

CUADERNO BÁSICO



www.accubizkaia.com

Mindfulness



Subvenciona:



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



Jaione Valdés Ituarte
Sexóloga y Psicóloga:
Nº Col. BIO 4647



MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA, UN RECURSO HEREDADO DE LA TRADICIÓN BUDISTA (Meditación Vipassana) y CADA VEZ MÁS UTILIZADO Y ESTUDIADO EN LA CIENCIA OCCIDENTAL PARA MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA Y TRABAJAR CON LA ANSIEDAD, EL ESTRÉS, PROCESOS DE DUELO...

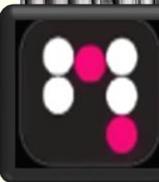
La palabra **mindfulness** es la traducción al inglés del término pali “*sati*” que implica “conciencia, atención y recuerdo” (Siegel y cols., 2009).



VIPASSANA

“Ver las cosas tal y como son en realidad”

“QUIEN CONECTA CON SU PRESENCIA CONECTA
CON SU ESENCIA”



MINDFULNESS

MEDITACIÓN
CIENTÍFICA

Dr. Herbert Benson, médico cardiólogo, profesor en la Universidad de Harvard, pionero en el estudio de la respuesta de relajación.

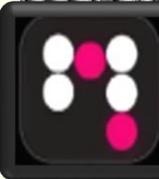
Dr Herbert Benson, se puede considerar que fue el primer científico occidental en diseñar un método de relajación-meditación, en los años 60, para inducir esta respuesta intencionalmente, tomando como fuentes técnicas de las filosofías orientales.

**“La respuesta de la relajación”,
The Relaxation Response, 1975**



**“QUIEN CONECTA CON SU PRESENCIA CONECTA
CON SU ESENCIA”**

a
c
c
u
bizkaia



MINDFULNESS

MEDITACIÓN
CIENTÍFICA

JON KABAT-ZINN (investigador biomédico): Su experiencia en las prácticas de meditación de Oriente le condujo a **integrar** estas enseñanzas con aportaciones de la ciencia actual, creando en 1979 su **Programa de Reducción del Estrés basado en el Mindfulness**, y la **Clínica para la Reducción del Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachussets**.

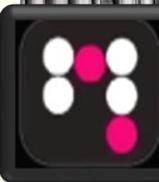
Este programa cuenta con gran respaldo científico, aplicándose en el ámbito hospitalario.



El autor **Vicente Simón** ha definido mindfulness como *“la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento”*

“QUIEN CONECTA CON SU PRESENCIA CONECTA
CON SU ESENCIA”

a
c
c
u
bizkaia



MINDFULNESS



"Peaks experience"

Aunque **MINDFULNESS** ha adquirido una notable difusión, algunos de sus aspectos son notablemente conocidos y estudiados en **Psicología**.

Asimismo, señalar que existe una Psicología denominada **Psicología Transpersonal** que tiene como objeto de estudio la **CONCIENCIA** y los estados ampliados de consciencia.

"QUIEN CONECTA CON SU PRESENCIA CONECTA CON SU ESENCIA"



MINDFULNESS

MEDITACIÓN
CIENTÍFICA

accu
bizkaia

mente

cuerpo

emociones

Psicología

salud

pensamientos

Zona de
confort

conflictos

armonía

presente

calma

*¿Qué más
conceptos
puedes
aportar a MF?*

atención

“QUIEN CONECTA CON SU PRESENCIA CONECTA
CON SU ESENCIA”



MINDFULNESS significa ATENCIÓN PLENA/ ATENCIÓN PURA/ ATENCIÓN LIBRE DE DISTRACCIÓN/ATENCIÓN CONSCIENTE

Es un estado de consciencia caracterizado por la **Atención Pura libre de distracción.**

Estar presentes en el Presente con una *actitud de indagación neutral, curiosidad, recepción, paciencia, compasión y apertura.*

Este estado de integridad nos permite observar nuestros procesos internos (pensamientos, emociones, sensaciones...) y lo que ocurre a nuestro alrededor.

MF tiene el poder de transformarnos, operando por momentos como un ancla que nos trae de vuelta a nosotros/as mismos/as.

Las Terapias Cognitivas señalan la necesidad de superar la ansiedad o cambiar los pensamientos. A diferencia de MF que plantea no rechazar ningún proceso emocional.

