (atenuación de la secreción de cortisol en respuesta al estrés).
- 2.- Produce vitalidad a la vez que un estado relajado.

# BENEFICIOS DE MINDFULNESS II

- A NIVEL MENTAL:

- 3.- Nos permite llegar a captar la realidad por una parte y al forma en que nuestra mente la deforma por otra.
- 4.- Concentración.
- 5.- Calma.
- 6.- Serenidad y Paz.
- 7.- Claridad.

# BENEFICIOS DE MINDFULNESS III

- A NIVEL EMOCIONAL:

8.- Empatía.

9.- Reestablecimiento del equilibrio emocional.

10.- Favorece los estados de ánimo positivos.

11.- Buena capacidad de hacer frente a emociones y situaciones negativas.

# BENEFICIOS DE MINDFULNESS IV

- A NIVEL RELACIONAL:

12.- Se facilita el autoconocimiento a través de la comprensión de la propia experiencia.

13.- Fomenta una actitud básica de respeto y amor hacia sí mismo/a y hacia todos los seres.

14.- Favorece las relaciones sanas entre individuos a través de una serie de mecanismos, como son la empatía incrementada y el equilibrio emocional.

# CÓMO PRACTICAR MINDFULNESS

PARAR → OBSERVAR → VOLVER AL PRESENTE

1º.- Detenerse y recogerse en uno mismo.

2º.- Observar al experiencia.

3º.- Regresar al momento presente.

Conciencia ≠ Contenidos de la Conciencia

Práctica formal versus informal.

# EL CORAZÓN DEL MINDFULNESS: LA AUTOCOMPASIÓN

- Tratarnos con amabilidad cuando estamos sufriendo.
- Consuelo tranquilizador.
- Apego seguro.



# AUTOCOMPASIÓN

- La autocompasión es amor incondicional hacia uno mismo. Es el “corazón del cerebro”.
- Firme intención de tratarse a uno mismo de forma amorosa, bondadosa, amable.
- 3 preguntas sobre autocompasión, cuando sufres, fracases, te sientas inadecuado:
  - ¿Qué necesito?
  - ¿Cómo estoy cuidando de mi mismo?
  - ¿Puedo darme aquello que necesito, ahora?
- Llevar la AC a la acción, además de la práctica formal.

# PAUSA COMPASIVA

Práctica informal cuando te sientes inadecuado usando los tres componentes de la autocompasión. Parar, mano en el corazón o tacto tranquilizador y respirar. Entonces los tres componentes:

- “ESTO DUELE”... Este es un momento de... esto es... (malestar). Con **Atención plena**.
- “TODOS SUFRIMOS”... “El/sentir (malestar) es parte de la vida...”, “es humano sentir esto...” **Humanidad compartida**.
- “QUÉ YO ME ACEPTE TAL COMO SOY”... **ABRAZO COMPASIVO**. Que yo responda amablemente. **Amabilidad**.

# ENFOQUES TERAPÉUTICOS QUE UTILIZAN MINDFULNESS

- MBSR o REBAP (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- MBCT o TCAP (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)
- MBRP (Mindfulness-Based Relapse Prevention)
- MSC (Mindful Self-Compassion)
- TERAPIA DIALÉCTICA COMPORTAMENTAL
- TERAPIA DE LA ACEPTACIÓN Y EL COMPROMISO

“La implicación psicoterapéutica más importante del mindfulness no radica tanto en las técnicas que se enseñan a los pacientes sino en la capacidad del terapeuta de estar verdaderamente presente”  
(Bien, 2006)

# MINDFULNESS y PSICOTERAPIA

- **El terapeuta lo practica:** se relaciona con presencia con sus pacientes/clientes.
- **Psicoterapia que integra Mindfulness:** aparecen insights que potencian las intervenciones.
- **Psicoterapia basada en Mindfulness:** se enseña la practica a los pacientes/clientes.

