



Mindfulness

**Psicóloga: Ariadna Becerra y
Patricia Morgenstern**

Índice

1. Introducción
2. Estrés
3. Autocuidado
4. Cómo relajarnos
5. Mindfulness ¿Qué es?
6. Diferencias
7. Aplicación de un test (MAAS)
8. Respiración consciente
9. Mindfulness of emotions
10. Alimentación consciente
11. Sonidos y pensamientos
12. Preguntas

Introducción

Llevamos **dos años** complicados, donde como consecuencia de la Covid-19, la incertidumbre se ha convertido en nuestra forma de vivir. Repercutiendo en nuestro bienestar; donde hoy en día las cifras en Salud Mental, registran:

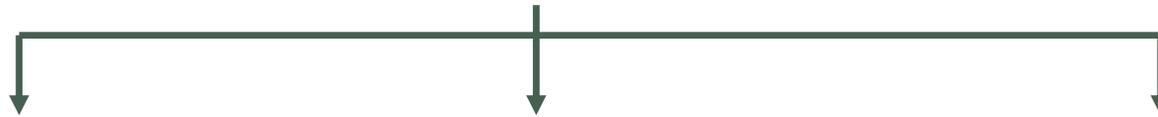
- Casi la mitad de la población, un 41,9%, ha tenido problemas de insomnio.
- Un 51,9% ha reconocido sentirse cansado o con poca energía.
- 1 de cada 5 españoles ha presentado síntomas clínicamente significativos de ansiedad (19,6%), depresión (22,1%) y estrés postraumático (19,7%).
- Sintomatología que con el tiempo ha ido en aumento, duplicándose en personas con problemas previos de salud mental y en grupos de personas afectadas por pérdidas personales y laborales (Valiente et al., 2020).
- La OMS, muestra que 1 de cada 2 personas entre la población joven, han mostrado niveles de angustia (CSME, 2012).

Prevenir



Consciencia

(Sentimos que nos pasa algo en nuestro cuerpo y con nuestras emociones).



Somatización

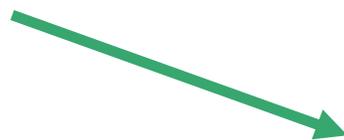
(Cefalea, dolor abdominal, muscular, mareos, taquicardia).

Preocupaciones

(Pensamientos recurrentes: "No podré", "No soy suficiente"..).

Angustia, Tristeza, Irritabilidad...

(Emociones que pueden ser disfuncionales si se alargan en duración e intensidad..).



ESTRÉS

ESTRÉS

EUSTRÉS

- **Respuesta normal** de nuestro organismo
- Elemento para nuestra supervivencia.
- Finalidad **adaptativa**.
- **Fase de alerta**: Se consiguen recursos adecuados para adaptarnos y desaparece.

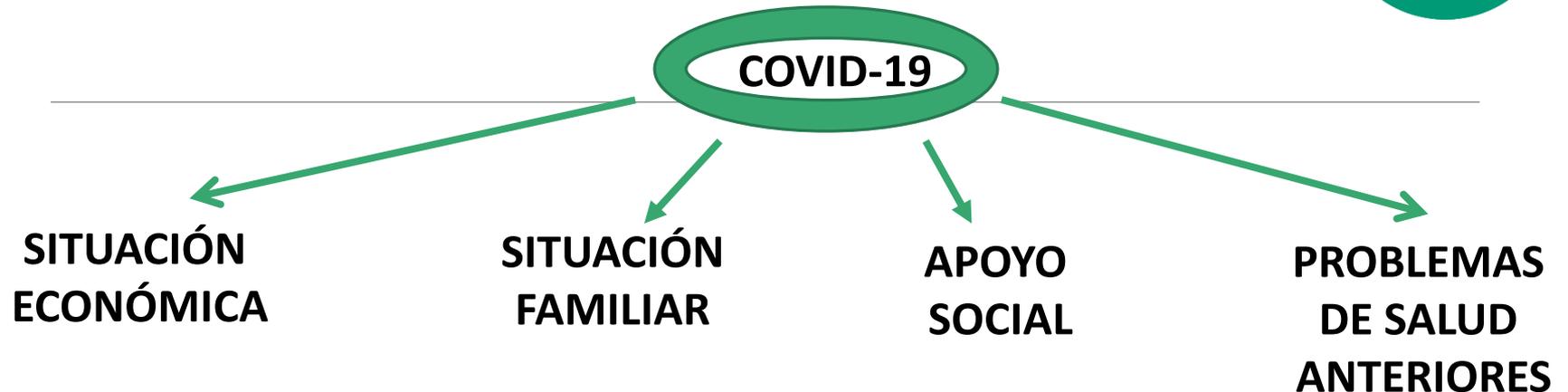
Ej: Examen y preocupación por aprobar (recurso: preparación restando tiempo de ocio).

