DIPLOMADO INTERNACIONAL EN TERAPIAS DE 3RA GENERACIÓN

MINDFULNESS- TERAPIAS E INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS

Esp. Psicóloga y Sexóloga Lorena Anmuth
IG: @lorena.anmuth



1

"Vamos a empezar llevando la atención al lugar en el que estamos."

EJERCICIO 1- REFLEXIÓN
RESPIRACIÓN DE 1 GROUNDING

- ¿Qué cambió en tu atención?
- ¿Qué sentido te resultó más fácil de registrar?
- ¿Aparecieron pensamientos mientras realizabas el ejercicio?
- ¿Pudiste volver a las sensaciones cuando la mente se distraía?
- ¿En qué situaciones podría ser útil este recurso?

El objetivo no es "dejar de pensar", sino sacar momentáneamente la atención del piloto automático y orientarla hacia la experiencia presente.

Hay diferencia entre "anclar la atención" y posteriormente observar la experiencia con una actitud mindfulness.



MINDFULNESS

ORIGEN Y CONCEPTO

De las tradiciones contemplativas a la psicología contemporánea

- Mindfulness no fue creado por la psicología occidental.
- Sus antecedentes se encuentran en antiguas tradiciones contemplativas, particularmente en el budismo, donde diferentes prácticas de atención y conciencia fueron desarrolladas durante siglos. (hace + de 2500 años)
- Thomas William Rhys Davids (1843–1922) fue uno de los primeros traductores occidentales que utilizó sistemáticamente mindfulness como traducción de sati.
- Sati es un término pali frecuentemente traducido como mindfulness o atención plena, su significado no se reduce a "prestar atención", incluye conciencia, presencia y recuerdo de aquello que se está haciendo. En las tradiciones budistas forma parte de un camino ético, contemplativo y de comprensión de la experiencia.
- Posteriormente, Jon Kabat-Zinn resignifica y seculariza estas prácticas dentro de un contexto médico y psicológico occidental, desarrollando MBSR en 1979.

¿QUÉ HIZO LA PSICOLOGÍA OCCIDENTAL?

La transformación fundamental fue pasar de:
práctica contemplativa

habilidad entrenable susceptible de ser estudiada científicamente.

Se incorporaron:
- protocolos estructurados;
- objetivos clínicos;
- evaluación psicométrica;
- investigación experimental;
- seguimiento de resultados;
- formación de terapeutas.

QUÉ SIGNIFICA MINDFULNESS

"Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar"

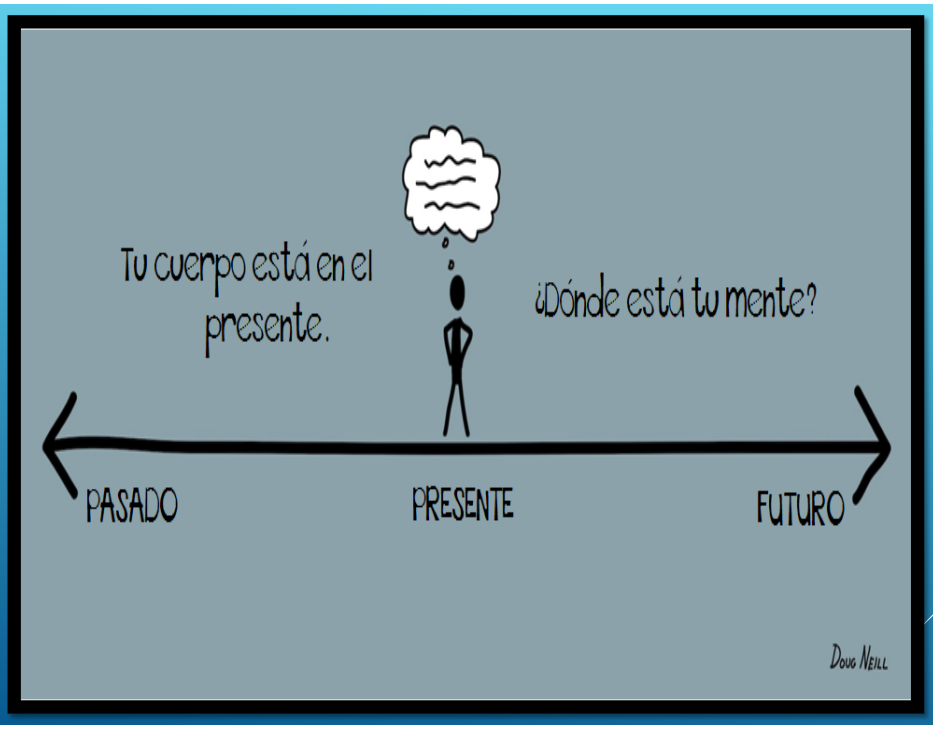
Jon Kabat- Zinn (1979)