# MBRP

- ❖ INTEGRA MINDFULNESS CON PREVENCIÓN DE RECAÍDAS
- ❖ Programa post-intervención. Ya abstinentes y en “acción o mantenimiento”. Motivados a cambiar el ESTILO VIDA.
- ❖ 4 NOBLES VERDADES DEL BUDISMO:
  1. LA VIDA IMPLICA SUFRIMIENTO.
  2. SUFRIMOS BÁSICAMENTE POR APEGO Y AVERSIÓN.
  3. HAY UN CAMINO DE SALIDA DEL SUFRIMIENTO.
  4. EXISTE EL CESE DEL SUFRIMIENTO: EL NOBLE ÓCTUBLE SENDEROS ES EL CAMINO DESEABLE: Recta/o Comprensión, Pensamiento, Palabra, Acción, Medios de Vida, Esfuerzo, Atención y Concentración. ES UNA ACTITUD, UN ESTILO DE VIDA!!!

# LO MINDFULL DEL MBRP

- RECONOCER, ABRIRSE Y ACEPTAR EL MALESTAR.
- COMPASIÓN VS CULPA, VERGÜENZA.
- TODO ESTA SOMETIDO AL CAMBIO.
- TOMAR DISTANCIA, PERSPECTIVA.
- RESPONDER VS REACCION AUTOMÁTICA.  
Percepción de los desencadenantes, pautas habituales y reacciones automáticas.
- PRACTICAR S.O.S. (detenerse, observar la experiencia presente y activar la conciencia del abanico de posibilidades que se abre en cada momento).
- RELACIÓN AMABLE CON LA EXPERIENCIA.



# PROGRAMA MBRP. DIRECTRICES

## PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

- HUÍDA
- ESCAPE
- DISTRACCIÓN

## MINDFULNESS

- ACEPTACIÓN
- OBSERVACIÓN
- INDAGACIÓN/  
EXPLORACIÓN

# Actitud adictiva vs Mindfulness

- Baja aceptación
- Conciencia alterada, alienada
- Evitar malestar
- Aferrarse bienestar
- Automaltrato
- Aceptación
- Conciencia plena y compasiva, alineada
- Estar con el malestar
- Saborear y soltar, dejar ir
- Autocuidado, autocompasión

# PROCESO ACEPTACIÓN (GERMER)

1. **AVERSIÓN:** resistencia, evitación, cavilación.
2. **CURIOSIDAD:** interés por el malestar.
3. **TOLERANCIA:** abrirse a él sin ser dañado.
4. **PERMITIR** que las emociones vayan y vengan.
5. **RECONCILIACIÓN:** hacernos “amigos”, alinearnos con la realidad.

Estas fases pueden apreciarse en el proceso terapéutico.

Pueden hacer “rendiciones” repentinamente después de alta resistencia mantenida.

“No hay ninguna forma de vida que se desarrolla, ninguna forma de ser que crece, porque se le exige, o por temor a las amenazas... Lo que crece lo hace porque encuentra las condiciones adecuadas y los cuidados necesarios”.

