



Mindfulness

Sus bases y principios, definición y conceptualización. Tipos de prácticas.
Beneficios en los pacientes como en los profesionales.

Lic. Marina Lisenberg

#attentiamindfulness

www.attentia.com.ar



Mindfulness

Marina Lisenberg

Psicóloga (U.B.A)

Hospital y Universidad,
Consultoría

Center for Mindfulness,
coach certificada,
docencia en posgrados
universitarios de salud
mental y de medicina
integrativa y
capacitación en ámbitos
educativos,
asistenciales y
corporativos.

Actividades académicas,
grupos de supervisión y
talleres para la
comunidad

Hábitos de estilo de vida
para la salud mental y



¿Elegimos **cómo** nos
relacionamos con lo que
sucede **mientras** sucede?

Aprendamos a observar...



¿Cómo estamos?

¡Eso es prestar atención
plena!

pausar



2500 años atrás



SATI: conciencia, atención, recuerdo

Mindfulness
consiste en
focalizar la
atención de la
persona en la
experiencia del
momento presente,
poniendo atención,
curiosidad e
interés para que
sea consciente de
lo que está
haciendo,
separadamente de
lo que estuviera
sintiendo o
pensando antes de
ese momento.



Mindfulness / Atención Plena

NO ES

Una religión

Poner la mente en blanco

Una técnica de relajación

Una distracción o escape

Una píldora mágica

Nunca pensar en el futuro o pasado

Pensar positivamente

Alcanzar un estado especial

La práctica no sirve para

Sacarse de encima lo molesto o desagradable...

Vaciarse de pensamientos

Huir de la vida cotidiana, los desafíos, el dolor



cambiar las
creencias,
pensamientos o
sentimientos, sino
cambiar la relación
que el paciente
tiene con ellos.
La finalidad es que
el paciente
reoriente la
atención en el
momento presente.
El entrenamiento en
aceptación reduce
el repertorio de
reacciones y
conductas
desadaptativas.
También se enseña
que las sensaciones
y sucesos mentales
no duran toda la



primera vez

repetir

HÁBITO

RAIN

Tara Brach



Reconozco, **a**cepto, **i**ndago
y **n**o me identifico

Registro en el cuerpo y en
la mente

Acepto emociones,
pensamientos, sensaciones

Indago qué información
obtengo sobre mi cuerpo y
mi mente

No evito ni me apego a lo
que pienso o siento

Todas las
prácticas
contienen estos
componentes:

- Desacelerar y aquietarnos;
- Reconocer y aceptar lo que sucede,
- Suspender los juicios
- Ser amables con nosotros y la realidad



Realmente
conectados...
con
intención y
una actitud
amable,
curiosa.



Killingsworth MA, Gilbert DT. A wandering mind is an unhappy mind. Science. 2010 Nov 12;330(6006):932.

Elissa S. Epel, Eli Puterman, Jue Lin, Elizabeth Blackburn, Alanie Lazaro, and Wendy Berry Mendes. Wandering Minds and Aging Cells. Clinical Psychological Science. 2013. 1(1) 75-83

- 46.9% del tiempo nuestra mente divaga
- Una mente que divaga está asociado a la infelicidad
- La felicidad depende más de la calidad de la presencia que de la actividad que





Prestar atención con
disponibilidad a
reconocer lo que sucede
en el momento

- Doing mode
(resolución, objetivos, monitoreo)
- Being mode
(experiencia inmediata, directa,
sensaciones)





objetos de la atención

- la respiración,
- las sensaciones corporales apoyadas en los sentidos
- el funcionamiento mental del surgimiento de pensamientos y emociones



Tres minutos
para...

- Ordenar el escritorio o la casa
- Preparar comidas
- Lavar los platos
- Planchar o poner lavados
- Hacer las compras
- Pasar la aspiradora
- Estudiar para un examen
- Higiene personal (cabello, dientes, crema)
- Atención a la mascota...

LAS PANTALLAS

SER INFIELES A

Mindfulness

Entrena el cerebro para frenar antes de actuar impulsivamente.

Cultiva la curiosidad y la exploración del proceso, a diferencia del estar excesivamente centrado y preocupado por el resultado.

Cambia la relación que uno tiene con los pensamientos autocríticos y promueve mayor paciencia, amabilidad, aceptación hacia uno mismo y los demás.

Ayuda a superar el pensamiento dualista del «todo o nada».

Estimula una mayor conciencia cotidiana por medio de centrarse más en el momento presente y reducir el parloteo mental, así como la ansiedad respecto al futuro.



