



**Sociedad
Mindfulness
y Salud**

El entrenamiento en Mindfulness para el cultivo de la Compasión y la presencia terapéutica

Mindfulness en la persona del terapeuta
Motivación Compasiva – 23 de junio, 2023

Lic. María Noel Anchorena

mnanchorena@mindfulness-salud.org

www.mindfulness-salud.org

www.MariaNoelAnchorena.com



¿Qué se entiende por Mindfulness?



Sati

Pali

Smṛti
(Sánscrito)

*Conciencia,
Atención
y Recordar*



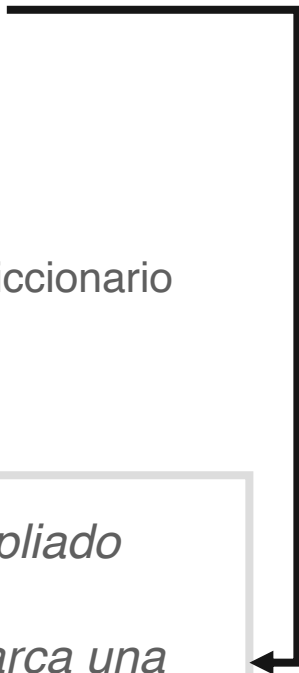
Mindfulness

Inglés

La primera traducción de diccionario
data de 1921

Davids y Stede 1921/2001

*La definición se ha ampliado
para su utilización en
psicoterapia. Ahora abarca una
amplia gama de ideas y de
prácticas.*





Mindfulness – Atención Plena

- ▶ La palabra Mindfulness puede describir:
 - a. un constructo teórico
 - b. una práctica para cultivar la atención plena (meditación)
 - c. un proceso psicológico (estar presente y atento)



Algunas definiciones / aproximaciones



¿Qué es Mindfulness?

**“La conciencia que emerge de prestar
atención de una manera en particular:**

**deliberadamente,
al momento presente,
con aceptación”.-**

Jon Kabat-Zinn



“ Mantener nuestra conciencia viva a la realidad del momento presente.”

Tich Naht Hanh, 1976



“

La observación sin juicio del continuo fluir de los estímulos internos y externos en la medida que emergen.”

Ruth A. Baer, 2003





“

Estar frente a la desnuda realidad de la experiencia, observando cada evento como si estuviera ocurriendo por primera vez.”

Daniel Goleman, 1988



Desde una perspectiva más psicológica el neurobiólogo Vicente Simón lo define como:

“

La capacidad humana universal y básica que consiste en ser concientes de los contenidos de la mente, momento a momento.”

Vicente Simón, 2007





Definición de Mindfulness en el contexto de la Psicoterapia

- ▶ Se define como un proceso que consta de tres componentes:
 1. tener conciencia
 2. de la experiencia del momento presente
 3. con aceptación

Germer, et al 2005.



Mindfulness es...

un tipo de
meditación

una capacidad que
todos tenemos





“

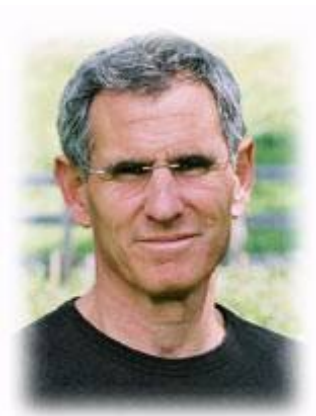


La práctica disciplinada de Mindfulness cultiva la capacidad de darse cuenta de lo que sucede mientras sucede”.

Jon Kabat-Zinn



“Solo tenemos momentos para vivir”...



Jon Kabat-Zinn

“La práctica de Mindfulness consiste en el proceso de observar expresamente cuerpo y mente, de **permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando de momento en momento y de aceptarlas como son.**

No implica rechazar las ideas, ni intentar fijarlas, ni suprimirlas ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención (...)

La atención plena no implica intentar ir a ningún sitio ni sentir algo especial, sino que **entraña el que nos permitamos a nosotros mismos estar donde ya estamos, familiarizados más con** nuestras propias experiencias, **presentes un momento tras otro”.**



Mindfulness y su Integración en la Psicoterapia



El contexto actual en Latinoamérica

El campo de las intervenciones basadas en Mindfulness (MBI) y de la integración de Mindfulness en la Psicoterapia y en la Salud se encuentra en un período de notable crecimiento y expansión.



Mindfulness está demostrando ser un valioso abordaje que enriquece distintas formas de psicoterapia y constituye un componente central en muchos de los modelos de tratamiento empíricamente validados.

El desarrollo impacta directamente en la **necesidad de entrenar profesionales de la salud que sean capaces de integrar con solidez, efectividad y autenticidad el Mindfulness en su práctica clínica/profesional.**



Christopher Germer Ph.D

“Es muy probable que leamos cada vez más investigaciones que identifican a Mindfulness como un componente clave en los protocolos de tratamiento, un elemento crucial en la relación terapéutica y como una nueva tecnología para los psicoterapeutas para cultivar cualidades terapéuticas personales y bienestar general.