“QUIEN CONECTA CON SU PRESENCIA CONECTA
CON SU ESENCIA”



ATENCIÓN PLENA/ ATENCIÓN PURA/ ATENCIÓN LIBRE DE DISTRACCIÓN/ATENCIÓN CONSCIENTE

La Práctica de MF: “Desde un rol activo, aprender a **transitar** los procesos incómodos como es la ansiedad para poder **trascenderla**, aumentando su nivel de tolerancia, que aumenta no por agotamiento sino por tránsito”.

¿Cómo? Con la observación neutral de los procesos internos generando una sutil distancia para no identificarnos. De esta manera recuperaremos capacidades innatas que hemos perdido con la distracción.

En resumen: **DARSE CUENTA DE LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO CUANDO ESTÁ SUCEDIENDO.** De lo contrario se puede poner en marcha los **mecanismos de represión....**

Como señala el psicólogo C.G.JUNG: *“Lo que permanece inconsciente se revela en nuestra vida como destino”.*

“QUIEN CONECTA CON SU PRESENCIA CONECTA
CON SU ESENCIA”



¿QUÉ HACES CON

CANDE EL
Y AHORA



“QUIEN CONECTA CON SU PRESENCIA CONECTA
CON SU ESENCIA”



Una MENTE ATENTA es una MENTE FELIZ
(Autor: *Martin Reynoso*)

MINDFULNESS no es parar la mente. Es posibilitar que los pensamientos no te dejen atrapado/a.



De mente que divaga a mente que se entrena

**“QUIEN CONECTA CON SU PRESENCIA CONECTA
CON SU ESENCIA”**



Habitualmente nuestra MENTE divaga, es una mente condicionada:
pensamientos e imágenes automáticos, de pasado y de futuro y que buscan el control de la situación.

Con MINDFULNESS se pretende generar:
De una MENTE SELECTIVA a una MENTE RECEPTIVA
De una MENTE REACTIVA a una MENTE QUE RESPONDE

La mente con atención plena transita todo lo que se presenta.

Recuerda: “A lo que resistes...persiste”

“QUIEN CONECTA CON SU PRESENCIA CONECTA
CON SU ESENCIA”



MINDFULNESS

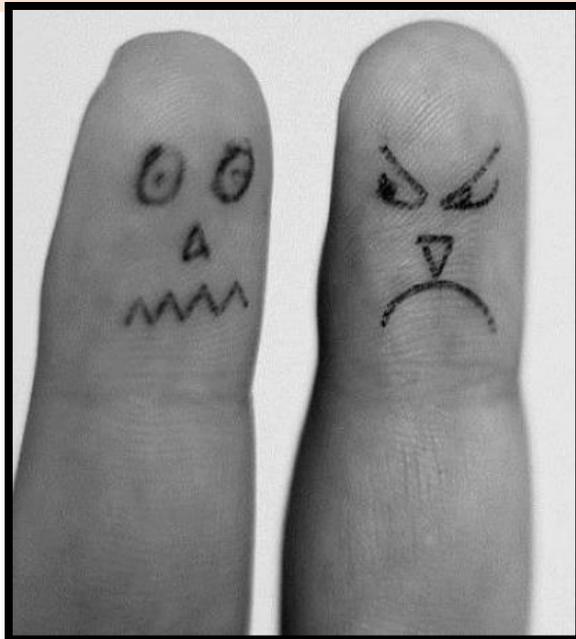
MEDITACIÓN
CIENTÍFICA

ACCION
bizkaia

ATENCIÓN INAPROPIADA

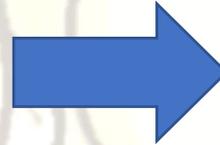
Existe una Atención Plena Correcta y una Atención Plena Incorrecta.

Ésta nos induce a sumergirnos en el pasado (doloroso), angustias, anhelos, temores.... Cuando advertimos claramente que hemos quedado atrapados en una historia negativa del pasado, la atención plena correcta empieza a operar. Señala lo que está ocurriendo y te libera al instante del espejismo y devolviendo al momento presente desde la Presencia.



**“Si estás deprimido/a estás en el pasado,
si estás con ansiedad estás en el futuro”:**

Lao Tse



**“QUIEN CONECTA CON SU PRESENCIA CONECTA
CON SU ESENCIA”**



La propuesta de la práctica de MF choca con la cultura actual del “no esfuerzo” y del “placer inmediato. Cultura hedónica.