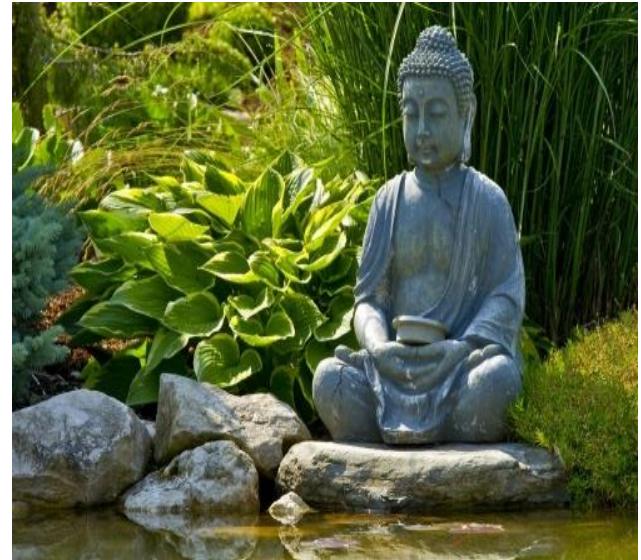
Virginia Satir

# EL PROFESIONAL MINDFULL EN ADICCIONES

- Entonces, **¿qué necesitamos nosotros para ayudar?** (4-5 cualidades-actitudes).
- Autochequeo compasivo (0-10)
- **¿Quieres ayudar?** Lectura meditativa.
- ¿Cómo (no) me cuido? y ¿cómo puedo cuidarme?

**“OCUPÁNDOSE DE  
UNO MISMO,  
UNO SE OCUPA DE  
LOS OTROS;  
OCUPÁNDOSE DE  
LOS OTROS,  
UNO SE OCUPA DE  
UNO MISMO”**

**BUDA**



# ¿QUÉ, CUÁNDO, CÓMO...?

- ✓ Integrar propio modelo con prácticas mindfulness.
- ✓ Primero informal y gradualmente con formal.
- ✓ De prácticas breves a más amplias.
- ✓ Pronto introducir autocompasión, impermanencia, desidentificación y prácticas de emergencia.
- ✓ Siempre en función de las necesidades y revisando.
- ✓ Personalizando en lo posible (máxime en grupos).
- ✓ Considerar los apoyos externos y post-sesión.





**NO EXISTEN LAS ADICCIONES...  
SINO PERSONAS QUE LAS SUFREN**

# Funciones de la Corteza Prefrontal activadas con Mindfulness

(Siegel 2007, 2010)

- **Regulación corporal**
- **Comunicación sincronizada**
- **Equilibrio emocional**
- **Flexibilidad de respuesta**
- **Empatía**
- **Insight/Introspección o auto-conocimiento**
- **Modulación del miedo**
- **Intuición**
- **Conciencia moral**

# PREVENCIÓN DE RECAIDAS EN CONDUCTAS ADICTIVAS BASADA EN MINDFULNESS

Guía Clínica

S. Bowen, N. Chawla y G.A. Marlatt

## Sesiones 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> y 3<sup>a</sup>

- **TOMA DE CONCIENCIA DEL PAPEL DEL PILOTO AUTOMÁTICO EN LAS RECAIDAS**
- Se centran en la práctica de la atención consciente y en la forma de integrar las prácticas de mindfulness en la vida cotidiana.

## Sesiones 4<sup>a</sup>, 5<sup>a</sup> y 6<sup>a</sup>

- **EXPLORACIÓN DE PRÁCTICAS APRENDIDAS EN SAR Y CONDUCTA REACTIVA**
- Subrayan la aceptación de la experiencia presente y la aplicación de mindfulness a la PR.

## Sesiones 7<sup>a</sup> y 8<sup>a</sup>

- **MANTENER UN ESTILO DE VIDA QUE APOYE LA RECUPERACIÓN Y PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN CONSCIENTE;**
- Incluyen temas de auto-cuidado, redes de apoyo y estilo de vida equilibrado.

# Programa MBRP incluye:

- Identificación de los desencadenantes personales.
- Identificación SAR.
- Habilidades prácticas para poner en marcha en SAR.
- Incremento del *darse cuenta* con prácticas de atención consciente.
- Cambio en la forma de relacionarse con las experiencias internas (pensamientos, emociones y sensaciones) y externas (claves del entorno). Favoreciendo la elección, compasión y libertad.

