

Taller Mindfulness 2

**Descripción de las diferentes prácticas que
se emplean en el programa**

Josep Pena Garijo

LA PRÁCTICA

1.- El piloto automático “La pasa”

- Voy a pasarte objetos. Por favor coge uno y sostenlo con delicadeza. Imagina que eres un *alien* del espacio exterior, visitando la Tierra, y que nunca has visto algo como esto antes.
- ¡Espera instrucciones adicionales!
- Por ej.: no te lo comas todavía.
- ¿En qué te has fijado?

¿Para qué sirve la pasa?

- La naturaleza del “piloto automático”
 - Realizamos muchas actividades con el piloto automático.
- La mente tiene vida propia.
- Prestar atención a la experiencia que se hacía con piloto automático puede cambiar la naturaleza de la experiencia.
- ¿Alguien puede ver lo que todo esto tiene que hacer para la reducción del estrés y mejora del bienestar?

¿Para qué sirve la pasa?

- Consecuencias del incremento de la conciencia.
 - Avisa de las cosas agradables.
 - Incrementa la riqueza y viveza de la vida diaria.
 - Avisa de las cosas desagradables.
 - Crea libertad de las respuestas desadaptativas automáticas que llevan al estrés, sufrimiento, síntomas.
 - Incrementa las posibilidades de respuesta.
 - Avisa de asociaciones.
 - Incrementa la autoconciencia y la autocomprensión de las relaciones entre pensamientos, sensaciones, emociones, imágenes, etc.

2.- El Scan Corporal

- Metas generales:
 - Tener conciencia detallada de cada parte del cuerpo.
 - Práctica de atención flexible durante un período sostenido.
 - Práctica suave y curiosidad sobre lo que se observa.
- Ahora vamos a hacer un scan corporal:
 - Discusión para seguir.
 - ¿En qué te has fijado?

Puntos sobre el scan corporal

- No tal cosa como éxito o fallo.
 - No intentar conseguir algo.
- Pueden surgir experiencias percibidas como obstáculos.
 - Sueño, movimientos nerviosos, dolores.
 - Observamos sin juzgar.
 - Fijarse en los juicios cuando surjan.
- Pueden ocurrir estados emocionales.
 - Observarlos con delicadeza, curiosidad, con apertura, con complacencia.

Más puntos sobre el scan corporal

- La mente divagará.
 - Darse cuenta de ésto y volver suavemente.
- Las condiciones pueden no ser buenas (ruidos, temperatura, etc.)
 - Darse cuenta de estas distracciones y de cualquier reacción a ellas, volver la atención al scan corporal.
 - (también está bien abrir una ventana, ponerse un suéter, dejar el perro fuera, etc.)

Otras cuestiones que pueden surgir

- ¿Por qué tanto foco en el cuerpo?
 - Nos ayuda a responder constructivamente a las emociones.
 - Las emociones tienen componentes corporales importantes.
 - Los sentimientos en el cuerpo pueden influir y en los pensamientos y en la conducta.
 - Reduce “el foco de atención en la cabeza” y anima a que se cambie la perspectiva.

Otras cuestiones que pueden surgir

- Si parece incrementar el dolor, ¿para qué hacerlo?
 - La conciencia facilita el manejo del dolor de formas sanas.
 - La conciencia Mindful favorece la amabilidad y compasión.
 - Apartar a un lado el dolor aporta energía mejor gastada en otras.
 - La conciencia puede reducir el miedo al dolor, aumenta la habilidad para vivir con él constructivamente.

3.- Cuestiones sobre las tareas para casa

- Se asignan tareas en cada sesión.
 - 45 minutos de práctica de meditación, 6/7 días.
 - Grabaciones o CDs.
 - Hacer actividades rutinarias mindfully.
- En la sesión previa a la sesión de orientación se enfatiza la importancia de las tareas para casa.
 - El líder del grupo anima al compromiso, dejar de hacer juicios, el sentido de la aventura.
 - “No tienen que gustarte, ¡sólo tienes que hacerlo!”

Más cuestiones sobre las tareas para casa

- No poder encontrar tiempo.
 - Expresar preocupación e interés, explorar.
- Aburrirse, irritarse.
 - Preguntar con detalle, expresar interés, curiosidad.
 - Oportunidad para practicar trabajando con emociones negativas.
- Disfrútalo, relajado.
 - Bonito, pero esa no es la meta, sólo observa lo que sucede.

