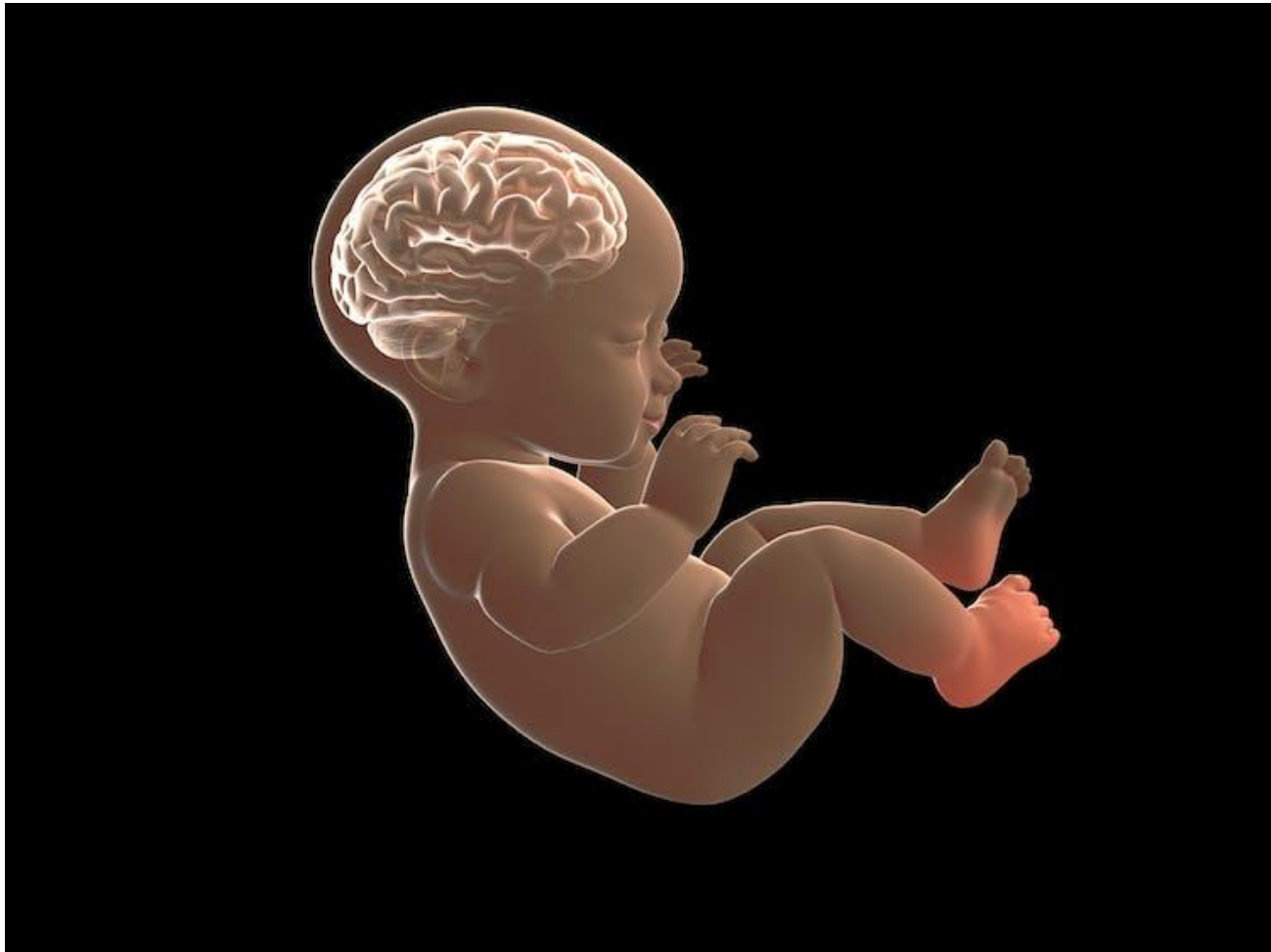


Promoción de la salud mental  
infanto-juvenil:  
desde la mirada de la atención  
plena

Mg. Ps. Constanza Bravo Barrientos



## GENERALIDADES

**A los 3 años ya ha desarrollado el 60-70%**

**Alrededor del 60% de desarrollo dependerá de:**

- Donde nace**
- Quien te cuide**

**El bebé nace con solo el 22% de su cerebro desarrollado!!!**



## EL TIEMPO:

- ¿Qué es el tiempo? ¿Cómo influye en nuestras vidas?
- ¿Por qué el tiempo pasa tan rápido o a veces lento?
  - ¿Por qué siempre pasa y nos hace falta?
  - ¿Podemos controlar el tiempo?