**MF plantea esfuerzo desde la práctica/entrenamiento.
¿Cuándo recogeremos los frutos?**

“Las ideas las tenemos y en las creencias estamos”.

La Práctica de MF te ayuda a explorar más allá de lo que tú crees que eres.

**"EL QUE PUEDE CAMBIAR SUS
PENSAMIENTOS PUEDE CAMBIAR
SU DESTINO."**



MINDFULNESS

MEDITACIÓN
CIENTÍFICA

accu
bizkaia



BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA MF

BIENESTAR
PERSONAL
+ SALUD
-ESTRÉS

CALIDAD DEL
TRABAJO
+ATENCIÓN
-ERRORES

**Mario Alonso Puig: MÉDICO,
CIRUJANO Y
CONFERENCIANTE**

<http://www.marioalonsopuig.com/>

“MF como meterte dentro de la ola”

Recomendaciones:

<http://alvarogomez.org/mindfulness-online-episodio-92-la-logica-del-mindfulness-la-manera-drenar-inconsciente/>

“QUIEN CONECTA CON SU PRESENCIA CONECTA
CON SU ESENCIA”

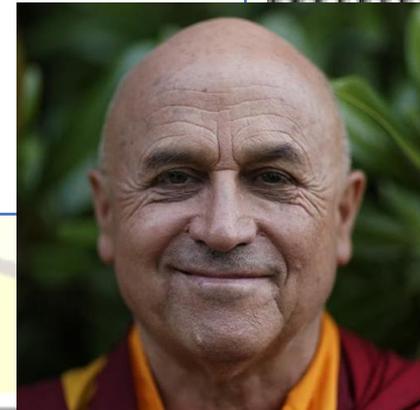


BENEFICIOS

- Reduce el pensamiento repetitivo e improductivo que da vueltas a una misma idea sin llegar a ninguna conclusión o solución. Lo que se conoce en Psicología como “rumiar”.
- Impulsa la regulación del estrés, la ansiedad.
- Aumenta la memoria y la capacidad de concentrarse en una tarea reduciendo la reactividad emocional, fortaleciendo el sistema inmunológico.
- Disminuye el malestar psíquico, ayudando a gestionar eficazmente los pensamientos, las emociones y el dolor consiguiendo una mayor resistencia emocional, cultivando profundos estados de relajación vivir el presente con mayor plenitud y bienestar.
- Se despliega la creatividad y receptividad.
- Aumenta la FELICIDAD (Se recomienda ver el video adjunto):

https://www.ted.com/talks/matthieu_ricard_on_the_habits_of_happiness/transcript?language=es

“Matthieu Ricard sobre los hábitos de la felicidad”



ENTREVISTA a RONALD SIEGEL

<http://www.aemind.es/entrevista-con-ronald-siegel-psvd/>

AEMind: ¿Cuál es la diferencia entre la psicoterapia basada en mindfulness y otras psicoterapias efectivas?

Ronald Siegel: Hay muchos tipos de psicoterapia basada en mindfulness. Algunos incluyen protocolos para enseñar sistemáticamente las prácticas de atención plena a los pacientes, mientras que otros integran creativamente diversas prácticas en otras formas de tratamiento, y en diferentes momentos. Así que es difícil responder a esta pregunta con sencillez.

Pero sospecho que mindfulness es un componente en todas las psicoterapias efectivas. Algunos elementos comunes tanto en las prácticas de mindfulness como en los tratamientos eficaces en general, son: 1) Aprender a ver que nuestros pensamientos no son la realidad, 2) Aprender a aceptar, en lugar de resistirnos o rechazar nuestras reacciones emocionales, 3) Aprender a enfrentar nuestros miedos (exposición), 4) Aprender a pensar antes de actuar, y 5) Encontrar formas de conectarnos con otras personas y actividades fuera de nosotros mismos. Siempre que una terapia efectiva incluya uno de estos componentes, el paciente o cliente estará probablemente experimentando algún elemento de mindfulness.

RONALD SIEGEL: Es profesor asistente clínico de Psicología en Harvard Medical School donde ha enseñado durante más de 30 años.