Más cuestiones sobre las tareas para casa

- Serias emociones negativas.
 - Empatizar, validar.
 - Animar a que continúe si es posible.
 - Focalizarse cuidadosamente en las sensaciones corporales, escuchar cuidadosamente las instrucciones.
 - ¡Esto no es un campamento!
 - La evitación probablemente no ayudará.
 - Animar suavemente la persistencia.

Más cuestiones sobre las tareas para casa

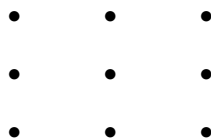
- ¡No puedo hacerlo, no lo entiendo!
 - No intentar hacer que suceda algo.
 - Sólo observar lo que sucede.
 - Si te mantienes observando, lo estas haciendo.
- Dormirse
 - Común
 - Intentar incorporarse, ojos abiertos, diferentes momentos del día.

Más cuestiones sobre las tareas para casa

- Pensamientos negativos sobre hacer la práctica.
 - “pérdida de tiempo”, “no me ayudará”, “tonto”, etc.
 - Observar los pensamientos.
 - Darse cuenta de que son pensamientos.
 - Observar cualquier emoción o sensación que acompañe a los pensamientos.
 - Continuar con la práctica,

4.- Ejercicio de los 9 puntos

- Conectar los puntos utilizando cuatro líneas rectas y sin levantar tu lápiz o volver sobre una línea:



Ejercicio de los 9 puntos

- Ilustra los límites impuestos por una forma no reconocida de pensamiento.
 - Los puntos parecen definir un cuadrado y a menudo pensamos que tenemos que trabajar dentro.
 - No se tiene en cuenta el contexto más amplio.
 - Algunos problemas requieren un punto de vista más amplio.
 - Anima la comprensión de que cuando estamos estancados en un problema, podemos necesitar extendernos más allá de las formas de ver, pensar, actuar.
 - Anima la paciencia - hay otra forma de ver el problema incluso cuando todavía no podemos verlo

Ejercicio de los 9 puntos

- Relación con la reactividad al estrés en la vida diaria:
 - Mindfulness de los procesos de pensamiento, diálogo interno, creencias, etc., anima el conocimiento de cuando estamos encerrados “en una caja”.
 - Puede animar a explorar nuevas formas de ver las cosas.
 - Cuando surgen los desafíos y no está claro qué hacer, paciencia, apertura y pensamiento amplio sobre las posibilidades que pueden contribuir a encontrar el desafío.

5.- Mecanismos de cambio: ¿cómo ayuda el mindfulness?

- Clave principal: cambio de las funciones del estímulo de las experiencias internas.
 - También descrito como cambiar las relaciones de las personas a sus experiencias internas.
 - Experiencias internas = sensaciones corporales, emociones, cogniciones, impulsos.

5.- Mecanismos de cambio:

- Distanciamiento.
 - Llamado distanciamiento en los primeros días de la terapia cognitiva o “defusión” en ACT.
 - Es una perspectiva particular de los pensamientos.
 - Ver los pensamientos como sucesos mentales transitorios que pasan a través de la conciencia.
 - No son necesariamente importantes o literalmente verdad.
 - No requieren particulares en respuesta a ellos.

Mecanismos de cambio

- Mindfulness enseña a distanciarse de las cogniciones.
 - Darse cuenta de ellas, permitirles ir y venir sin quedarse absorbidos en ellas, elaborándolas, creyéndolas necesariamente o actuando de acuerdo a ellas.
 - Permitir tiempo para elegir respuestas adaptativas a lo que ha ocurrido (ánimo triste, suceso desagradable, etc.)

Distanciarse de los pensamientos

- Citas de Kabat-Zinn (1990)
 - “Es remarcable cuánto libera sentirse capaz de ver que tus pensamientos son sólo pensamientos y que no son ‘tú’ ni son ‘la realidad’”.
 - “El simple acto de reconocer tus y pensamientos como *pensamientos* puede liberarte de la realidad distorsionada que a menudo crean y permitirte una visión más clara y un mayor sentido de manejabilidad en tu vida”

Distanciarse de los pensamientos: metáforas

- Los pensamientos son como actores en un escenario: míralos cómo entran, hablan algunas líneas, luego se van. Quédate en tu sitio, no importa lo que digan.
 - Date cuenta de si te has unido a ellos en el escenario.
- Los pensamientos son como un tren de coches que pasa por una vía.
 - Míralos ir. Date cuenta de si subes al tren.
- Los pensamientos son como el agua que pasa por unas cataratas. Ponte detrás y mírala.
- Los pensamientos son como nubes pasando por el cielo.
 - Los pensamientos son transitorios, el cielo permanece.