---

# Pasado

---

# Presente

---

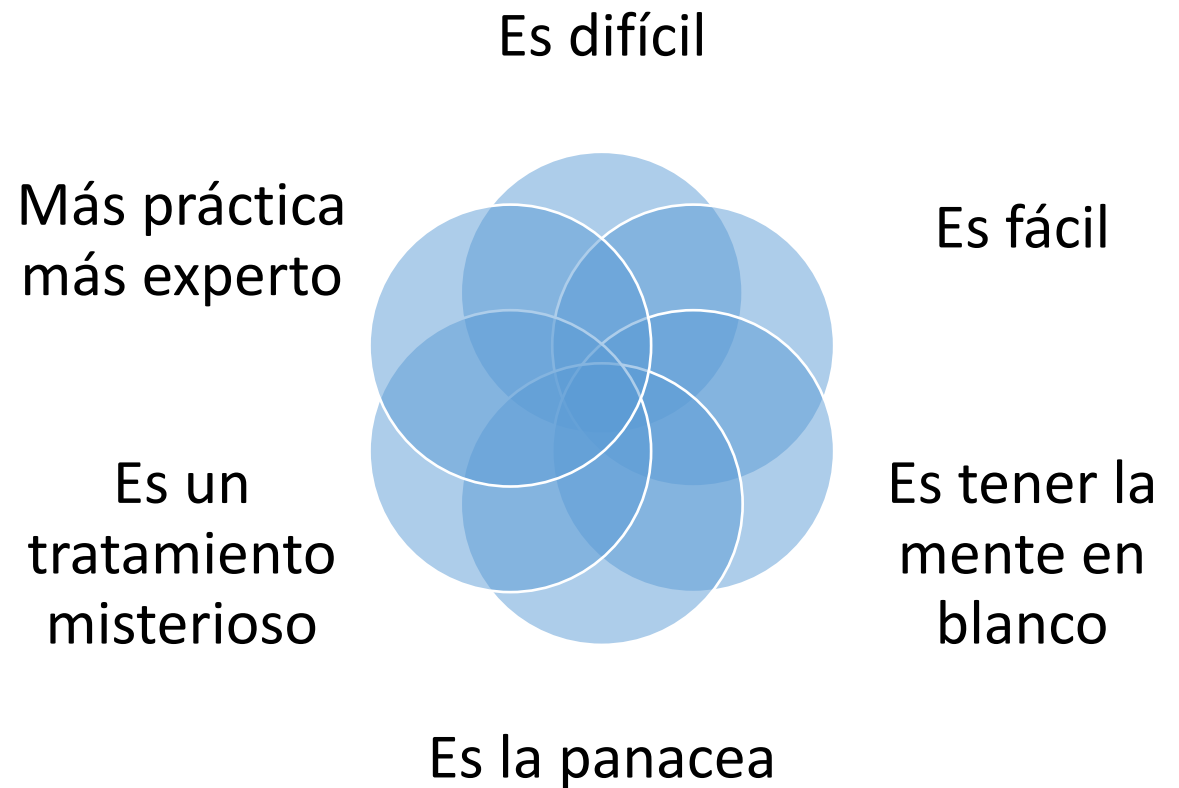
# Futuro

# MITOS MINDFULNESS

- Es una técnica de relajación
- Es un fenómeno de culto
- Es para escapar o trascender de la vida ordinaria