# Fundamento del MBRP:



MBSR (Kabat-Zinn, 1990)



MBCT (Segal, Williams & Teasdale, 2002)



Protocolo de PR de Daley y Marlatt (2006)

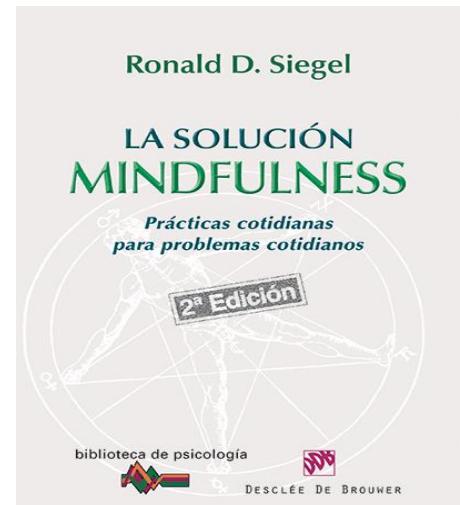
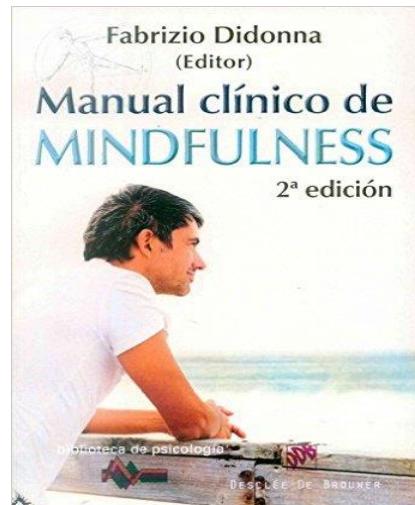
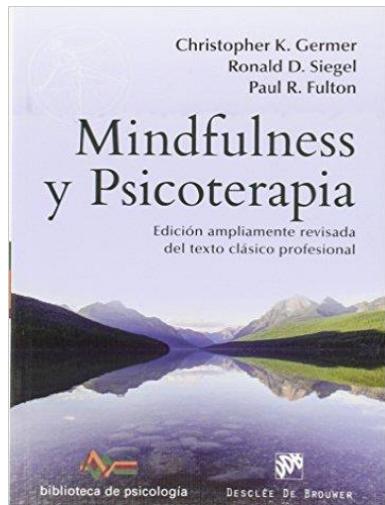
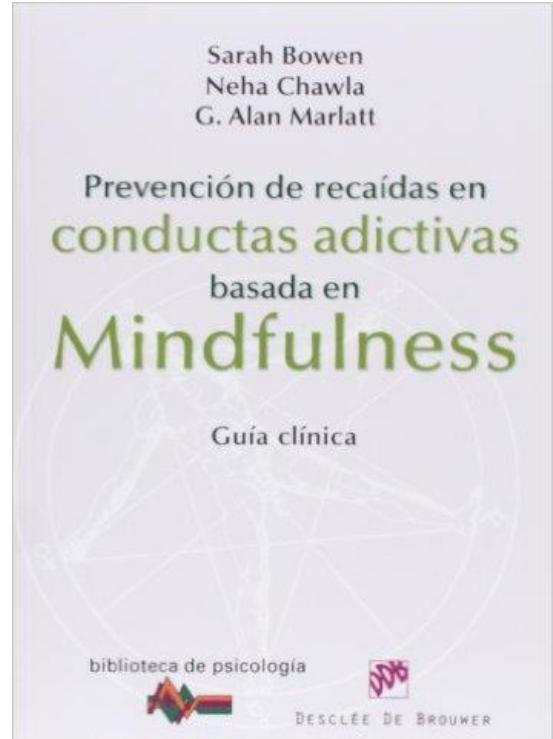
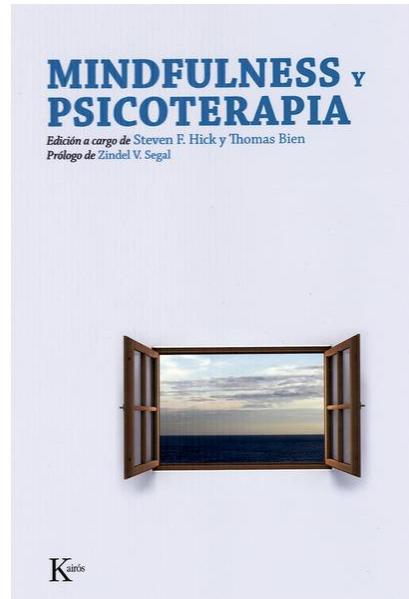
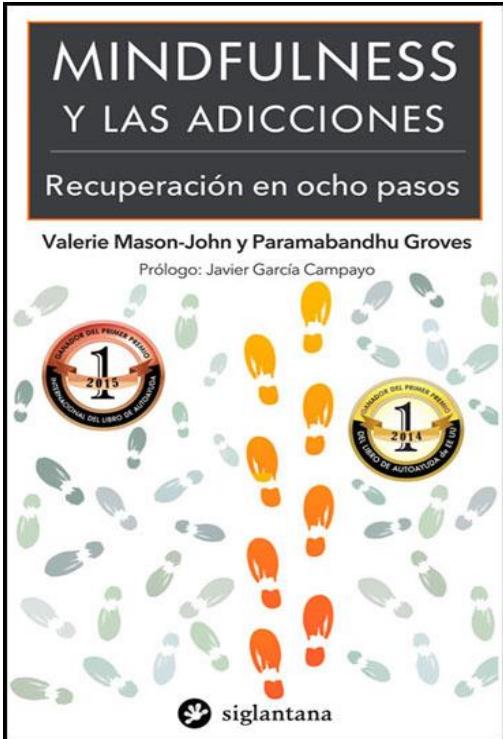
# SESIONES DEL PROGRAMA MBRP