Comprensión del distanciamiento

- Esto no significa que siempre nos distancieemos de los pensamientos.
 - El pensamiento puede ser útil.
 - Aprendemos a elegir cuándo absorbernos en los pensamientos y cuándo distanciarnos de ellos.

Distanciarnos de las sensaciones y emociones

- En el tratamiento, basado en *mindfulness* el concepto de distanciamiento también se aplica a las sensaciones corporales y emociones.
- Éstos también son vistos como experiencias transitorias que son distintas del “yo” y a las que necesariamente no es necesario responder.
- Más que “estoy triste”, aprendamos a decir “ha surgido dentro de mí un sentimiento de tristeza” o “ahora tengo sentimientos de tristeza” o “la tristeza está aquí”.

Mecanismos de cambio

- Exposición.
 - La practica de *mindfulness* permite la exposición sostenida a las sensaciones, cogniciones y emociones.
 - Reduce el miedo y la evitación de estas experiencias.
 - Incrementa la voluntad de estar presentes en estas experiencias, incluso cuando son desagradables, especialmente al servicio de metas valiosas.
 - Este principio sugiere que la práctica de *mindfulness* probablemente sea útil para cualquier trastorno en que la evitación experiencial sea un factor (evitación de cogniciones, emociones o sensaciones)

Mecanismos de cambio

- Procesos transdiagnósticos:
 - Los procesos psicológicos que ocurren en numerosos trastornos y son asociados con síntomas y angustia.
 - Los ejemplos incluyen:
 - Rumiación.
 - Supresión de pensamiento.
 - Atención selectiva (atención auto-focalizada)
 - Sesgos en la memoria o razonamiento
 - Muchas de éstas son formas de *evitación experiencial*.

Mecanismos de cambio

- La práctica de *mindfulness* probablemente influya en algunos procesos transdiagnósticos por medio de la reducción de la evitación experiencial y el incremento de la habilidad de distanciarse.
 - Reduce la rumiación y la supresión del pensamiento.
 - Incrementa la flexibilidad de la atención.
 - Incrementa una forma adaptativa de atención auto-focalizada.
 - No juiciosa, no reactiva (distanciada).

6.- Sesión de meditación sentados

- Vamos a practicar una sesión de meditación sentados.
 - Incluiremos la conciencia de los pensamientos (entre otras cosas), la oportunidad de practicar distanciamiento.
 - Discusión.
- ¿En qué te has fijado?

Discusión de la sesión de meditación sentados

- Se aplica los mismos puntos de la discusión del scan corporal.
- Mirar los pensamientos autocríticos sobre no ser capaz de hacerlo bien o del todo bien.
 - Darse cuenta de éstos, etiquetar como “juzgar” o “aquí está el autocriticismo”.
 - Metáfora: los pensamientos juiciosos son como las personas que te encuentras en la calle que no te gustan. Ser educado y simpático: “Buenos días Sr. autocriticismo, ¡que tenga un buen día!”

7.- Yoga Mindful

- Práctica de yoga Mindful.
 - Es una forma de meditación, no es un entrenamiento para fortalecerse.
 - No persigue metas (aunque puede incrementar la potencia y la flexibilidad).
 - Lento, suave.
 - Conciencia no juiciosa de las sensaciones y respiración.
 - Observar cuidadosamente, reconocer los límites, no excederse.
 - Discusión.
 - ¿En que te has fijado?

Puntos sobre el yoga Mindful

- No luchar, no forzar.
- Aceptación del cuerpo como lo encontramos.
- Mantenimiento de la conciencia momento a momento.
 - Cuerpo, respiración, donde la mente va, qué está haciendo.
- No énfasis en conseguir o progresar.

8.- Llevar las dificultades a la mente durante la sesión de meditación (de MBCT)

- A menudo surgen dificultades durante la sesión de meditación.
- Cuando surgen esas dificultades, sacamos provecho de ellas.
 - Buena oportunidad para practicar la conciencia mindful de las dificultades.
- Sin embargo, puede ser muy útil practicar con las dificultades llevadas a la mente intencionadamente.
 - Incrementa la habilidad para manejarlas cuando surjan naturalmente.