MINDFULNESS



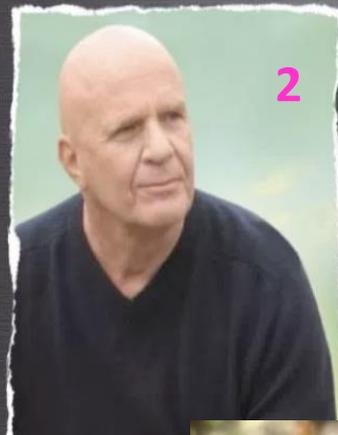
¿Has cavado alguna vez un pozo en busca de agua?

Aunque estés cavando en el lugar correcto, al principio sólo encuentras tierra, rocas y basura. Después de mucho trabajo ensuciándolo todo. Sientes verdadero deseo de abandonar la búsqueda. Un poco más abajo, llegas al agua, aunque te decepciona al principio el ansiado líquido está muy sucio y contaminado.

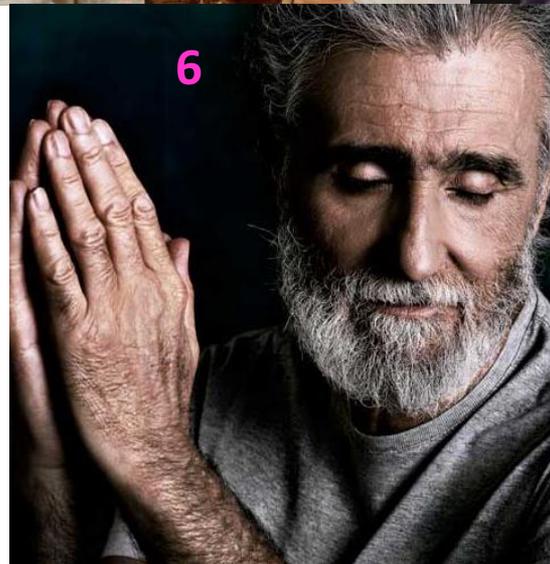
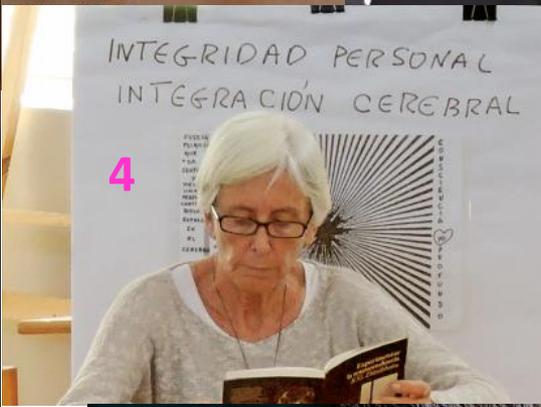
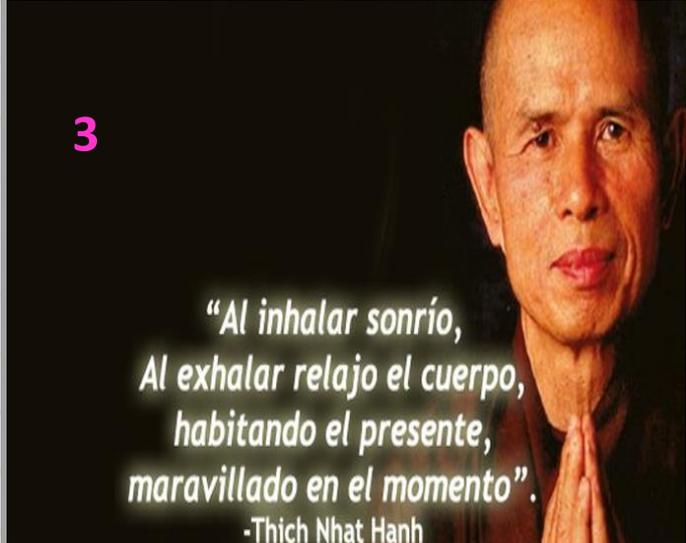
Si eres capaz de insistir y sigues cavando, llegarás al agua limpia que brotará por fin desde el fondo, cada vez más pura.

RAJ DHARWANI.