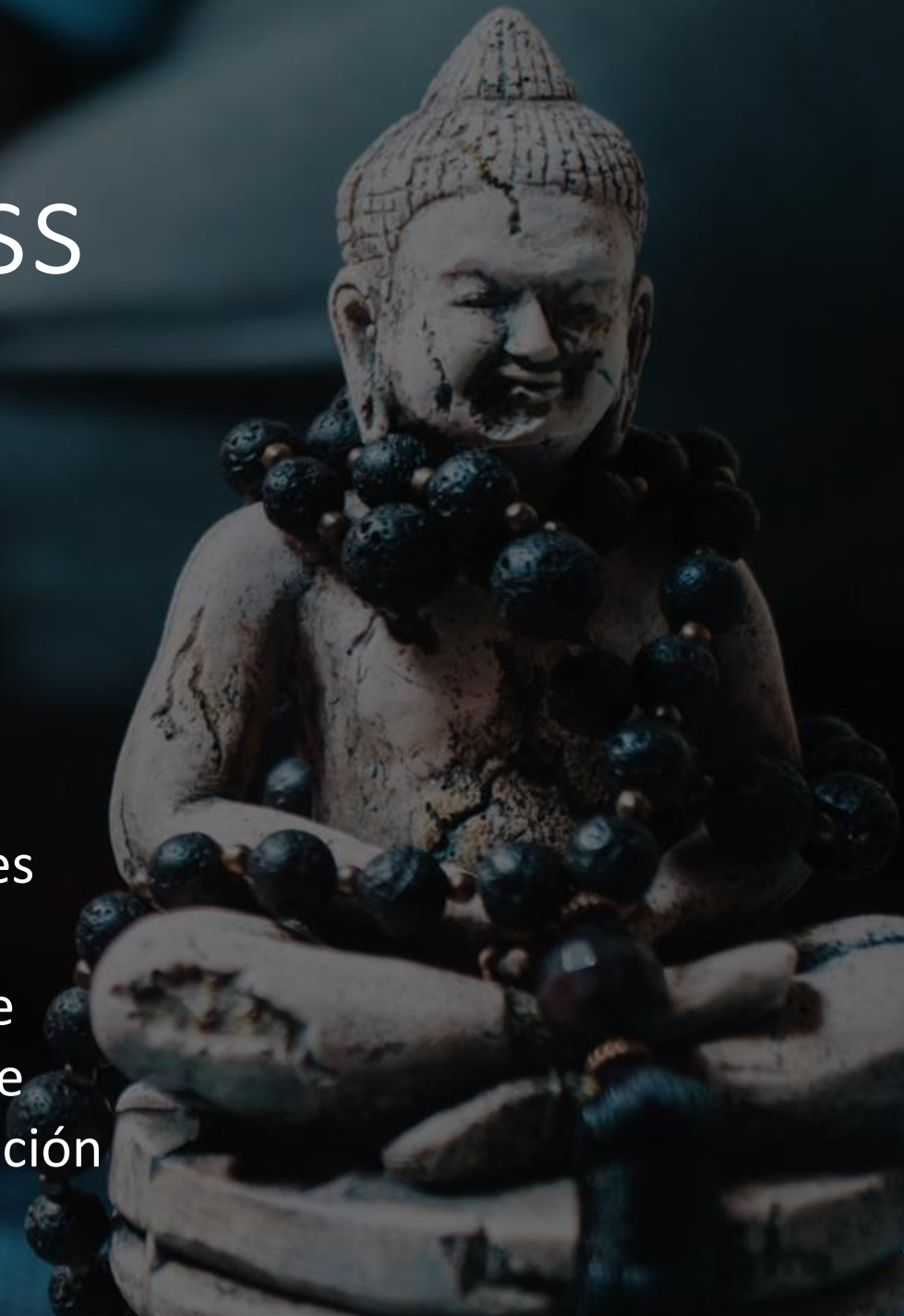
# MITOS MINDFULNESS



# Mindfulness

Existen diversas definiciones sobre qué es Mindfulness. Podríamos decir, en simples palabras, que es estar presente en el aquí y en el ahora. Dejar la mente en calma, consciencia plena o atención plena.

Mindfulness tiene su origen en la filosofía oriental, es una traducción de la palabra sati que proviene de la lengua pali, que en el budismo cobra la definición de “conciencia pura”. En el mundo occidental se traduce como “mindfulness” y en nuestro idioma como atención o consciencia plena (García-Campayo, 2018).