Llevar las dificultades a la mente durante la sesión de meditación (de MBCT)

- Sesión 5: 40 minutos de meditación (después de la respiración, cuerpo y sonidos).
 - Pedir a los participantes que lleven a la mente un problema o dificultad, algo molesto, preocupante o inquietante.
 - Grande o pequeño, resuelto o que continua.
 - Sensaciones relacionadas en el cuerpo.
 - Focalizar la conciencia mindful deliberadamente en estas sensaciones, respirar con ellas, practicar permitiendo, aceptando, dejándolas pasar.
 - “Lo que sea esto, está bien sentirlo. Déjame sentirlo”
 - Si es muy difícil, explora los alrededores, quizás sólo brevemente, mirar la fluctuación de la intensidad.

Llevar las dificultades a la mente durante la sesión de meditación (de MBCT)

- Cultiva la habilidad de darte cuenta de los sentimientos de aversión sin reaccionar a ellos de forma desadaptativa.
- Enseña la idea crucial de que la aceptación no es resignación.
 - La aceptación nos permite tener conciencia plena de las dificultades, crea tiempo para responder de forma habilidosa (más que con conductas desadaptativas, impulsivas, automáticas).
 - Algunas veces no hacer nada (permitiendo que las experiencias pasen) es una respuesta habilidosa.

Llevar las dificultades a la mente durante la sesión de meditación (de MBCT)

- Invertir la tendencia habitual de alejarse del dolor o de la dificultad.
 - Traer suavemente, amablemente la conciencia y curiosidad hacia la dificultad tal como se experimenta en el cuerpo.
- Expresar implícitamente la idea de que las dificultades pueden nombrarse, afrontarse y trabajar con ellas.
- Evita la rumiación (foco en las sensaciones corporales).
- Cultivar la cordialidad más que la evitación u hostilidad hacia la dificultad.
 - La vida siempre incluirá angustia, dolor, dificultades.

Llevar las dificultades a la mente durante la sesión de meditación (de MBCT)

- Ahora vamos a intentar una sesión breve de meditación en la que deliberadamente traeremos a la mente una dificultad.
- Por favor, elige algo que no sea abrumador.
- Discusión.

9.- Espacio de 3 minutos de respiración (de la MBCT)

- Aumenta la generalización de *mindfulness* de la práctica formal (scan corporal, etc.) a la vida diaria.
- 3 pasos (aprox. 1 minuto cada uno)
 - 1.- Salir del piloto automático, observar lo que está presente (pensamientos, emociones, sensaciones).
 - 2.- Centrar la atención en la respiración (observar sensaciones, movimientos).
 - 3.- Foco en el cuerpo como un todo (sensaciones, postura, expresión facial).
- Ahora vamos a hacer uno.

Más sobre el espacio de 3 minutos de respiración

- Primero, 3 veces por día en momentos fijos.
 - Más tarde, añadir más cada vez que sientas estrés.
- No es un tiempo fuera o un escape.
 - Salir del piloto automático.
 - Ver/sentir el momento presente más claramente.
 - Oportunidad para elegir habilidades en vez de reaccionar automáticamente o de forma impulsiva.
- Flexibilidad en el momento y postura en períodos más ocupados,
 - Ej: mientras caminamos, en espera al teléfono, etc.

Espacio de 3 minutos de respiración

- Instrucciones amplias para momentos de estrés:
- 1.- conciencia: describir o etiquetar.
 - “ha aparecido un sentimiento de tristeza”, “los pensamientos de preocupación están aquí”.
- 2.- redirigir la atención a la respiración.
 - Etiquetar o contar (inhalando 1, exhalando 1, inhalando 2...)
- 3.- extender la atención al cuerpo.
 - Darse cuenta del malestar, tensión, resistencia, dolor.
 - Volverse a, abrirse a, respirar con.
 - “Para mí está bien esto, déjame sentirlo”.

Espacio de 3 minutos de respiración

- Dirigir un ejercicio de respiración en la sesión.
 - Es útil cuando un sentimiento particular está “en la habitación”.
 - Proponer no escapar de ésto o deshacerse de él.
 - Ver qué sucede si traemos una conciencia no juiciosa al sentimiento que está presente.
 - Pueden estar presentes por sí mismas formas diferentes de responder.
 - Algunas veces no hacer nada es una respuesta sabia.

10.- Otros componentes del programa

- Caminar *Mindful*.
- Ver *Healing from Within* sobre el programa MBSR de Kabat-Zinn's
 - Solidaridad con los pacientes incluidos.
 - Cosas en común de las experiencias (*chattering mind*).
- Discusión sobre las actividades agradables y de dominio.
 - Placer; divertido, agradable.
 - Dominio: sentido de realización, orgullo.