1. PILOTO AUTOMÁTICO Y RECAÍDAS
2. CONSCIENCIA DE LOS DESENCADENANTES Y DESEOS
3. MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA
4. MINDFULNESS EN SITUACIONES DE ALTO RIESGO
5. ACEPTACIÓN Y ACCIÓN EFICAZ
6. VER LOS PENSAMIENTOS COMO PENSAMIENTOS
7. AUTOCUIDADO Y ESTILO DE VIDA EQUILIBRADO
8. APOYO SOCIAL Y CONTINUACIÓN DE LA PRÁCTICA

# LA AP EN LA VIDA COTIDIANA

- LAVARSE LOS DIENTES
- DUCHARSE / ASEO PERSONAL
- FREGAR LOS PLATOS
- SONRISA MATINAL
- CONDUCIR CON AP
- CAMINAR CON CP
- COMUNICAR CON AP
- COMER CON AP
- *DIA MINDFUL*
- CONTEMPLAR CON PLACER UNA IMAGEN
- ESCUCHAR UNA PIEZA DE MÚSICA.







Un monje se dirigió a sus discípulos portando una piedra en su mano. Les preguntó: “*¿Cuánto creéis que pesa esta piedra?* Los discípulos contestaron varios pesos aproximados.

A sus respuestas, el monje añadió: “*No importa cuánto pese la piedra. Dependerá del tiempo que la sujeté. Si la sostengo un minuto, no habrá problema. Si la sostengo una hora, comenzará a dolerme el brazo. Si la sostengo un día, mi brazo comenzará a entumecerse y bloquearse*”.

El monje continuó: “*El peso de la piedra no cambia, sin embargo cuánto más tiempo la sostengo, más pesada se vuelve*”.

Y continuó: “*Las preocupaciones son como la piedra. Si piensas en ellas un rato no pasa nada. Si piensas algo más comienzan a molestar y si piensas en ellas todo el día acaban ahogándote y bloqueándote. Así que recuerda, suelta la piedra*”

“Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio de tiempo. En este espacio se encuentra nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta descansa nuestro crecimiento y nuestra felicidad”.

(El hombre en busca de sentido.  
Viktor Frankl)

MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA  
ATENCIÓN PLENA Y BUENA PRÁCTICA!!!

mmar17@cop.es