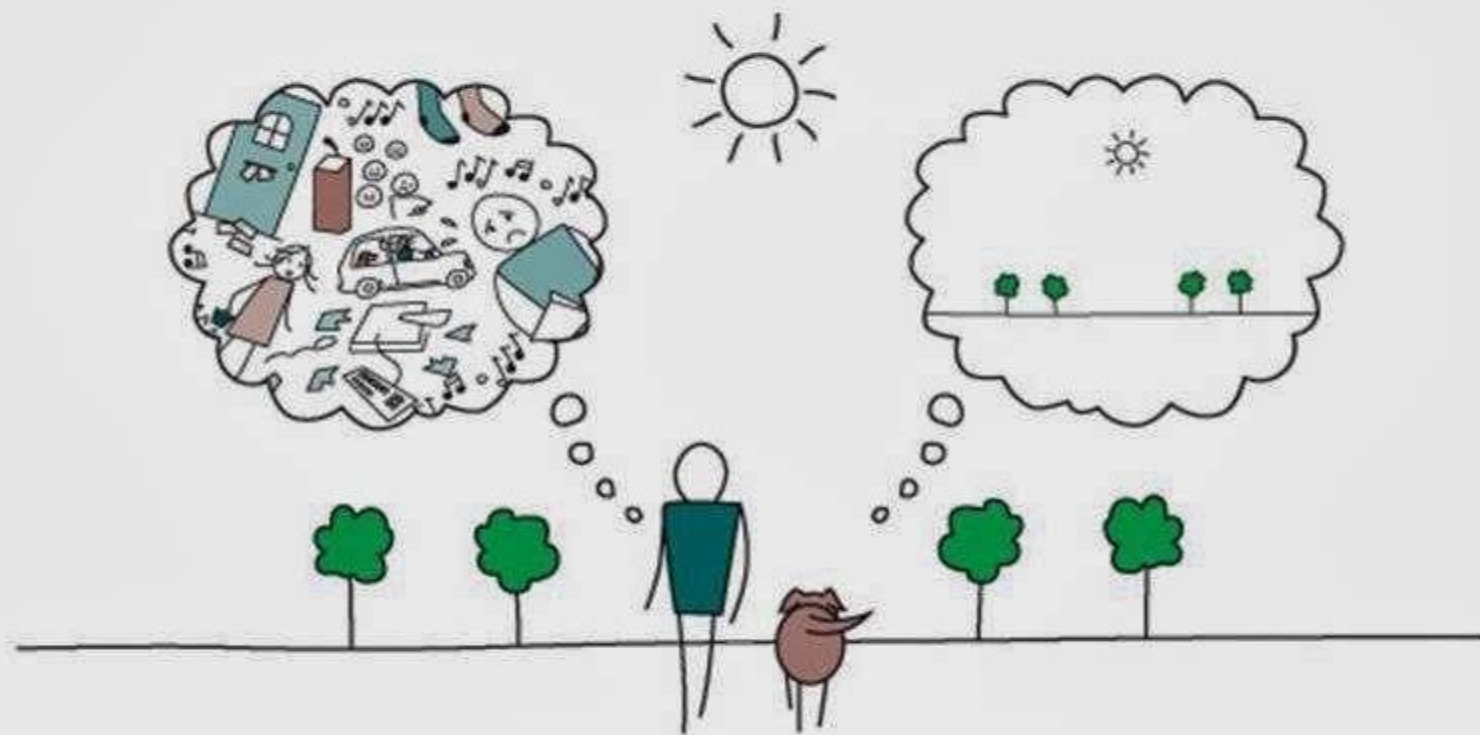


# Mindfulness

Estado mental innato que hace referencia a prestar atención de una forma intencionada a lo que ocurre aquí y ahora con una actitud curiosa, abierta y amable; por tanto sin juzgar, criticar o rechazar lo que está ocurriendo en el momento presente (Kabat-Zinn, 2003).







Mind Full, or Mindful?

# Resumen beneficios físicos



Reduce riesgo cardiaco (emocionalidad negativa)

(Tacon et al., 2003)

Reduce riesgo de AVE: (reduce hipertensión, ansiedad, ira)

Campbell et al., 2012; Carlson et al., 2010

Mejora función inmune

(Jacobs et al., 2010; Cresswell et al., 2009; Witek-Janusek et al., 2008; Davidson et al., 2003; Carlson et al., 2003)

Mejora tratamiento para Psoriasis severa

(Kabat-Zinn, et al., 1998)

Mejora el control de la diabetes: Mejor autocuidado

(Gregg et al., 2007)

# Resumen beneficios psicológicos

---

## Disminuye consistentemente



Ansiedad social y estrés percibido

Rumiación, recurrencia de depresión (Sephton et al., 2007; Teasdale et al., 2000; Ma & Teasdale, 2004)

Síntomas de evitación post-traumática

Fatiga y depresión

## Aumenta de manera consistente



Empatía

Sentido de control y dominio sobre contextos (familia, salud, trabajo)

Regulación emocional: (Singh et al., 2003; Goldin & Gross, 2010; Farb et al., 2010; Brown & Ryan, 2003)

Tolerancia al dolor: (Pradhan et al., 2007; Zeidan et al., 2009; Morone et al., 2008; Grossman et al., 2007; Zeidan et al., 2011; Kingston et al., 2007)

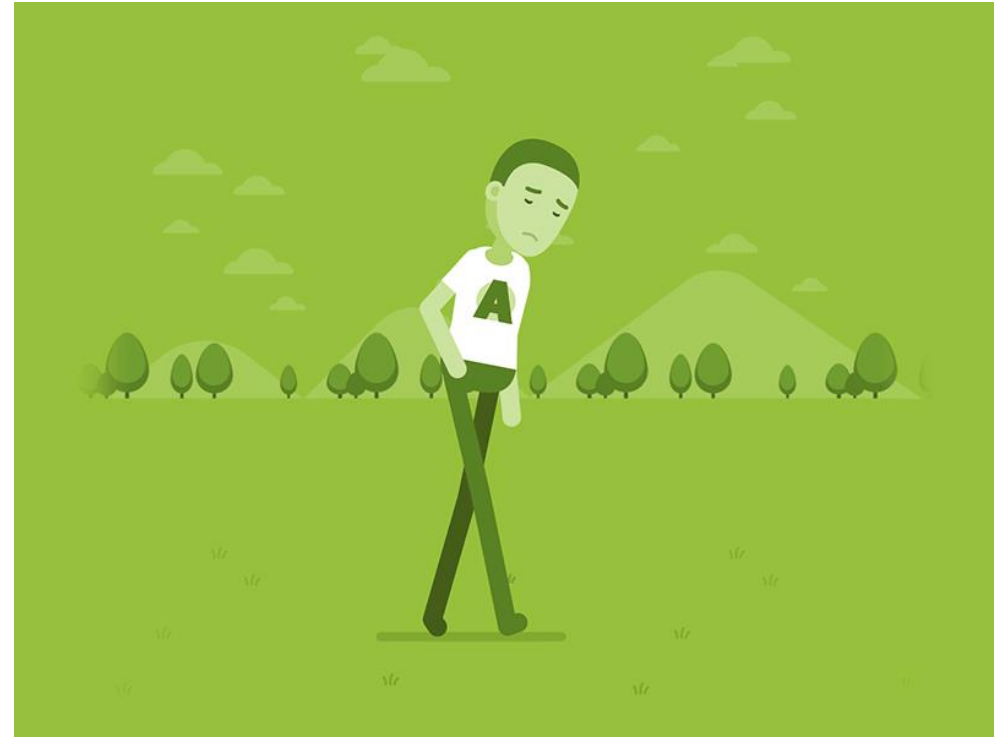
# Cambios cerebrales

Se han apreciado cambios de volumen de áreas cerebrales tras 8 semanas de terapia mindfulness a lo menos una vez por semana