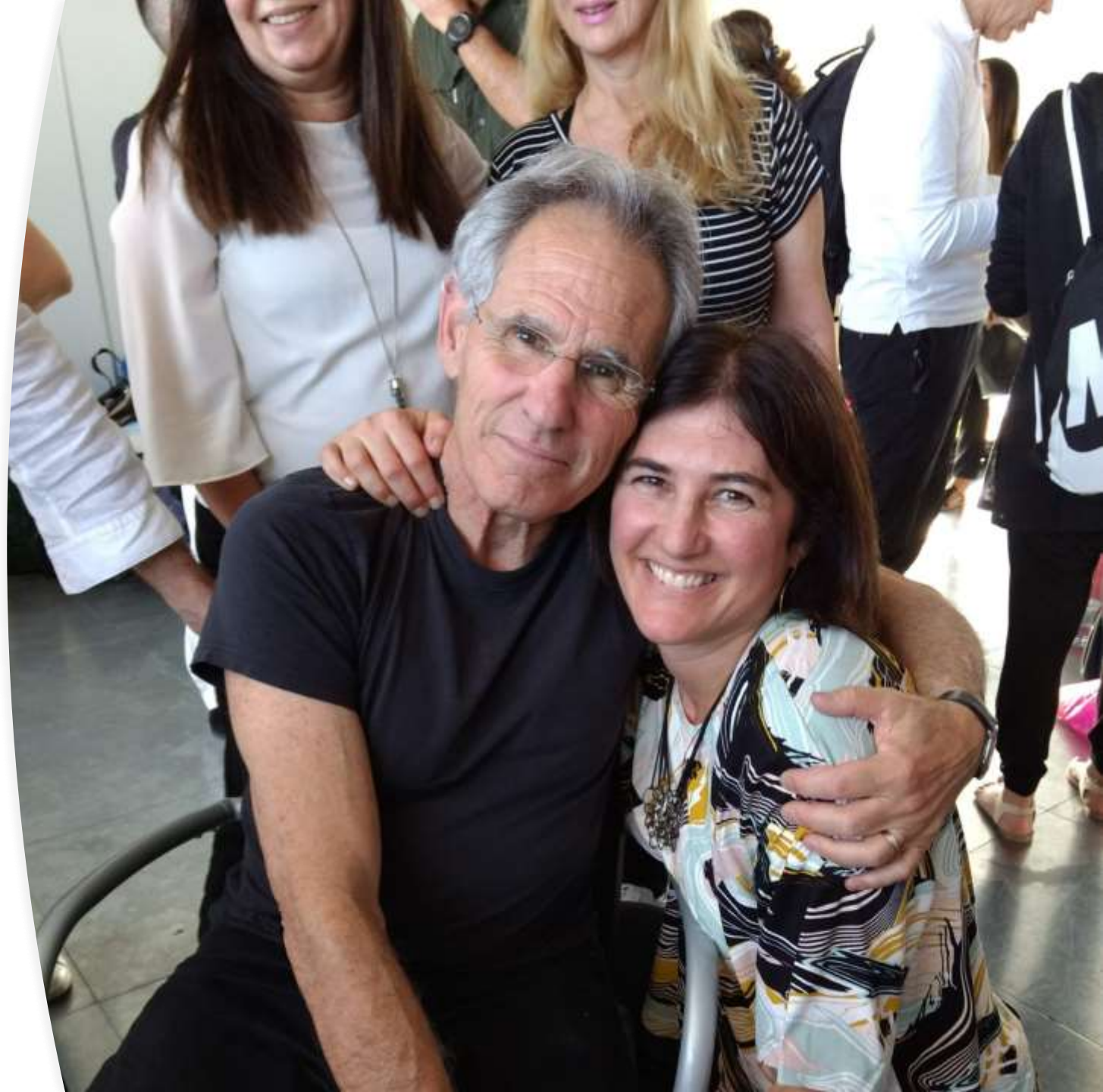
Practicar hace la diferencia

Una revisión sistemática realizada por Shapiro et al. (2007) halló que los programas de reducción de estrés basados en mindfulness (MBSR) generan mejoras significativas en indicadores fisiológicos y psicológicos en profesionales de la salud, incluyendo **reducción de ansiedad, aumento del bienestar subjetivo y mejora en la regulación emocional**. Estos **beneficios no se restringen al terapeuta: se traducen en un mayor nivel de presencia, claridad mental y empatía durante las sesiones clínicas** (Raab, 2014). La atención plena (mindfulness) y la autocompasión han sido incorporadas en múltiples programas de formación para terapeutas con el objetivo de mejorar no solo su bienestar personal, sino también su **capacidad de escucha, regulación emocional y toma de decisiones clínicas** (Grepmaier et al., 2007; Delaney, 2018).



Relación entre hábitos de autocuidado y habilidades clínicas

El **autocuidado** no es una dimensión accesoria sino constitutiva de la práctica clínica y de la efectividad terapéutica. La formación de **hábitos saludables** -como el descanso adecuado, la alimentación consciente, el ejercicio físico regular o la práctica de mindfulness- se considera una intervención crucial en el **bienestar** de cualquier individuo, incluyendo a los profesionales de la salud mental (Clear, 2018; Duhigg, 2012).



“conciencia metacognitiva”

Percibimos más fácilmente los estímulos internos desagradables o los eventos externos simplemente como son, **sin crear una historia** sobre la experiencia del momento presente que pueda alimentar el pensamiento perseverante, las emociones molestas, los sentimientos desconcertantes: excitación fisiológica y comportamiento reactivo en un intento de evitar la angustia.



La práctica de la atención plena permite...

- prestar atención a propósito con una actitud abierta, curiosa y de aceptación hacia uno mismo y el mundo exterior
- relacionarse con la propia experiencia emocional
- “repercibir” las condiciones transitorias de malestar interno al mantener la ecuanimidad a medida que se desarrolla la





www.attentia.com.ar
[#attentiamindfulness](https://twitter.com/attentiamindfulness)