"….. ser capaz de ser consciente, de manera directa, de lo que hacemos mientras lo estamos haciendo: ser capaz de sintonizar con lo que sucede en nuestra mente y en nuestro cuerpo, y en el mundo exterior, en cada momento."

Teasdale, Williams y Segal (2015)

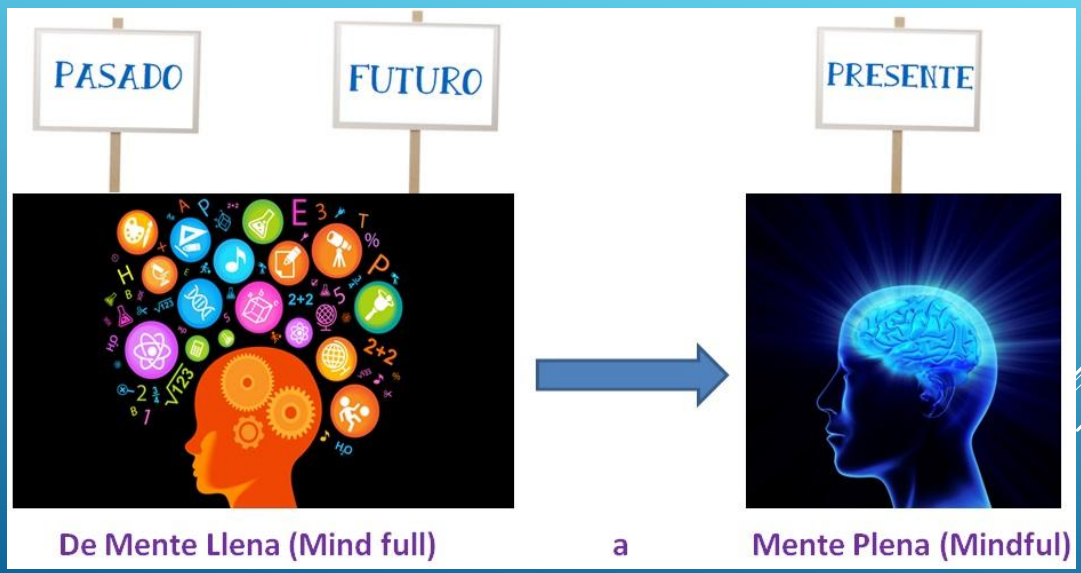
LO QUE EL MINDFULNESS NO ES

- No es poner la mente en blanco.
- No es relajación.
- No es dejar de pensar.
- No es "positividad".
- No es ignorar los problemas.
- No es aceptar pasivamente cualquier situación.
- No es una técnica espiritual obligatoriamente.
- No es una cura universal.
- No reemplaza una psicoterapia cuando existe indicación de tratamiento.



Parar la mente y poder centrarnos en el aquí y ahora

Como diría Eckart Tolle
"La vida siempre se vive en presente"

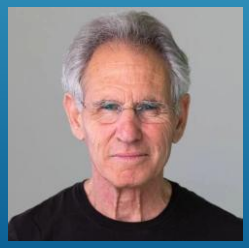


MINDFULNESS

Fundamentos actitudinales

- Paciencia
- Confianza
- No juzgar
- No luchar
- Aceptación
- Dejar ir

Jon Kabat-Zinn



Entre sus componentes se destacan:

- Atención sostenida,
- Conmutación de la atención (la orientación hacia la experiencia)
- Inhibición de la elaboración de pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones.
- Generar una disposición afectiva positiva y un aumento de las habilidades para enfrentar situaciones negativas

PROCESOS PSICOLÓGICOS IMPLICADOS EN LOS EFECTOS DEL MNDFL

del ejercicio a la comprensión clínica

REGULACIÓN DE LA ATENCIÓN
FLEXIBILIDAD ATENCIONAL

- Mindfulness entrena reconocer dónde está la atención.
- También entrena cambiar el foco deliberadamente.
- El objetivo no es concentración rígida.