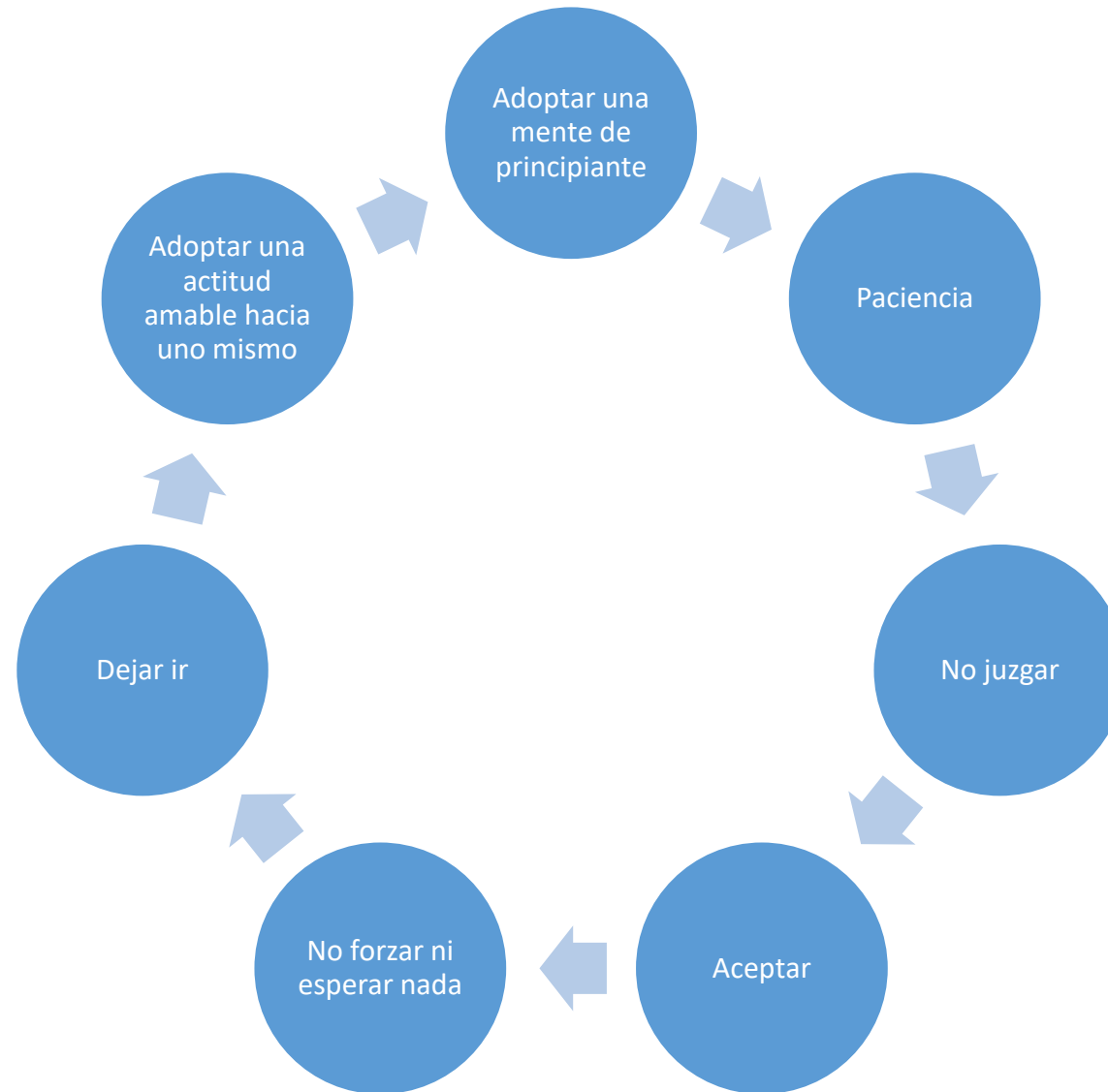
Disminución de tamaño de la amígdala: mejor modulación afectiva.

Aumento del tamaño del hipocampo: memoria a corto plazo y aprendizaje.

Mindfulness incluye las orientaciones temporales: exploración de los recuerdos del pasado, experiencia del presente, y libertad para imaginar y anticipar el futuro.