PRÁCTICA de MINDFULNESS:
necesidad de práctica continua



“ El ahora es todo lo que hay, y el futuro es simplemente otro momento presente para ser vivido cuando llegue ”



- Eckhart Tolle: 1**
- Wayne Dyer: 2**
- Thich Nhat Hanh: 3**
- Clara Badino: 4**
- Virginia Gawel: 5**
- Ramiro Calle: 6**
- Vicente Simón: 7**

MINIDFULNESS

EJERCICIO PRÁCTICO SENCILLOS: respiración



Al inspirar, soy consciente de todo mi cuerpo.

Al espirar, sonrío a todo mi cuerpo.

Al inspirar, soy consciente de algunos dolores y tensiones en mi cuerpo.

Al espirar, libero todos los dolores y tensiones de mi cuerpo.

Al inspirar, me siento bien.

Al espirar, me siento ligero.

ENLACES RECOMENDADOS:

<https://www.youtube.com/watch?v=M93U0rbew5c>

<https://www.youtube.com/watch?v=oaT3tbJVNx4&list=PLg1YRtDCEWP01F13vw2ibNdXtPluZkAnL&index=3>

<https://www.youtube.com/watch?v=3D-v59dk-5Y>



MINDFULNESS



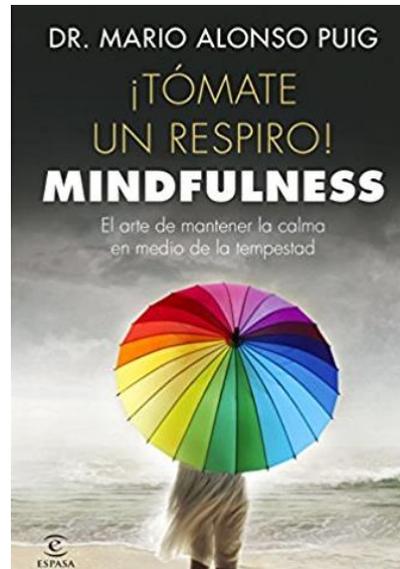
RECOMENDACIONES:

<http://www.barakaintegral.org/>



Mindfulness
para
principiantes

Jon Kabat-Zinn



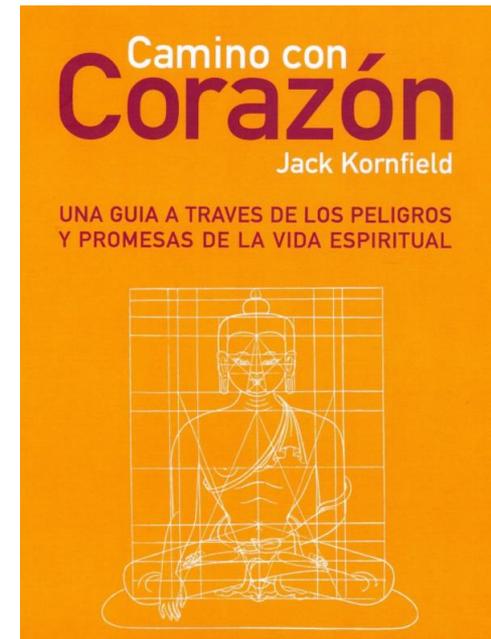
WEBS DE INTERÉS:

<https://agustinprieta.wordpress.com/2013/10/10/quien-es-jon-kabat-zinn/>

<https://www.youtube.com/watch?v=UMhetzmKvKI>

<https://culturadelasalud.wordpress.com/2012/02/20/herbert-benson-phd/>

<http://www.aemind.es/mindfulness/>
<https://psicologiaymente.net/meditacion/que-es-mindfulness>



MINDFULNESS



+ RECOMENDACIONES:



- Brantley, J. (2007). Calmar la ansiedad. Descubre cómo el mindfulness y la compasión pueden liberarte del miedo y la angustia. Ed. Oniro.
- Didonna F. (2011). Manual Clínico de Mindfulness. Desclée de Brouwer.
- Kabat-Zinn, J. (2009). Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas ahí estás. Paidós.
- Siegel, D. (2010). Cerebro y mindfulness. Paidós.
- Williams, J.M., Segal, Z., Kabat-Zinn, J. (2007). Vencer la depresión. Descubre el poder de las prácticas del mindfulness. Ed. Paidós.

MINDFULNESS

¿QUÉ HACES CON
ESE TELÉFONO?

ENFOCANDO EL
AQUÍ Y AHORA

feliz práctica!!

www.accubizkaia.com