DISTRÉS

- Respuesta **anormal** de nuestro organismo **no adaptativa**.
- Fase de alerta persiste. Se intensifican respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales (**fase de resistencia**).
- Fase final de **agotamiento**. No recursos adecuados.

Ej: Trabajo jornada completa, no poder restar tiempo. **Desbordamiento emocional. Somatización.**

Necesitamos CUIDARNOS y ahora más que nunca.



¿QUÉ FINALIDAD TIENE EL AUTOCUIDADO?



Conseguir un estado de bienestar **físico,**
emocional y social.

-
- La **TEORÍA DEL AUTOCUIDADO** fue creada en 1994 por Dorothea Orem, enfermera, profesora e investigadora estadounidense.
 - Definió el autocuidado como “una actividad aprendida, dirigida hacia nosotros mismos o hacia los demás, con el fin de conseguir un bienestar”.
 - Permitiendo reconocer nuestras necesidades, tanto las físicas como también las emocionales.
 - Poner en práctica el autocuidado nos ayuda a promover pensamientos más positivos y a potenciar una mejor relación con uno mismo. Mejorando considerablemente nuestra autoestima y nuestra gestión emocional.

Como practicar el autocuidado



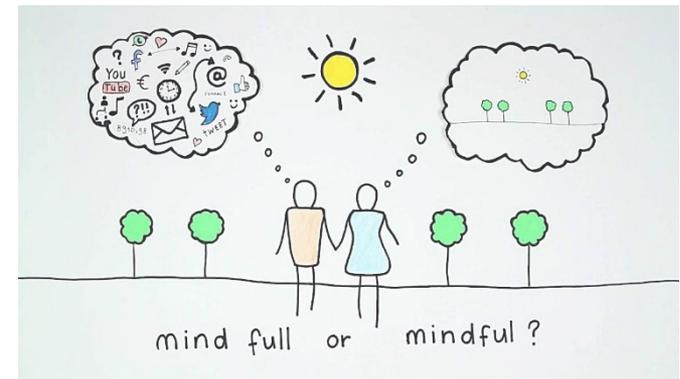
Hay diferentes tipos y formas de practicar el autocuidado. En este taller os presentaré cuatro tipos de técnicas utilizadas en la Terapia Mindfulness, para conseguir una mejoría de nuestro bienestar físico, emocional y social:

- ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN
- MINDFULNESS OF EMOTIONS
- ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
- SONIDOS Y PENSAMIENTOS



Mindfulness

- Su origen se encuentra en el budismo. Es una técnica de tercera generación. Y aunque apareció en 1990, su consolidación no fue hasta el año 2006.
- Requiere que nos concentremos en la actividad realizada en ese momento, sin divagar en situaciones futuras o experiencias pasadas y que en ese momento en la persona puedan causar malestar. (Moreno, 2012).
- No se centran en luchar contra el problema, si no en aceptar el problema. Consiguiendo un equilibrio emocional.
- Permitiendo percibir la información sensorial que llega sin analizarla, compararla o interpretarla.



Mindfulness

Características esenciales

- No conceptual. Prestar atención y consciencia.
- Centrado en el presente, en el momento actual.
- No valorativo.
- Intencional ya que se centra en alguna cosa.
- Observación participativa, implicando mente y cuerpo.
- No verbal. Ya que es emocional y sensorial.
- Exploratorio. Abierto a la experimentación sensorial y perceptiva.
- Liberador ya que cada experiencia vivida es una experiencia de libertad.

MINDFULNESS

MBRS

(Mindfulness Based Stress Reduction)

- Es la primera que se dio a conocer.
- Utiliza programas de **yoga para reducir el estrés** que puedan ocasionar problemas relacionados con experiencias presentes.



MBCT

(Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness)

- Creada por el Dr. Zindel Segal, **integra** la meditación como herramientas a la terapia cognitiva.
- Tratamiento de elección para la **depresión y ansiedad**. Mejorando la gestión de la preocupación (**pensamientos negativos disfuncionales**) y disminuyendo la reactividad emocional.