# La actitud mindfulness

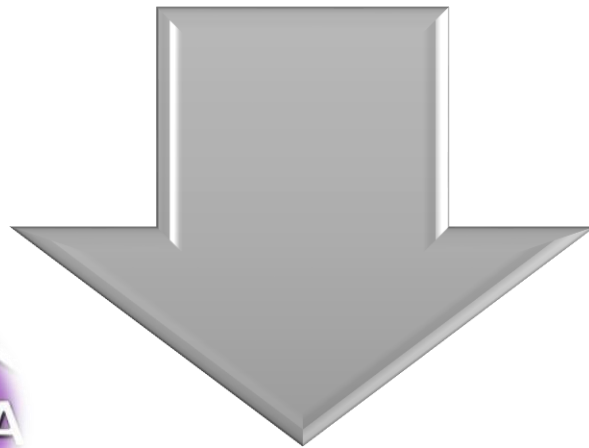


(Kabat-Zinn, 2012;García-Campayo, 2018)

Nuevas formas de mirar “el síntoma”



PROCESOS



ETIQUETAS



La esencia del mindfulness se estructura en una serie de prácticas nucleares (prácticas formales; en general técnicas de meditación).

El **objetivo principal** de estas prácticas es el entrenamiento de la atención por medio de un **anclaje** (elemento donde se deposita la atención).

---

# Sensaciones corporales

---

# Movimientos corporales

---

# Respiración

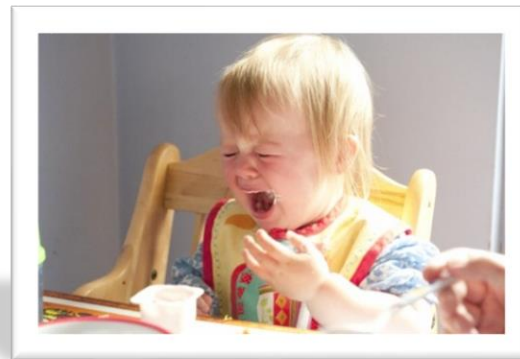


# Relaciones entre el tiempo y patrones de apego

“El apego ayuda a explicar cómo los seres humanos durante el desarrollo articulamos un dominio emocional (Guidano, 1991)”.



- Aunque es especialmente evidente en la infancia, la conducta de apego caracteriza a los seres humanos desde la cuna hasta la tumba (Bowlby, 1979, pp.29)”





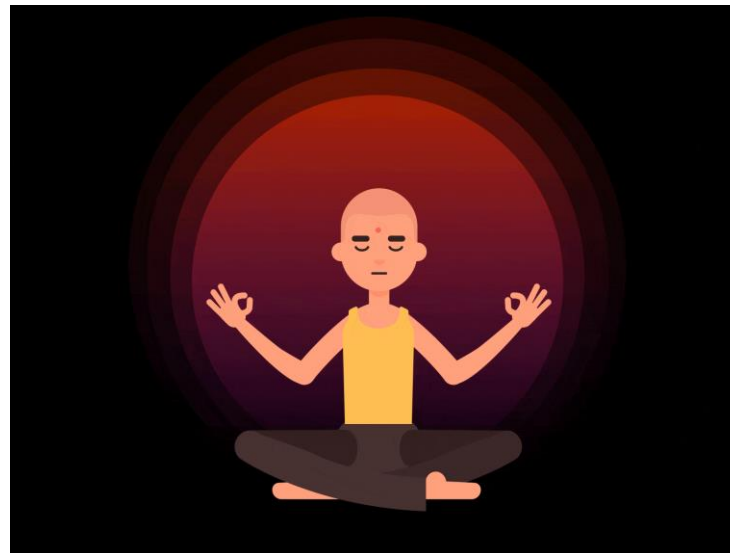
## Valorar

- Riesgo para sí mismo y otros.
- El problema no es extremadamente serio.
- Que no se encuentre en la fase aguda de la enfermedad.

(Baer, 2003).

# Prácticas formales

Las prácticas formales hacen referencia a focalizar un mayor tiempo la atención en un tipo de anclaje específico, puede ser un **objeto externo** (por ejemplo el sonido de una campana) o un **objeto interno** (por ejemplo la respiración).



# Etapas de la práctica formal



La primera es el anclaje



La segunda es el vagabundeo mental



Tercera etapa es la toma de conciencia



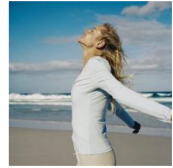
La última etapa retorno amable al punto de anclaje