La atención puede orientarse, sostenerse, desplazarse y volver a orientarse.

CONCIENCIA INTEROCEPTIVA

- Atención al cuerpo: logrando pasar de pensar en el a sentirlo de manera directa. Registro de señales corporales: respiración, latidos, tensión, temperatura, presión, dolor, hambre y saciedad.
- Puede ayudar al reconocimiento temprano de la activación.
- Tener en cuenta que en algunas personas puede aumentar hipervigilancia o ansiedad.

La práctica corporal debe adaptarse a cada persona

DESCENTRAMIENTO

Capacidad de ver los pensamientos y emociones como sucesos pasajeros de la mente (eventos mentales) y no como hechos reales o verdades absolutas.

Procesos clave:

- Meta conciencia: registrar lo que estamos pensando en el mismo momento que está sucediendo.
- Desidentificación: yo no soy mis pensamientos
- Menor reactividad: disminuir la reacción automática frente a lo que sentimos o pensamos

Mindfulness entrena en reconocer el proceso mental sin obedecerlo automáticamente. El contenido no desaparece necesariamente, cambia la relación con ese contenido.

REGULACIÓN EMOCIONAL

- Permite detectar antes sensaciones, impulsos y cambios afectivos. No es controlar o suprimir emociones.
- Puede reducir la fusión con la emoción y aumentar capacidad de permanecer con la experiencia.

La regulación puede surgir de una respuesta más flexible, no de supresión de la emoción.

REDUCCIÓN DE LA REACTIVIDAD AUTOMÁTICA

- Disparador → experiencia interna → reacción automática → conducta.

Mindfulness introduce un espacio de conciencia.

- Disparador → experiencia → conciencia → elección de respuesta.

No garantiza una respuesta adecuada: aumenta la posibilidad de responder deliberadamente.

ACEPTACIÓN

- Reconocer que una experiencia está presente antes de decidir cómo responder.
- "No debería sentir ansiedad" → "Hay ansiedad"

Observar sin convertir la reacción secundaria en otro problema.



2

MEDITACIÓN DE 1 MINUTO- REFLEXIÓN

- ¿Dónde estuvo tu atención?*
- ¿Qué pasó cuando apareció una distracción?*
- ¿Qué hiciste cuando te diste cuenta?

"Eso que acabamos de observar —la atención que se desplaza, el momento en que nos damos cuenta y el regreso deliberado— es una puerta de entrada para comprender qué entrenamos cuando hablamos de mindfulness."

El ejercicio no consiste en no distraerse. Consiste en reconocer la distracción y regresar.

TERAPIAS E INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS

- Cuando hablamos de "terapias basadas en atención plena", en general estamos hablando de **programas o intervenciones psicológicas que utilizan mindfulness/atención plena** como componente central (Mindfulness-Based Interventions -MBIs)

Atención plena = mindfulness

↓

Intervenciones basadas en mindfulness (MBIs)

↓

MBSR · MBCT · MBRP · MSC · MB-EAT

- Solo vamos a desarrollar MBSR- MBCT Y MB-EAT

No todas las terapias que incorporan mindfulness son necesariamente "terapias **basadas** en mindfulness".

INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS (MBIS)

MBSR · MBCT

MBSR (Reducción del Estrés Basada en Mindfulness)

Jon Kabat-Zinn (Universidad de Massachusetts, 1979).

Enfoque: Manejo del estrés crónico, el dolor físico y los retos de la vida diaria.

Práctica: Meditación sedante, escaneo corporal y yoga suave

MBCT (Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness)

Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale (1990s).

Enfoque: Prevención de recaídas en depresión mayor y ansiedad crónica.

Práctica: Mezcla técnicas de terapia cognitivo-conductual TCC o CBT) con la atención plena (MBSR)

MB-EAT (Entrenamiento de Conciencia Alimentaria Basada en Mindfulness)

- Jean Kristeller (Universidad de Duke).
- Enfoque: Trastornos por atracón, relación conflictiva con la comida, sobrepeso y ansiedad por comer.
- Práctica: Reconocer señales físicas reales de hambre y saciedad, saboreando sin culpa.

TERAPIAS QUE INCORPORAN MINDFULNESS COMO UNA HERRAMIENTA O COMPONENTE

DBT Terapia Dialéctico Conductual: mindfulness es uno de sus componentes centrales.