Test

TEST DE MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

Nombre del cuestionario: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)
 Autor: Kirk Warren Brown, Ph.D. & Richard M. Ryan, Ph.D.
 Traducido al español por Homo Minimus (homominimus.com)

El MAAS es un cuestionario con quince ítems diseñado para valorar una característica de la atención plena disposicional; esto es, la conciencia abierta o receptiva de la atención y la atención a lo que está ocurriendo en el presente. El cuestionario muestra fuertes propiedades psicométricas y ha sido validado con muestras de estudiantes de universidad, comunidades y pacientes de cáncer. Estudios de laboratorio correlacionales y cuasi-experimentales han mostrado que el MAAS descubre una característica única de la conciencia que está relacionada con y es predictiva de varios constructos de la autorregulación y el bienestar. El test se puede completar en 10 minutos o menos.

Experiencias cotidianas

Instrucciones: debajo hay una serie de enunciados sobre tu experiencia diaria. Usando la escala del 1 al 6 de debajo, por favor, indique lo frecuente o poco frecuente que tienes cada experiencia. Por favor, responda de acuerdo a lo que refleje su experiencia y no de lo que piensa que su experiencia debería ser. Por favor, considere cada enunciado separadamente del resto de los enunciados.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Frecuentemente	Con cierta frecuencia	No frecuentemente	Con poca frecuencia	Casi nunca

A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde.					
1	2	3	4	5	6
Rompo o derramo cosas por falta de cuidado, no prestar atención o estar pensando en algo distinto.					
1	2	3	4	5	6
Encuentro difícil en permanecer centrado en lo que está pasando en el presente					
1	2	3	4	5	6
Tiendo a andar rápidamente para llegar adonde voy sin prestar atención a lo que experimento a lo largo del camino.					
1	2	3	4	5	6

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Frecuentemente	Con cierta frecuencia	No frecuentemente	Con poca frecuencia	Casi nunca
Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión física o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención.					
1	2	3	4	5	6
Olvido el nombre de la persona tan pronto como me lo dice la primera vez.					
1	2	3	4	5	6
Parece como si estuviera moviéndome en "piloto automático" sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo.					
1	2	3	4	5	6
Corro a través de las actividades sin estar realmente atento a ellas.					
1	2	3	4	5	6
Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para llegar allí.					
1	2	3	4	5	6
Hago trabajos o tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.					
1	2	3	4	5	6
Me encuentro escuchando a las personas con una oreja, haciendo algo distinto al mismo tiempo.					
1	2	3	4	5	6
Conduzco el coche a los sitios en "piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.					
1	2	3	4	5	6
Me encuentro preocupado con el pasado o el futuro.					
1	2	3	4	5	6
Me encuentro haciendo cosas sin prestar atención.					
1	2	3	4	5	6
Tomo comida sin ser consciente de lo que estoy comiendo.					
1	2	3	4	5	6

MBCT (Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness)

Atención a la Respiración (Ph.D, Miguel Garriz).



MBCT (Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness)

Mindfulness of emotions (Jonathan Kaplan, Ph.D).



MBCT (Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness)

Alimentación consciente (Jonathan Kaplan, Ph.D).



MBCT (Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness)

Atención a los sonidos y pensamientos (Ph.D, Miguel Garriz).





Preguntas

¿Qué os ha parecido? ¿Os ha gustado?

¿Os imaginabais las técnicas mindfulness de esta manera?

¿Cómo habéis conectado? ¿Ha sido fácil?

¿Habéis pensado en otras cosas? ¿Pasado, futuro?

¿Qué sensaciones/emociones habéis experimentado?

Bibliografía

- EC Brands. (14 de Abril de 2020). No todo el estrés es malo: diferencias entre “distrés” y “eustrés”. Alma, Croazón, Vida: El Confidencial
- Germer, C., Siegel, R i Fulton, P. (2015). Mindfulness and Psycho- therapy. Nueva York: Gilford Press.
- Moreno, A. (2012). Terapias Cognitivo-Conductuales de tercera Generació (TTG): La atención plena/Mindfulness. Revista Internacional de Psicología. 12(1).
- Valiente et al., (2020). Estudio nacional representativo de las respuestas de los ciudadanos de España ante la crisis de Covid-19: respuestas psicológicas. [Univerdidad Atónoma de Madrid].



Muchas gracias por
vuestro interés