Volvemos a dirigir la atención al punto de anclaje



# Principales prácticas formales



Mindfulness en la respiración

Escáner corporal



Mindfulness caminando



Mindfulness en los movimientos corporales



La práctica de los tres minutos

Mindful eating



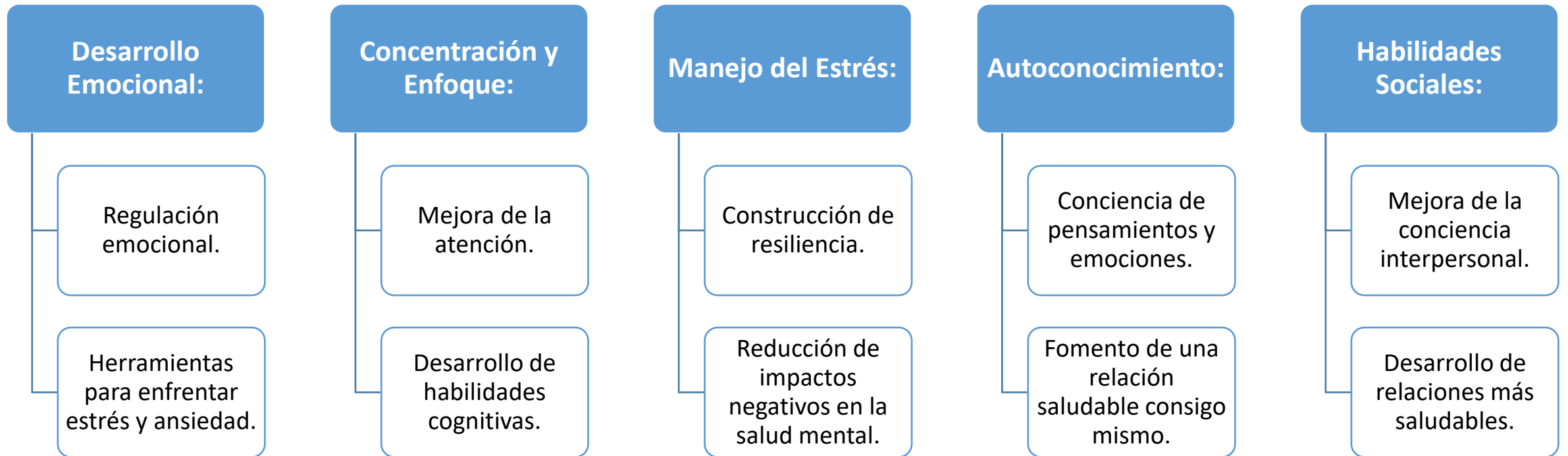
# Prácticas Informales

Consiste en llevar la atención plena a las situaciones de la vida cotidiana, a una actividad en concreto, prestando atención a la tarea y siendo consciente de la misma.

Como por ejemplo: cepillarse los dientes, ducharse, lavarse las manos, ponerse y atarse los zapatos, comer, andar, etc.

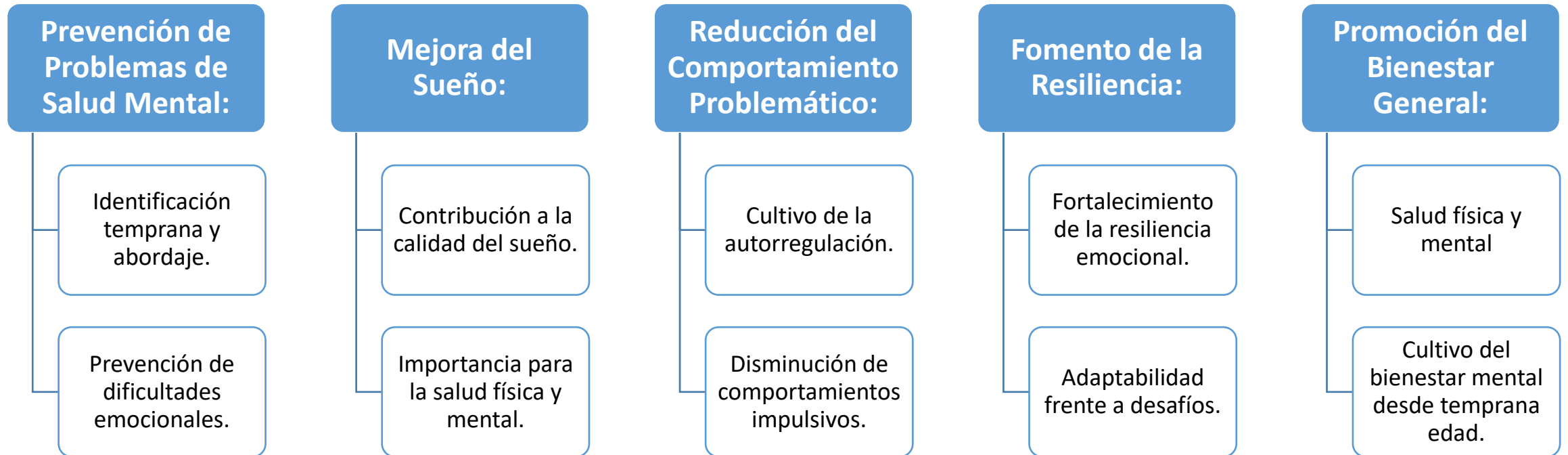


# En resumen





# En resumen



## Ejemplo de Sesión de Atención Plena para Niños: "Descubre Tus Sentidos"

- *Inicio:*
- Saludo y respiración profunda para centrarse.
- *Actividad Principal:*
- **Exploración Sensorial:**
  - **Vista:** Observar un objeto colorido.
  - **Oído:** Escuchar sonidos cercanos y lejanos.
  - **Tacto:** Toque de diferentes texturas.
  - **Olfato:** Identificar diferentes olores.
  - **Gusto:** Probar sabores simples.
- *Conclusión:*
- Reflexión sobre las experiencias.
- Agradecimiento y despedida.