Otros componentes del programa

- Desarrollo de planes para manejar el estrés, ánimo bajo (especialmente para utilizarlo después de que el grupo haya finalizado).
 - Paso 1: respiración.
 - Paso 2: elegir una práctica o revisar principios, folletos, las notas que más resultaron ser de ayuda.
 - Nota cómo se siente el ánimo o estrés en el cuerpo.
 - Nota los pensamientos que lo acompañan.
 - Practica el distanciamiento de los pensamientos.
 - Paso 3: realizar la acción elegida (actividad agradable o de dominio), hacerlo *mindfully* (con conciencia plena).
 - Recordar que en algunas situaciones puede ser una respuesta sabia permitir que los sentimientos pasen

11.- Cuestiones especiales

- Los terapeutas deberían tener su propia práctica continua de *mindfulness*.
 - Se necesita experiencia de primera mano para responder a las dificultades del paciente con prácticas de meditación.
 - Es difícil modelar un enfoque *mindful* si no se practica regularmente.
 - Los creadores de MBCT hallaron que ellos eran poco efectivos hasta que empezaron a meditar regularmente.

Cuestiones especiales

- Paradoja de la aceptación y cambio.
 - Llevar pensamientos y sentimientos difíciles a la conciencia y respirar con ellos, permitiéndoles ser como son.
 - Poder sentir no hacer nada.
 - Al principio parece raro para los participantes no deshacerse de experiencias desagradables.
 - Los líderes del grupo no emplean muchos procedimientos basados en el cambio.

Cuestiones especiales

- “... permanece en el presente con lo que es desagradable en nuestra experiencia... permite que el proceso de exposición se desarrolle, deja que la “sabiduría” inherente a la mente maneje la dificultad y permite que sugiera soluciones más efectivas.”

Segal, Williams & Teasdale, 2002, p. 190

Cuestiones especiales

- Practicar mindfulness conlleva sentido común, no es la panacea de la felicidad.
- Puede surgir material difícil.
- Se evitan las estrategias usuales de evitación

Cuestiones especiales

- La naturaleza de la relación en terapia.
 - Enseñar desde la propia experiencia.
 - Expresar una postura *mindful*.
 - Reconocer que las dificultades con la experiencia propia es algo común a todos los seres humanos, no algo específico de los que buscan ayuda.
- La práctica de *mindfulness* como compromiso a lo largo de la vida para el crecimiento personal y la autoexploración.

Más sobre la relación de terapia

- Movilizar los recursos internos de los participantes.
 - Poco tiempo empleado en la búsqueda de la solución (cómo ser asertivo, empleo del tiempo, etc.)
- Los líderes del grupo normalmente se describen a sí mismos como instructores más que como terapeutas.
 - El rol del instructor es enseñar prácticas de *mindfulness* y autorizar a los participantes a relacionarse de forma *mindful* con sus propias experiencias conforme surjan.

El programa de Ruth Baer

Esquema general de una sesión

- Bienvenida.
- Práctica de meditación.
- Discusión de la práctica en sesión.
- Discusión de las tareas para casa
- Introducción de nuevo material, ejercicios o prácticas de meditación.
- Asignar tareas para casa.

Programa sesión a sesión

- Sesión 1: orientación, introducciones, ejercicio de la pasa, scan corporal.
- Sesión 2: scan corporal, revisión de tareas, ejercicio de los 9 puntos, sesión corta de meditación, calendario de sucesos desagradables.
- Sesión 3: yoga mindful, revisión de tareas, 3 minutos de respiración, sesión corta de meditación, calendario de sucesos desagradables.
- Sesión 4: sesión larga (35-40 minutos), revisión de tareas, poema, discusión del estrés, reactividad, mindfulness.

Programa sesión a sesión

- Sesión 5: sesión de 40 minutos, revisión de tareas, video, discusión sobre el estrés, afrontamiento y mindfulness, 3 minutos de respiración para momentos de estrés.
- Sesión 6: caminar mindful, revisión de tareas, conversación sobre habilidades mindful, 3 minutos de respiración. Poema (Rumi)
- Sesión 7: yoga mindful, revisión de tareas, vínculos entre actividades y ánimo, actividades agradables y de dominio en respuesta al estrés o ánimo bajo.
- Sesión 8: scan corporal, qué se ha aprendido, mantenimiento de una práctica, ejercicio final de mindfulness.