ACT Terapia de Aceptación y Compromiso: utiliza procesos relacionados con mindfulness, como contacto con el presente y defusión cognitiva.

CFT Terapia Centrada en la Compasión: integra mindfulness con compasión y regulación emocional.

TCC Terapia Cognitiva Comportamental puede incorporar prácticas de atención plena como recurso.

enfoques integrativas: pueden utilizar mindfulness como herramienta dentro de un tratamiento más amplio

"Mindfulness puede ser el fundamento de una intervención o funcionar como una práctica integrada dentro de otro modelo psicoterapéutico."

MBSR

MINDFLUNESS BASADO EN REDUCCION DE ESTRÉS

MBSR- JON KABAT-ZINN 1979
(REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADA EN MINDFULNESS)

- La atención plena puede ser descripta como una conciencia momentánea, no evaluativa y sostenida de los estados y procesos mentales perceptibles.
- El programa (8 semanas) busca desarrollar y fortalecer habilidades de autorregulación mediante la práctica de mindfulness y el desarrollo de recursos internos.
- Kabat-Zinn propone afrontar las situaciones con conciencia, en lugar de reaccionar automáticamente desde la resistencia, la negación o el malestar.

POR QUE APARECE MBSR
(REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADA EN MINDFULNESS)

- Contexto: pacientes con dolor crónico; enfermedades médicas; estrés; sufrimiento asociado a síntomas persistentes; dificultades para modificar determinados problemas médicos.

¿Podemos modificar la relación de una persona con su experiencia aunque no podamos modificar inmediatamente la experiencia?

Ejemplo: Dolor:

- "Tengo dolor → quiero que desaparezca → no desaparece → me desespero → aumenta el sufrimiento."

Mindfulness intenta introducir otra posibilidad:

- "Tengo dolor → observo la sensación → observo mi reacción → diferencio sensación de interpretación → puedo responder de otra manera."

DOLOR Y SUFRIMIENTO

Dolor ≠ sufrimiento psicológico

El dolor puede incluir:

- sensación física;
- intensidad;
- localización.

El sufrimiento puede incluir:

- "Esto no va a terminar nunca."
- "No voy a poder."
- "Mi cuerpo me está traicionando."
- miedo;
- catastrofización;
- evitación.

Mindfulness no afirma que el dolor sea imaginario.

Trabaja sobre la relación con la experiencia.

MBSR- JON KABAT-ZINN 1979
ESTRUCTURA CLÁSICA

- Programa estructurado de aproximadamente 8 semanas.
- Prácticas formales e informales: meditación, hatha yoga.
- Movimiento consciente/ yoga conciente: ejercicios de conciencia somática en la vida cotidiana para relajarse y manejar situaciones estresantes con mayor facilidad.
- Body scan: la atención recorre sistemáticamente distintas zonas del cuerpo.

El escáner corporal y el yoga consciente ayudan a desarrollar la conciencia interna y externa.

- Meditación sentada: se practica sentado y la atención puede centrarse inicialmente en la respiración y luego ampliarse a pensamientos, emociones, sensaciones y sonidos.
- Atención a la respiración.
- Práctica regular entre sesiones: El entrenamiento en la práctica de la meditación comienza lentamente de períodos cortos de apenas algunos minutos, a las sesiones más largas de hasta 40 minutos.

- La reducción de estrés basada en la atención plena se basa en una contrucción educativa y por tanto se diferencia significativamente de enfoques terapéuticos psicológicos.

- La integración de mindfulness en la vida se centra en asumir el compromiso y la aplicación y prácticar las técnicas de conciencia corporal con regularidad, como parte de la vida cotidiana.

https://www.asociacionmindfulness.com.ar/



3

EJERCICIO BODY SCAN

Se utiliza tanto en **MBSR** como en **MBCT**:

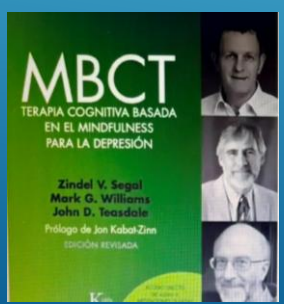
- MBSR: es una de las prácticas centrales del programa de Kabat-Zinn. En el protocolo clásico aparece desde las primeras semanas y se practica de manera sistemática.
- MBCT: también incorpora body scan, especialmente al inicio del programa. Se utiliza para entrenar la conciencia de las sensaciones corporales asociadas a estados de ánimo y procesos cognitivos.