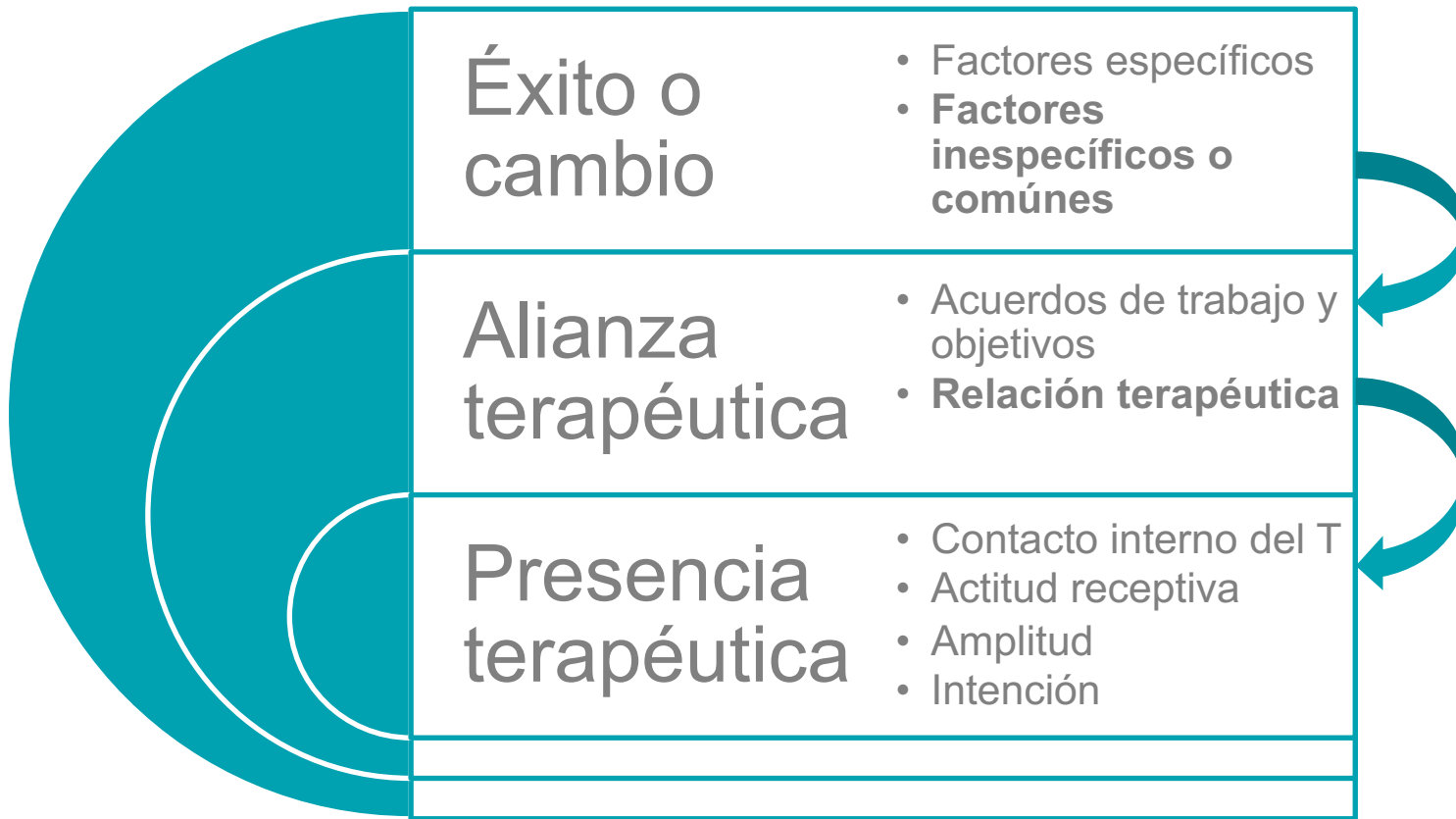
Mindfulness puede convertirse en un constructo que une y conecta más la teoría clínica, la investigación y la práctica, y ayuda a integrar la vida personal y profesional del terapeuta”.