**Nota:** Adapta las actividades según la edad y preferencias del grupo.

Fomenta la participación activa y la reflexión sobre las sensaciones.

## Sesión Breve de Atención Plena para Niños: "Descubre la Luz Interior"

Saludo amigable y creación de un ambiente acogedor.  
Respiración de "inflar un globo" para relajación inicial.

Actividad Principal:

"Explorando Emociones":

Conexión con la Respiración:

Respiración profunda enfocada en sentir el aire entrar y salir.

Visualización Positiva:

Imaginación de una luz brillante dentro de ellos que representa la alegría.

Respiración para hacer crecer esa luz.

Registro de Emociones:

Dibujo o escritura de una emoción positiva que experimentaron.

## Sesión Breve de Atención Plena para Niños: "Descubre la Luz Interior"

Conclusión:

Reflexionar sobre cómo se sintieron durante la visualización.  
Enfocarse en las emociones positivas.

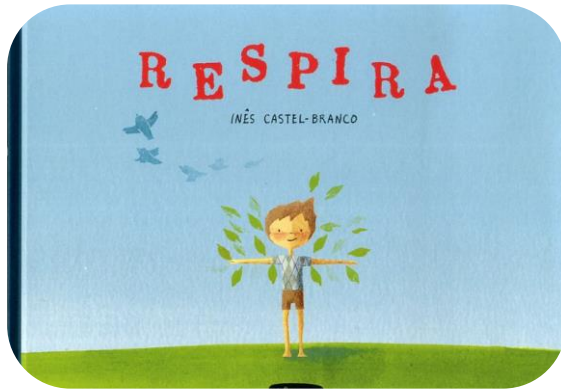
Ejercicio de Gratitud:

Anotar algo por lo que se sientan agradecidos.

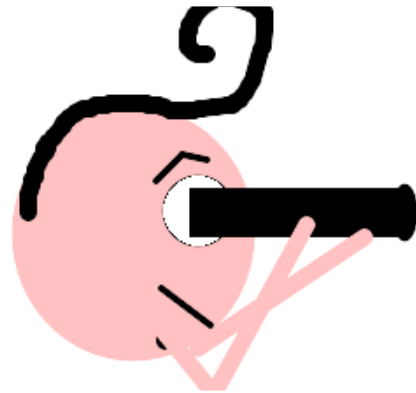
Cierre:

Respiración final y agradecimiento por la participación.  
Recordatorio de que la luz interior está siempre presente.

# Un bonus: Habilidades del guerrero ROCA



Respirar profunda y lentamente



Observar

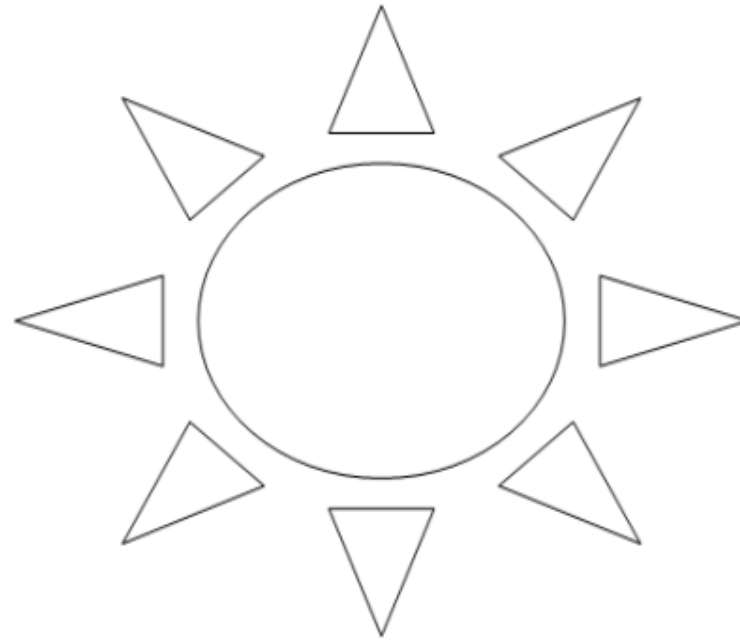


Conocer tus valores



Actuar  
(decidir acciones y ponerlas en práctica)

# Mi sol cualidades



“No trates de expulsar los  
pensamientos.  
Dales espacio, obsérvalos y  
déjalos ir”