MBCT

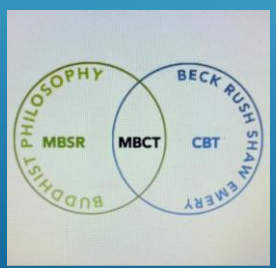
TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS

ZINDEL SEGAL, MARK WILLIAMS Y JOHN TEASDALE (1990S)
MBCT (TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS)

- Se desarrolla a partir de la investigación sobre vulnerabilidad cognitiva y recaída depresiva, integrando terapia cognitiva para la depresión con el entrenamiento en mindfulness de MBSR.



Escritura, Contenido y metodología de enseñanza, Programa de 8 semanas



Principios terapeuticos científicos comprension de los procesos cognitivos de la depresión.

MODELO DE VULNERABILIDAD COGNITIVA

- Un estado de ánimo bajo puede activar patrones cognitivos aprendidos.
- La fusión con esos patrones puede favorecer rumiación y elaboración depresógena.
- MBCT entrena reconocer cambios de estado más tempranamente.
- El objetivo no es discutir cada pensamiento, sino modificar la relación con el proceso mental.

DESCENTRAMIENTO EN MBCT

- "No puedo con esto".
- Fusión: "No puedo con esto" = realidad.
- Descentramiento: "Estoy teniendo el pensamiento de que no puedo con esto".
- El pensamiento sigue existiendo, pero deja de ser automáticamente un hecho o instrucción.

- "Puedo observar un pensamiento desadaptativo, disfuncional sin asumir automáticamente que describe la realidad."

Ejemplo:

- "Soy un fracaso"

Descentramiento

- "Estoy teniendo el pensamiento de que soy un fracaso."



4

EJERCICIO

LOS PENSAMIENTOS COMO PENSAMIENTOS

Consigna

- Elegir un pensamiento cotidiano relativamente leve.
- Repetir mentalmente el pensamiento.
- Añadir: "Estoy teniendo el pensamiento de que…".
- Observar cambios en cuerpo, emoción y credibilidad.
- No intentar convencerte de lo contrario.

- ¿Cambió el contenido?
- ¿Cambió la relación con el contenido?

No necesitamos cambiar el pensamiento. Sólo reconocer: esto es un pensamiento, no necesariamente un hecho.

La observación es el primer paso para poder responder de manera más consciente.

Puede ser insuficiente cuando:

- La situación requiere una acción concreta: poner un límite, resolver un problema, pedir ayuda, tomar una decisión.
- Hay un problema real que puede modificarse y la persona necesita intervenir sobre él.
- La observación se utiliza como forma de evitación o pasividad: "lo observo y no hago nada"
- Hay pensamientos o interpretaciones muy arraigados que mantienen el malestar y requieren un trabajo terapéutico específico

En MBCT, la idea sería: primero observar y reconocer la experiencia; después decidir qué hacer con ella.

DESCENTRAMIENTO VS. REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Ejemplo:
Una persona piensa: "Nunca voy a poder manejar esta situación.

Descentramiento:

"Estoy teniendo el pensamiento de que nunca voy a poder manejar esta situación.

"El pensamiento sigue ahí, pero la persona toma distancia de él y no necesariamente lo toma como un hecho.

Reestructuración cognitiva:
"¿Es realmente cierto que nunca pude manejar situaciones similares?
¿Qué evidencia tengo a favor y en contra?
¿Existe una interpretación alternativa?
.

En MBCT: no se trata de reemplazar automáticamente un pensamiento "desadaptativo" por uno "positivo", sino de reconocer los pensamientos como pensamientos y disminuir la identificación con ellos.

COMPONENTES DEL MINDFULNESS
EJEMPLO CLÍNICO

Una paciente escucha a su jefe.

Su atención está permanentemente en:

- "¿Qué estará pensando de mí?"

Está físicamente presente pero cognitivamente anticipando, rumiando.

Mindfulness permite entrenar:

- "Estoy escuchando y noto que apareció la preocupación por lo que piensa el/la otra persona"

Aceptación no significa:

"Me gusta." es: "Reconozco que esto está ocurriendo."