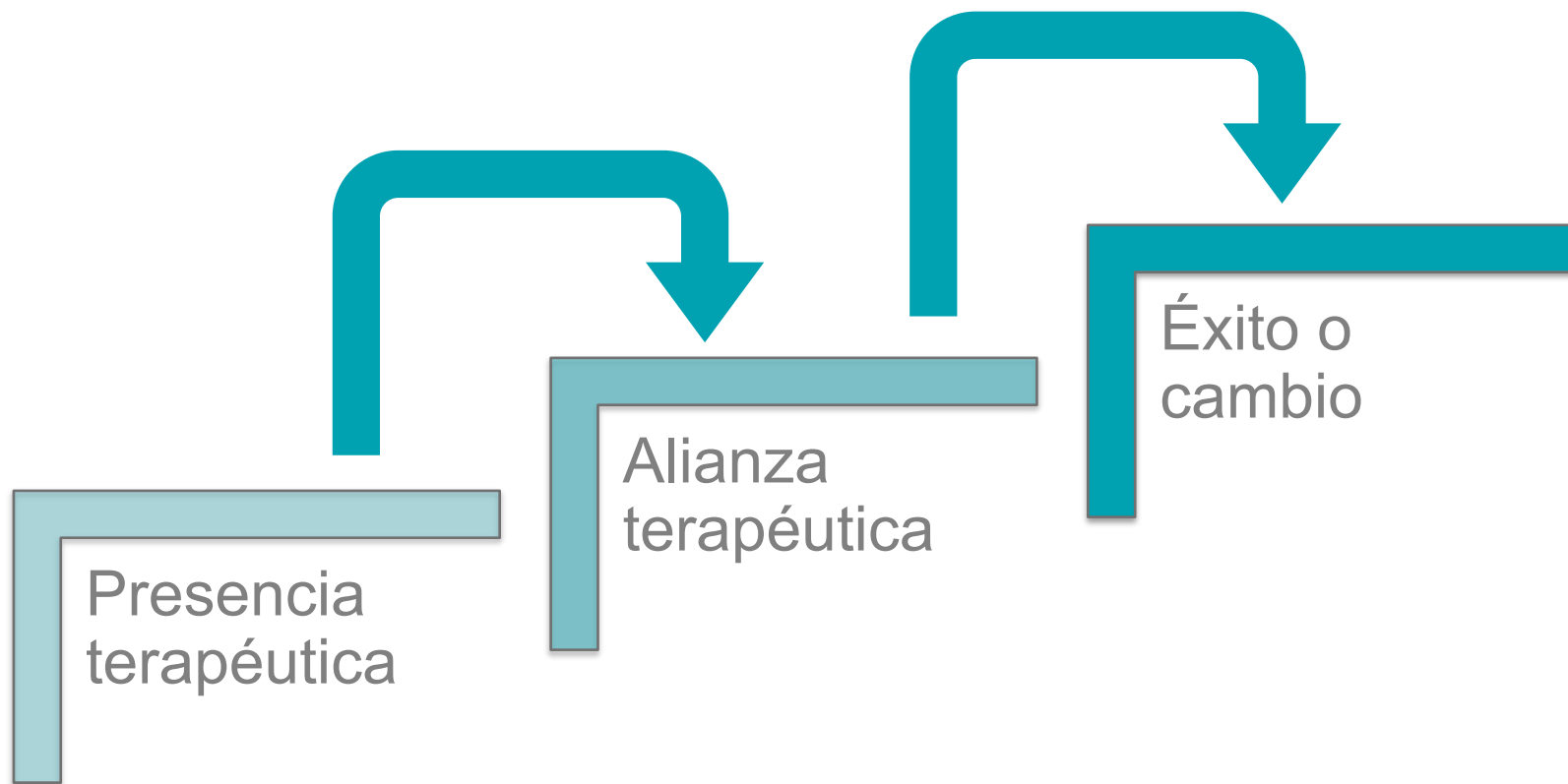


Ofrecerse al encuentro: el cultivo de la presencia terapéutica



La práctica al servicio del
despertar en el consultorio.







La relevancia e importancia de la figura del terapeuta



Porque la psicoterapia es un proceso fundamentalmente humano y humanizante, tiene mucho más de artesanía que de técnica y por eso depende en gran medida de las características y capacidades del terapeuta”.

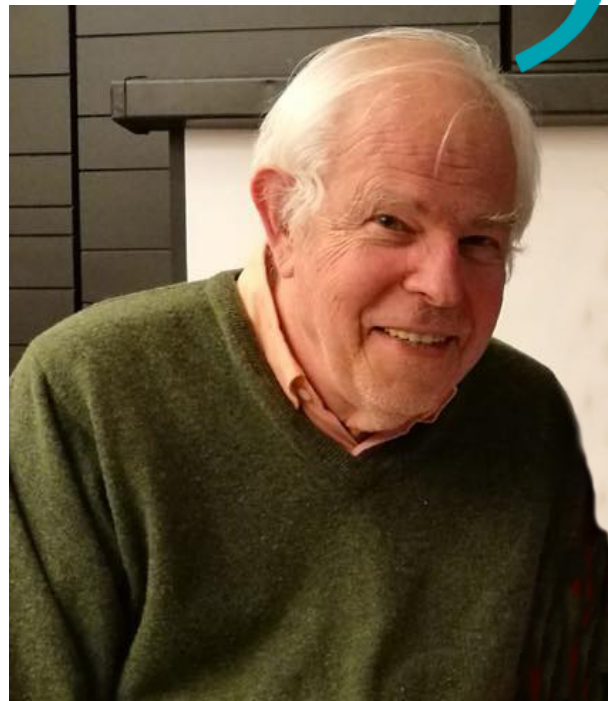
Rodrigo Brito Pastrana



Sobre el proceso en psicoterapia

“sabemos muchas más cosas acerca de qué es lo que los terapeutas hacen, que cómo influye lo que los terapeutas son”.

Héctor Fernández Álvarez





Carl Rogers



Tres condiciones presentes en el terapeuta para que se de el cambio terapéutico

1. Compresión empática
2. Aceptación positiva incondicional
3. Congruencia

Elementos efectivos en las relaciones terapéuticas

(Bohart & Watson 2011; Farber & Doolin, 2011; Kolden, Klein, Wang, & Austin, 2011; Norcross, 2011).



¿Cuál es la cualidad fundamental que se describe más seguido?





Presencia



Shari Geller, PhD.

Psicóloga clínica

Universidad de York, Toronto,
Canadá



Leslie Greenberg

Psicólogo clínico

Propulsor de la Terapia Centrada
en las Emociones

Universidad de York, Toronto,
Canadá



¿Qué es presencia terapéutica?





La experiencia de estar
“real y completamente allí”,
de poder realmente estar en ese lugar,
estar verdaderamente junto a esa otra persona.

Geller & Greenberg, 2012; Ijsselstein, Freeman, & de Ridder, 2001; Lee, 2004; Scheumie, et al., 2001



*La presencia terapéutica es
un proceso terapéutico
fundacional y transteórico*

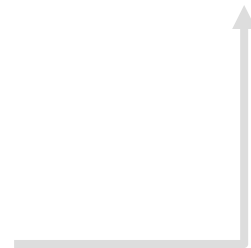


La presencia terapéutica involucra:

- (a) estar en contacto con un yo (self) integrado y saludable
- (b) estar abierto a, receptivo e inmerso en el aquí y ahora
- (c) con un sentido amplio de espaciosidad y expansión de la conciencia y de la percepción

(d) la intención de estar con, para y al servicio del proceso de sanación del paciente

Esta consciencia asentada (grounded), inmersa y expandida también debe co-manifestarse con...





¿Qué significa traer
completamente el yo (self)
al encuentro con el paciente
en el aquí y ahora?

Geller, 2001; Geller et al., 2010; Geller & Greenberg, 2002, 2012.



La PT requiere

- ▶ estar enraizado para poder así recibir la experiencia del paciente en la medida y en el modo en que está ocurriendo en tiempo real
- ▶ y concurrentemente estar en contacto con la propia **resonancia** en relación a la experiencia del paciente y la propia sabiduría clínica.





La presencia como actitud relacional



La presencia es más que la capacidad de acceder a información.



También es una actitud relacional porque tiene la intención de estar al servicio del proceso de sanación del paciente.

Un regalo del yo.

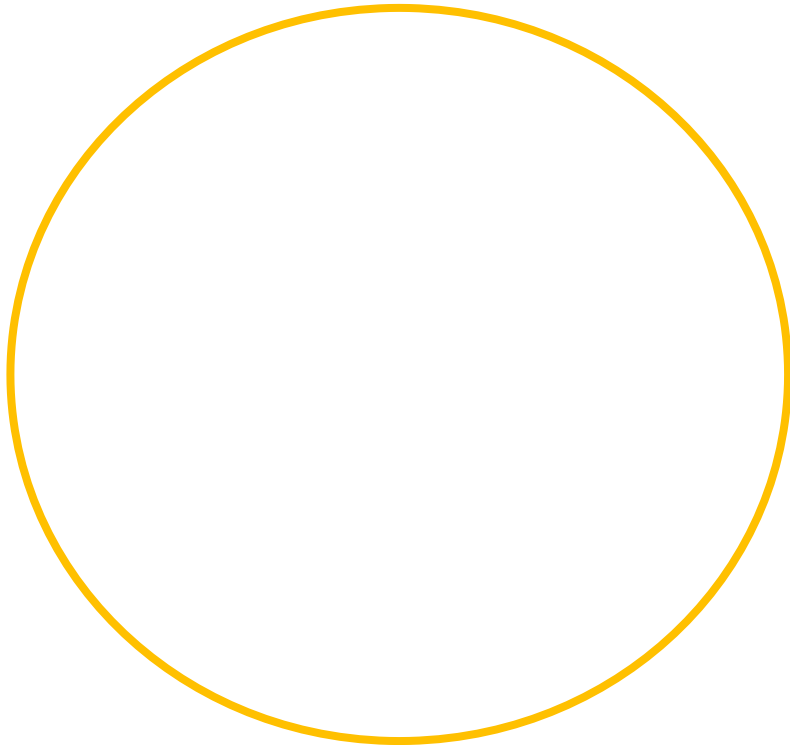
El terapeuta trae su estar allí y también la disposición encarnada para facilitar la sanación de su paciente.

Paterson & Zderad, 1976.
Geller & Greenberg, 2012.



¿Por qué la presencia terapéutica relacional
puede ser sanadora para el paciente?





Se sienten satisfechos, escuchados y comprendidos de una manera que les permite:

- ▶ llegar a estar más presentes para sí mismos
- ▶ estar profunda y mutuamente conectados
- ▶ sentirse seguros y sostenidos emocionalmente...

...mientras se abren a explorar la profundidad de su experiencia.



Beneficios para el terapeuta

- ▶ Mayor bienestar
- ▶ Mayor regulación emocional
- ▶ Disminución de la ansiedad
- ▶ Reducción del burn-out
- ▶ Mejora en conexión interna e interpersonal
- ▶ Aumento de la vitalidad



Preguntas que te invito a hacerte

¿Cuál es mi práctica habitual al comienzo de un día de terapia o entre sesiones?

¿Me preparo intencionalmente para atender a mis pacientes?

¿De qué manera?

¿Genero alguna intención particular para comenzar o al retomar el trabajo?

Al comenzar mi día ¿hay cosas que siento que pueden interferir con mi capacidad estar completamente presente con mis pacientes?

¿Qué cambios me gustaría hacer?



Posibles prácticas

1. Comenzar a probar estrategias y procesos para despertar o aumentar la presencia.
2. Desarrollar una mayor consciencia de ciertas cualidades que quiero cultivar como un modo de despertar la presencia.
3. Empezar a observar el campo relacional. ¿Cómo impacta la presencia del paciente en mí?