Ejemplo:

Ansiedad:

❌ "No debería estar ansiosa."

- ansiedad secundaria

Mindfulness:

"Hay ansiedad."

- observación, contemplar sin juzgar.

Ejemplo clínico completo

Paciente:

- "Mi pareja tardó cuatro horas en contestarme."

Pensamiento:

- "Está perdiendo interés."

Emoción:

- ansiedad.

Sensación:

- presión en el pecho.

Conducta:

- mandar cinco mensajes.

Mindfulness permite observar:

- **situación → pensamiento → emoción → cuerpo → impulso → conducta**

y crear un espacio entre impulso y acción.

QUE INCLUYE?
MBCT (TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS)

- body scan;
- meditación sentada;
- atención a la respiración; atención al inhalar y exhalar, volviendo cuando la mente se distrae.
- movimiento consciente; walking meditation; caminar con atención plena al movimiento y sensaciones corporales.
- práctica informal;

El formato clásico se organiza alrededor de un programa de aproximadamente ocho semanas.

Segal, Williams & Teasdale (2013).

MBSR – MBCT
OBJETIVO GENERAL

- MBSR: "¿Cómo puedo relacionarme de otra manera con el estrés y el malestar?"
- MBCT: "¿Cómo puedo reconocer y desactivar los patrones que pueden llevarme nuevamente a un episodio depresivo?"



MB- EAT

ENTRENAMIENTO DE CONCIENCIA ALIMENTARIA BASADA EN MINDFULNESS





6

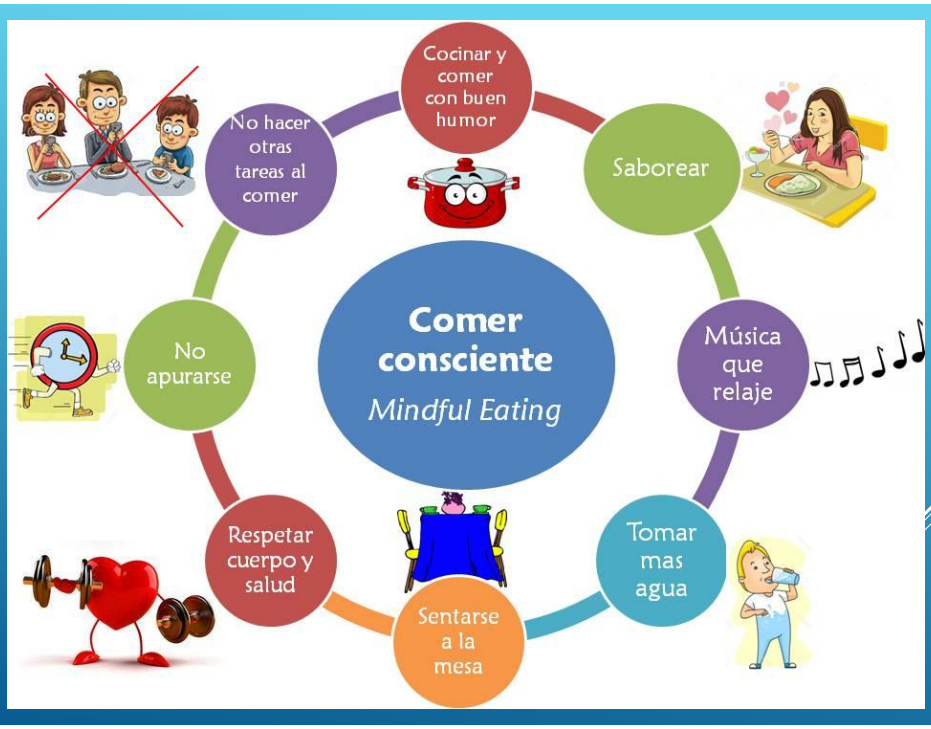
EJERCICIO
MB-EAT (ENTRENAMIENTO DE CONCIENCIA ALIMENTARIA BASADA EN MINDFULNESS)

- Seguir las consignas

JEAN KRISTELLER (UNIVERSIDAD DE DUKE)
MB-EAT (ENTRENAMIENTO DE CONCIENCIA ALIMENTARIA BASADA EN MINDFULNESS)

Alimentación consciente

- Aprendizaje de hábitos alimentarios saludables con conciencia y atención plena.
- Saboreando cada bocado, masticando y degustando, dándonos el tiempo necesario para comer y dejar de lado el "piloto automático" y el "comer emocional".
- Concentrar totalmente la atención en el proceso de comer, en todos los sabores, olores, pensamientos y sensaciones que surgen durante una comida.
- Aprender a hacer pausas para comer, pausas para estar presente tanto al momento de comer como en la vida misma.