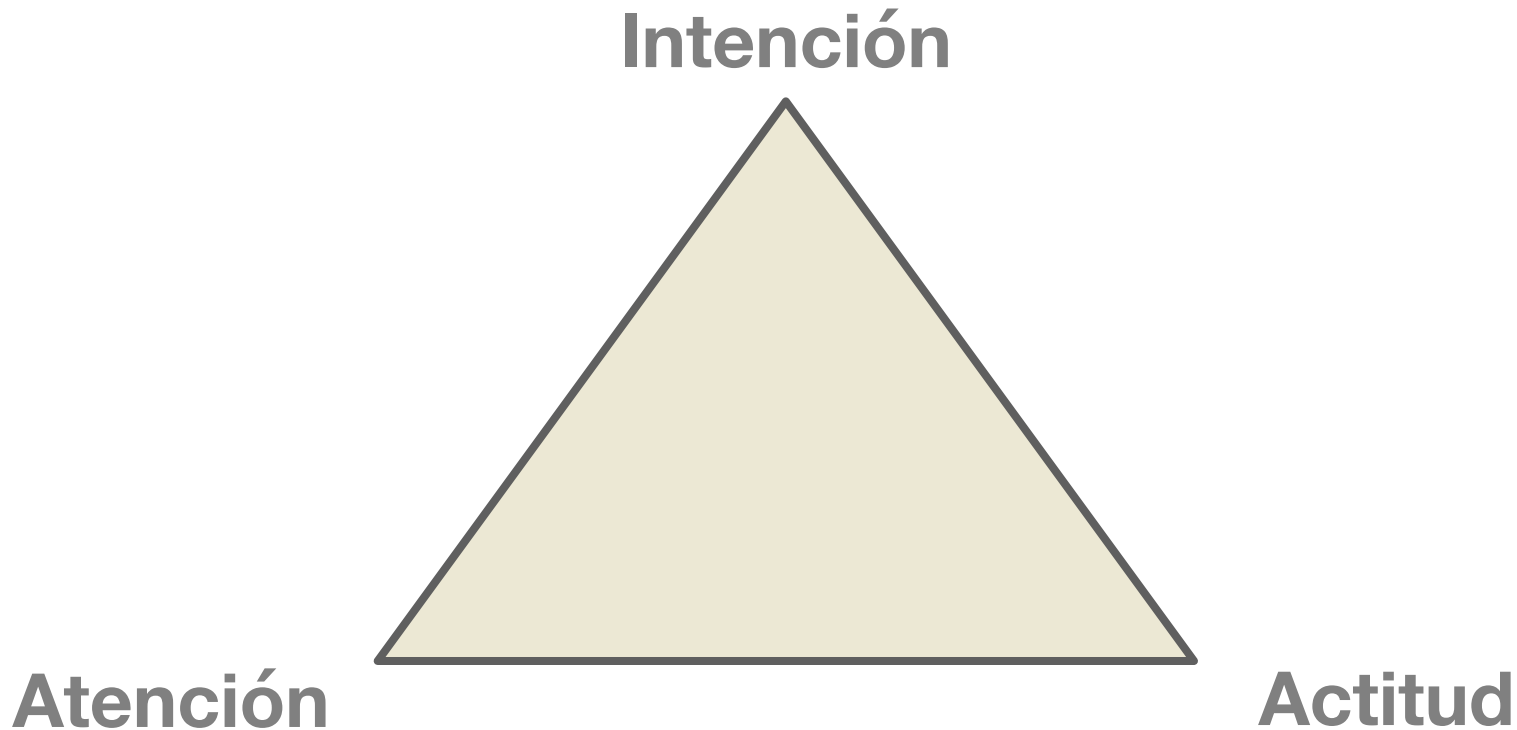




El corazón de la práctica y del cambio: la actitud y la sintonía

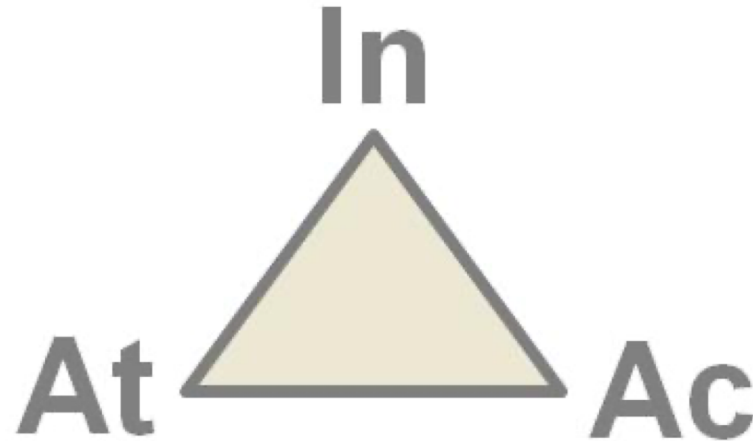


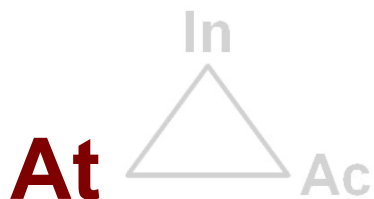
Los 3 Axiomas de Mindfulness





Los tres Axiomas y su aplicación en la Relación Terapéutica



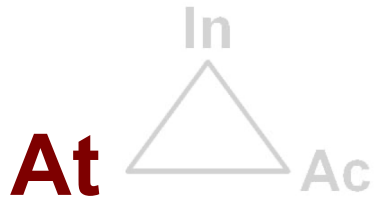


1er Axioma:
Atención

Atender a la experiencia
en si misma, suspender
interpretación automática.



Piloto
automático



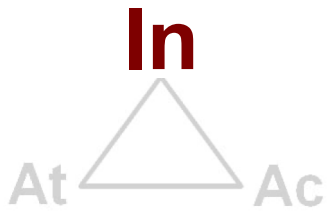
1er Axioma:
Atención

|| en Psicoterapia

Atender a tres instancias:

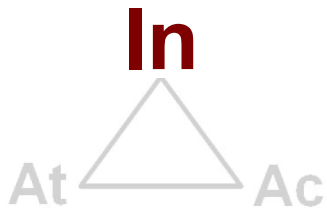
- a. Exp. del terapeuta
- b. El paciente
- c. La relación

Terapeuta como: “*observador participante del self, el otro y el proceso*” (Sullivan)



2do Axioma:
Intención

Afecta directamente la práctica, es una dimensión que cambia y evoluciona, crea un contexto personal y la dimensión del por qué uno hace lo que hace.



2do Axioma:
Intención

|| en Psicoterapia

Dimensión global

Vocación y elección en la vida



Dimensión específica

de una sesión en particular

**Refiere también a la intención
de cultivar la actitud con la
que prestamos atención**



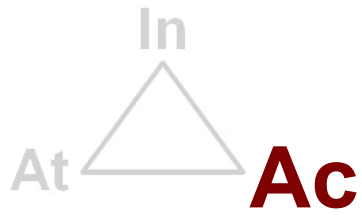
3er Axioma:
Actitud

Cultivar los aspectos del corazón

Connection
Openness
Acceptance
Love

Conexión
Apertura
Aceptación
Amor

D. Siegel



3er Axioma:
Actitud

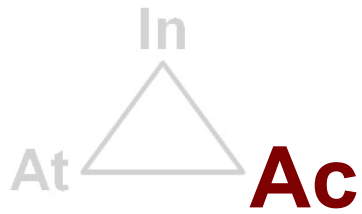
|| en Psicoterapia

Relacionarse con lo que sea
que surge en la sesión con
COAL

COAL

Progresivo





3er Axioma:

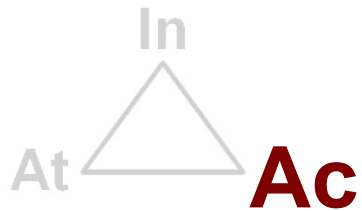
Actitud

|| en Psicoterapia

**C
O
A
L**

- a. Exp. del terapeuta
- b. El paciente
- c. La relación

**Momentos no duales en
Psicoterapia**



3er Axioma:
Actitud

|| en Psicoterapia

Si el terapeuta sostiene,
abraza y permite



el paciente se encuentra más
seguro y abierto.

Conexión



Sintonía



Daniel Siegel



Fundador y director Ejecutivo del
Mindsight Insitute

Codirector del MARC-UCLA: Mindfulness
Awareness Research Center





Base del Enfoque: Neurobiología Interpersonal (IPNB)

2 dimensiones de la comprensión:



El conocimiento científico

Surge de diferentes disciplinas



Las intuiciones subjetivas directas

Nacen de la inmersión con la experiencia personal mediante distintas prácticas.



Sintonía – Attunement

Término usado en la Teoría del Apego y la Neurobiología



“Describe un proceso bidireccional de relación en el que una persona se centra en el mundo interno del otro, y el que recibe esa atención se siente comprendido, conectado y sentido por el otro”.

Daniel Siegel



“Es un proceso necesario para que nos podamos sentir vivos, resonando con el otro, comprendidos y en paz en las relaciones que establecemos”

Daniel Siegel





Mindfulness y Sintonía

COAL

**Cualidades
de MFL**



**Cualidades de
Apego Seguro**

Una relación amorosa, que lo valida, acepta y reconoce incondicionalmente en la que un niño puede crecer y ser un adulto integrado y sintonizado.





Las dos formas de Sintonía



$$\text{MFL} + \text{COAL} = \text{Sintonía Intrapersonal S.Intra}$$



SINTONIA INTRAPERSONAL en el Terapeuta

- ▶ El **precursor o la base** de una relación empática y sintonizada entre terapeuta y paciente es que el terapeuta tenga esa relación consigo mismo.
- ▶ COAL en la relación con uno mismo de amor, respeto, aceptación y compasión cuando sentimos dolor.
- ▶ Mindfulness es una forma de **Sintonía Intrapersonal**



T ↔ P

SINTONIA INTERPERSONAL

A través de la práctica de Mindfulness

El terapeuta desarrolla gradualmente:

- ▶ su autoconocimiento
- ▶ una relación amable consigo mismo...

...y así desarrolla:

- ▶ la habilidad de conocer y
- ▶ ser amable con el paciente



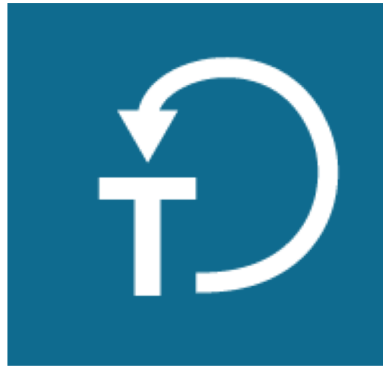
SINTONIA INTRAPERSONAL en el paciente

La habilidad del T de establecer una relación sintonizada y empática con el P lleva a mejorar la habilidad del P de sintonizar consigo mismo. Esta habilidad puede:

- ▶ disminuir el sufrimiento
- ▶ promover un mayor bienestar
- ▶ aumentar la habilidad del P para establecer y mantener relaciones interpersonales.



Mindfulness en el Terapeuta afecta al Paciente a través de un proceso de sintonía que se da en tres relaciones:



**Sintonía
Intrapersonal**

La relación del Terapeuta
consigo mismo



**Sintonía
Interpersonal**

La relación del Terapeuta
con el Paciente



**Sintonía
Intrapersonal**

La relación del Paciente
consigo mismo



SINTONIA INTRA E INTERPERSONAL



“La sintonía interpersonal que se establece en una relación de apego seguro **tiene un paralelo** con la sintonía intrapersonal que se desarrolla con la práctica de Mindfulness.”

Mindfulness $\approx$ Apego Seguro



Campo emergente de la Neurobiología Interpersonal



Ambas formas de sintonía comparten el fortalecimiento de ciertas redes de conexión neuronal particularmente en la corteza pre-frontal

El desarrollo de estos circuitos de regulación se asocia a:

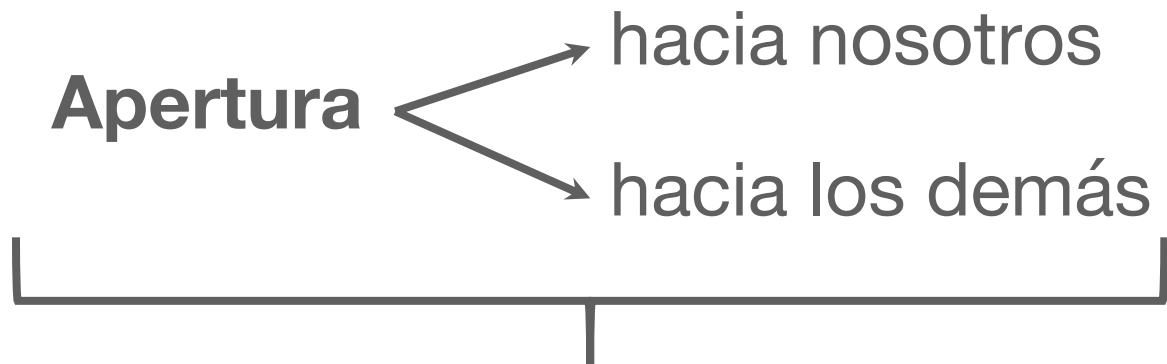
- ▶ la capacidad de establecer relaciones íntimas
- ▶ al bienestar
- ▶ la resiliencia emocional
- ▶ la compasión por uno mismo y otros