EJERCICIO A TRABAJAR EN EQUIPO

Lean el caso asignado y respondan las siguientes preguntas:

1. ¿Qué está sucediendo? Identifiquen la situación, emoción, pensamiento o conducta principal.

2. ¿Dónde aparece el "piloto automático" o la reacción automática?

3. ¿Qué podría observar la persona desde una actitud de mindfulness?

Pueden considerar pensamientos, emociones, sensaciones corporales, impulsos, sonidos, etc.

4. ¿Qué concepto de Mindfulness podría aplicarse en este caso? Pueden elegir (1 o más): Regulación de la atención; Conciencia Interoceptiva; Descentramiento; Regulación Emocional; Reducción de la reactividad automática o Aceptación.

5. ¿Qué podría hacer concretamente la persona? Propongan una pequeña práctica o intervención basada en mindfulness.

6. ¿Qué cambia entre "reaccionar automáticamente" y "responder con mayor conciencia"?

CASO 1

- Una persona recibe un mensaje que le molesta. Siente enojo y comienza inmediatamente a escribir una respuesta agresiva.
- Mientras escribe, piensa en todo lo que quiere decirle a la otra persona y cada vez se siente más enojada.
- Finalmente envía el mensaje impulsivamente. Unos minutos después se arrepiente y piensa que quizás podría haber respondido de otra manera.

CASO 2

- Una persona tiene una entrevista laboral al día siguiente. Durante todo el día piensa:

"Seguro me va a salir mal."

- A partir de ese pensamiento comienza a imaginar diferentes situaciones negativas: que se va a poner nerviosa, que no va a saber qué responder, que los entrevistadores van a pensar que no está preparada y que probablemente no consiga el trabajo.
- Cuanto más intenta dejar de pensar en eso, más pensamientos aparecen.

CASO 3

- Una persona está cenando después de un día de trabajo. Sin embargo, mientras come, piensa constantemente en un problema que tendrá que resolver al día siguiente.
- Está sentada en la mesa, pero su atención está puesta en lo que podría ocurrir mañana.
- Cuando termina de cenar se da cuenta de que prácticamente no registró lo que comió ni disfrutó de la comida.

CASO 4

- Una persona tiene que rendir un examen importante. Antes de entrar siente que el corazón le late más rápido, tiene tensión en los hombros y siente el estómago cerrado.
- Inmediatamente piensa:
"Estoy demasiado nerviosa. No voy a poder hacerlo bien."
- Comienza a intentar que desaparezcan las sensaciones y se preocupa todavía más al notar que continúan.

CASO 5

- Una persona llega cansada a su casa después de un día difícil. Prende la televisión y comienza a comer mientras mira una serie.
- Sigue comiendo mientras mira la pantalla y, cuando termina, se da cuenta de que prácticamente no prestó atención a lo que estaba comiendo.
- Piensa:
- "Ni siquiera tenía tanta hambre. Comí sin darme cuenta."

CASO 6

- Una persona está esperando un resultado importante. Se siente ansiosa y tiene pensamientos constantes sobre lo que podría suceder.

- Mientras espera, se repite:
"No debería estar así."
"Tengo que dejar de estar nerviosa."
"Debería poder controlar esto."

- Cuanto más intenta eliminar la ansiedad, más pendiente está de ella y más intensa parece sentirse.

¿CUÁNDO UTILIZAR UNA PRÁCTICA?

- Definir primero el objetivo clínico.
- Elegir la práctica según el proceso que se quiere entrenar.
- Evaluar tolerancia y posibles contraindicaciones.
- Explicar qué se hará y qué no se espera que ocurra.
- Observar la respuesta durante y después.
- Integrar la práctica con la formulación clínica.

ENSEÑAR UNA PRÁCTICA ≠ IMPLEMENTAR UNA MBI

- Ejercicio aislado: puede utilizarse como recurso dentro de diferentes psicoterapias.
- MBI: programa estructurado con objetivos, secuencia, prácticas y principios definidos.
- Formarse en mindfulness no equivale automáticamente a estar capacitado para implementar cualquier protocolo.

MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

- Puede incorporarse como componente de diferentes modelos psicoterapéuticos.
- Su integración debe ser coherente con la formulación del caso.
- Dialoga especialmente con aceptación, descentramiento, regulación emocional y flexibilidad psicológica.
- No debe utilizarse para evitar contenidos difíciles o reemplazar intervenciones necesarias.
- El profesional debe poder explicar qué hace, por qué lo hace y cómo evaluará su efecto.

¿QUE DICE LA EVIDENCIA?

Acorde al problema y población

Las MBIs cuentan con evidencia para diferentes problemas, pero la magnitud del efecto depende de intervención, problemática, población y calidad metodológica.

- Los resultados dependen de: protocolo: qué MBI se utiliza
  población: en quiénes se aplica
  comparador: frente a qué intervención se evalúa (ej. TCC o grupo control, entre otros)
- Ansiedad y depresión: resultados favorables, con efectos variables
- El MBSR cuenta con evidencia consistente para reducir estrés y síntomas de ansiedad y depresión aunque sus efectos no implican superioridad frente a otras intervenciones psicológicas.
- El MBCT es una intervención con evidencia particularmente sólida para la prevención de recaídas en personas con depresión recurrente.

CINCO IDEAS PARA LLEVARSE

- Mindfulness no es dejar la mente en blanco: es entrenar una relación consciente con la experiencia.
- La distracción no es fracaso; reconocerla y volver es parte del entrenamiento.
- Las MBIs no son todas iguales: tienen objetivos y poblaciones diferentes.
- La evidencia es relevante, pero específica y heterogénea.
- En clínica, mindfulness requiere criterio, adaptación, evaluación y formación.

…"lo que en realidad nos falta es nosotros mismos: nuestra voluntad o capacidad para mostrarnos como realmente somos y vivir nuestra vida como si de verdad importase, en el único momento que tenemos, que es este, y que merecemos y somos capaces de vivir así."

Jon Kabat-Zinn

MUCHAS GRACIAS

@lorenaanmuth

ANEXO

EJERCICIO STOP

- Elige una situación cotidiana que te genere cierta tensión, preocupación, enojo o ansiedad. No es necesario que sea intensa.

Durante unos minutos realiza los siguientes pasos:

- **S-** stop: detenerse sin intentar modificar la situación no resolverla. Simplemente hace una pausa
- **T**- Toma conciencia de la respiración: lleva la atención a una o dos respiraciones, Observa como entra y sale el aire sin necesidad de cambiar nada.
- **O**- Observa: registra qué está ocurriendo en este momento: sensaciones, pensamientos, emociones, impulsos… No analices ni juzgues, solo reconócelo
- **P-** Procede: antes de actuar pregúntate: ¿cuál sería una respuesta consciente y adecuada para esta situación?. Luego elige como continuar, intentando hacerlo desde esa mayor consciencia y no desde la reacción automática.

Ahora van a realizar la práctica por ustedes mismos. Recuerden: stop, respirar, observar, proceder

EJERCICIO STOP

- ¿Qué observaron al detenerse?
- ¿Qué apareció primero: pensamientos, emociones, sensaciones coporales o impulsos?
- ¿Cambió algo al hacer una pausa antes de responder?
- ¿En qué situaciones cotidianas podría resultar útil?

STOP no busca eliminar una emoción ni cambiar inmediatamente lo que sentimos. Busca crear un espacio entre el estímulo y la respuesta, para poder responder con mayor conciencia.

- *" Una meditación típica consiste en centrar toda la atención en la respiración Concentrarse en cada bocanada de aire que entra y sale de tu cuerpo te permite apreciar cómo surgen tus pensamientos en tu mente y, poco a poco, dejar de luchar contra ellos.*
- *Acabas dándote cuenta de que los pensamientos vienen y van a su propio ritmo,* ***que tú no eres tus pensamientos****.*
- *Puedes observar cómo aparecen en tu mente, aparentemente de la nada, y cómo desaparecen, como una pompa de jabón que explota.*
- *Llegas a la comprensión profunda de que los pensamientos y los sentimientos (incluyendo los negativos) son pasajeros. Vienen y van, y en última instancia tú puedes elegir si actúas sobre ellos o no".*

- Williams, M; Penman, D.