Secuencia de Conexión Empática



1. Presencia



vs.
Reactividad



2. Sintonía



- ▶ Circuitos neuronales dedicados a sintonizar con el estado emocional de otro.
- ▶ Base del apego seguro
- ▶ Acto de centrarse en el estado emocional:
 - ▶ De Otro >>> Sintonía Interpersonal
 - ▶ Propio >>> Sintonía Intrapersonal



2. Sintonía

Cuando los demás sienten que sintonizamos con ellos, “se sienten sentidos” por nosotros.

¿Qué requiere?

- 1.Trascender nuestros recuerdos
- 2.Adoptar un estado abierto de presencia.
- 3.Estar plenamente receptivos.



2. Sintonía



Cuál es la diferencia entre presencia y sintonía

Presencia

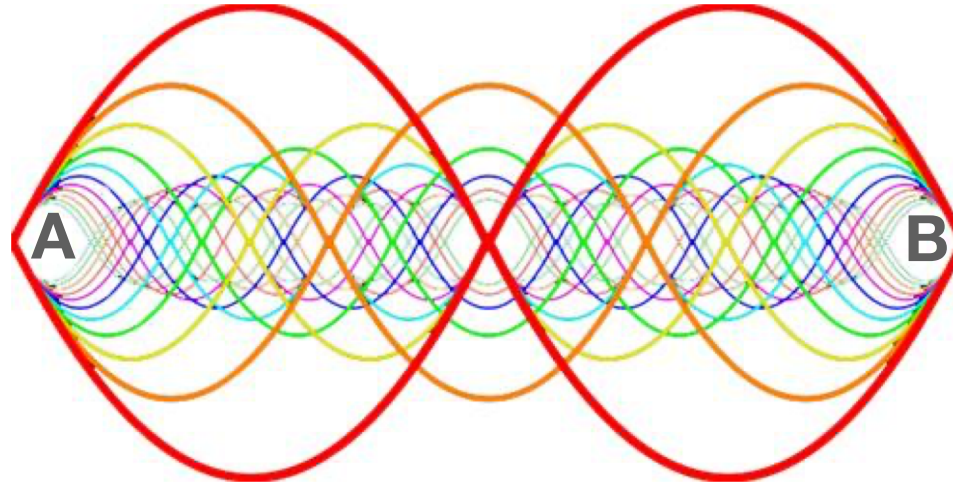
Un estado de apertura; abierto a las posibilidades.

Sintonía

Requiere presencia, pero es un proceso de atención centrada y percepción clara.



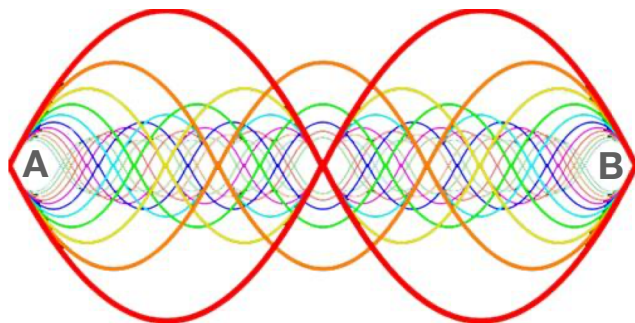
3. Resonancia



**Acoplamiento de dos entidades
autónomas en un todo funcional.**



3. Resonancia



La resonancia surge cuando
sintonizan mutuamente



Experimentan un cambio
al captar el estado interno del otro



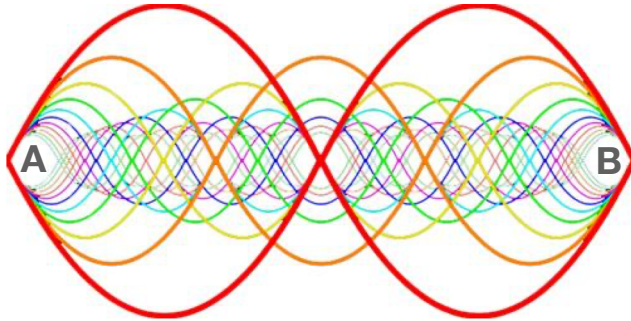
Si surge de manera positiva



ARMONIA y COHERENCIA



3. Resonancia

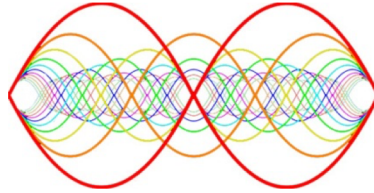


Es un estado dinámico
e interactivo

Esta unión tiene efectos muy
profundos en las dos personas... **las transforma**



3. Resonancia



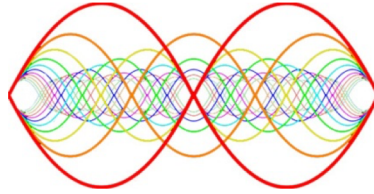
**Cuando el terapeuta
siente COAL genuino**



Sensación de afecto profesional
una “forma curativa de amor”
o bondad afectuosa



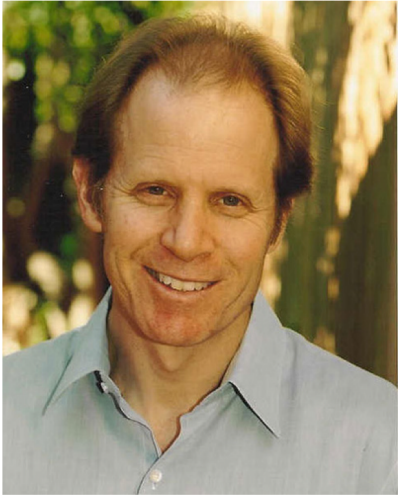
3. Resonancia



Exige vulnerabilidad y humildad



No sabemos a donde nos llevará
No podemos controlar el resultado
Nos encontramos cara a cara
con la incertidumbre



“Cuando tenemos la experiencia de compartir nuestro tiempo con alguien que está presente y sintoniza con nuestro estado interior, se nos invita a formar parte de una **resonancia** donde se crea un “nosotros” en el que los dos se entretejen en un todo interactivo. En esta forma de integración -que no es homogeneización- cada individuo conserva sus elementos propios de singularidad e identidad.”

Dan Siegel



4. Confianza

Presencia + Sintonía + Resonancia

Condiciones clínicas para la
Confianza

- Se desarrolla desde los primeros encuentros Bebé y cuidador
- Se desarrolla confianza básica y seguridad gracias a la presencia sintónica de la figura de apego.



4. Confianza

Presencia + Sintonía + Resonancia

Condiciones clínicas para la
Confianza

- Se desarrolla desde los primeros encuentros bebé y cuidador
- Se desarrolla confianza básica y seguridad gracias a la presencia sintónica de la figura de apego.



4. Confianza

- ▶ La respuesta del cerebro a la conexión y a la sintonía es un estado de **apertura y confianza**
- ▶ La bondad y la compasión generan confianza



4. Confianza



Crea las condiciones para el cambio.

Es un punto de partida para volcarnos con más plenitud en la experiencia del cambio.

- Se bajan las defensas y se pasa a un estado de posibilidad, espontaneidad y receptividad;
“podemos ser nosotros mismos en presencia de otros”
- Como terapeutas podemos ser una figura de apego, ofreciendo un refugio seguro donde el otro puede ser visto en profundidad y sentirse seguro”



4. Confianza



- La confianza crea un estado de receptividad muy parecido a la noción de amor sin temor de S. Porges (2009).

“Cuando los pacientes sienten ese amor curativo sin temor, cuando llegan a la evaluación neuroceptiva de seguridad, surge la confianza en su experiencia subjetiva”

Dan Siegel



“El instrumento terapéutico más poderoso es la **confianza** que solo puede darse con **la presencia auténtica** mientras avanzamos juntos, con **bondad y compasión**, para afrontar cualquier cosa que surja en este viaje de curación”.

Dan Siegel



Recontextualizando Mindfulness como una práctica transformadora

“Imaginemos un mundo en el que esta práctica mental que promueve la salud, desarrolla la empatía, las funciones ejecutivas del cerebro, nutre y desarrolla la autocompasión, sea accesible, adaptable y pueda llegar a todos los seres.”

“La práctica de Mindfulness es una manera para desarrollar algunas de las cualidades mas fundamentales y a la misma vez más elevadas del ser humano.”

Dan Siegel



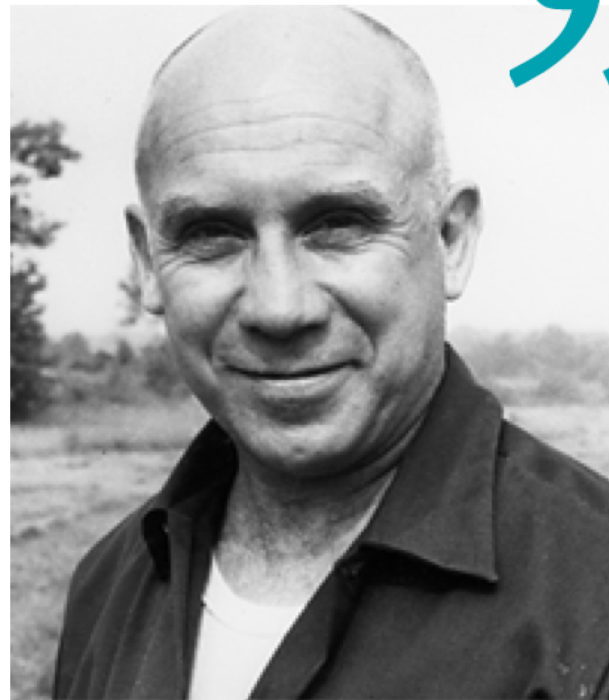
“El mindfulness parece implicar no sólo el abandono de los juicios, sino que permite a las personas sentir el yo desnudo bajo la adaptación”.



”

“Hay en todas las cosas visibles una fecundidad invisible, una luz tenue, una paz sin nombre, una integridad oculta. Esta misteriosa unidad y totalidad es la sabiduría, la madre de todos nosotros, "natura naturans". Hay en todas las cosas una inagotable dulzura y pureza, un silencio que es fuente de acción y alegría. Se eleva con gentileza sin palabras, y fluye hacia mí desde las raíces invisibles de todo ser creado”.

Thomas Merton





Muchas gracias por su presencia atenta.



Maria Noel Anchorena



@maria.noel.anchorena



Maria Noel Anchorena



www.MariaNoelAnchorena.com



mnanchorena@mindfulness-salud.org