

SEMINARIO: MINDFULNESS: LA ACEPTACIÓN COMO CLAVE DEL BIENESTAR

Dictado por: Ph.D (c) Ms.C, Ps. Paulina Lamas

contacto: paulinalamas@felicidadsustentable.cl/paulinalamas@gmail.com



Objetivos del seminario

- Comprender el bienestar psicológico y sus dimensiones
- Explorar los cambios en los enfoques del bienestar hacia la aceptación y mindfulness
- Identificar el papel de Mindfulness y Aceptación en la regulación emocional y bienestar



BIENESTAR PSICOLÓGICO Ryff C. D. (1989, 2014)

Implica una actitud positiva hacia uno mismo, aceptando tus pensamientos, emociones, cuerpo, lo positivo y negativo de la propia vida y personalidad



Implica un sentido de desarrollo continuo como persona, capacidad de aprender de sí mismas y de estar abiertas experiencias nuevas y desafiantes

CAMBIO EN LOS ENFOQUES DEL BIENESTAR

SXX

**SOCIEDAD INDUSTRIAL
MÁQUINA CONDUCTUAL Y
COGNITIVA**

“Se deben **modificar** los patrones erróneos de pensamiento y sus creencias y supuestos desadaptativos, **corrigiendo** el procesamiento distorsionado de la información. ¿Cómo se desarrollan estas metas? Siguiendo con la metáfora de la máquina, el paciente debe convertirse en una máquina que piense mejor, usando su capacidad racional. De manera que las técnicas desarrolladas buscan que el paciente **controle y modifique sus pensamientos para producir cambios en conductas y emociones**”

SXXI

**SOCIEDAD DEL
CONOCIMIENTO Y LA
SOCIEDAD GLOBAL**

“Se pasa del occidentalismo a terapias constructivistas, de reestructuración y contextuales, **orientalismo, ejemplificado, en psicoterapia, con la tendencia hacia el mindfulness, el principio de igualdad convierte a las terapias, cada vez, en menos jerárquicas.** Esto se puede relacionar con el énfasis en el respeto a todos, todos los valores, planteamientos vitales, etc”. **El terapeuta que trabaja con este tipo de sujeto intenta pegar los pedazos que se han fragmentado. No gestiona una máquina, sino que ayuda al paciente en su fluir y evolución, y lo hace desde un tipo diferente de relación terapéutica**”

(Caro Gabalda, Isabel. (2020) Constructivismo, psicoterapias cognitivas de reestructuración y enfoques contextuales: Una comparación desde la diferencia. Revista de Psicoterapia. 31. 115- 131)

MINDFULNESS EN LAS OLAS DE TERAPIAS



Ruiz Fernández, M. Á., Díaz García, M. I., & Villalobos Crespo, A. (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer.

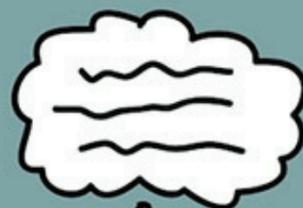
	MODELO MÉDICO		MODELO CONTEXTUAL
	Psicofarmacología	Terapia cognitiva	Terapias de 3ª generación
Explicación	Explicación neurobiológica: <ul style="list-style-type: none"> • Estructuras cerebrales dañadas • Mecanismos neuroquímicos desequilibrados 	Explicación psicológica <i>intrapsíquica</i> : <ul style="list-style-type: none"> • Estructuras cognitivas desajustadas • Procesos cognitivos erróneos 	Explicación psicológica <i>interactiva</i> : <ul style="list-style-type: none"> • Funcional • Contextual
Mecanismo causal	Desequilibrio neuroquímico (e.g. de la serotonina)	Disfunción cognitiva o carencia (e.g. esquema depresógeno, déficit de habilidades sociales, etc.)	Condición humana posible al relacionarse con su entorno.
Tratamiento	Farmacológico (e.g. ansiolíticos, estabilizadores del ánimo, etc.)	Técnica específica (e.g. reestructuración cognitiva, entrenamiento en habilidades, etc.)	Principios generales: <ul style="list-style-type: none"> • Aceptación • Activación
Criterio de eficacia	Reducción o eliminación de síntomas	Reducción o eliminación de síntomas	Ampliación del horizonte personal: <ul style="list-style-type: none"> • Consecución de metas valiosas

Adaptado de Vargas-Mendoza (2006)

ESTRATEGIAS COMUNES FRENTE AL MALESTAR DEPRESIÓN, ANSIEDAD

Componente	Definición	Efectos/Impacto	Referencias
Vulnerabilidad Cognitiva	Tendencia a experimentar patrones de pensamiento que predisponen a la depresión y la ansiedad.	Interpretaciones negativas de eventos. Enfoque en aspectos negativos. Predisposición a trastornos del estado de ánimo.	Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Disner, S. G., Beevers, C. G., Haigh, E. A., & Beck, A. T. (2011). Neural mechanisms of the cognitive model of depression. Nature Reviews Neuroscience, 12(8), 467-477.
Rumiación	Pensamiento repetitivo y pasivo sobre uno mismo y las causas y consecuencias de los síntomas emocionales.	Incrementa la gravedad y duración de la depresión. Contribuye a la ansiedad. Mantiene preocupaciones no resueltas.	Nolen-Hoeksema, S. (1991). Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. Perspectives on Psychological Science, 3(5), 400-424.
Evitación Experiencial	Esfuerzos para evitar pensamientos, sentimientos y situaciones incómodos o dolorosos.	- Impide el procesamiento emocional saludable. Mantiene o agrava los síntomas de depresión y ansiedad.	Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Chawla, N., & Ostafin, B. (2007).
Intervenciones	Técnicas y terapias para abordar rumiación, vulnerabilidad cognitiva y evitación experiencial.	- TCC: Identificación y desafío de pensamientos negativos. - ACT: Reducción de rumiación, aceptación de experiencias. - Terapia Focalizada en la Compasión: Fomento de autocompasión.	Beck, J. S. (2011). Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change. Gilbert, P. (2014). The Compassionate Mind.

Tu cuerpo está presente.



¿Y tu mente?



DEFAULT MODE NETWORK

Red de regiones cerebrales que se activa principalmente cuando una persona no está enfocada en el mundo exterior y la mente está en reposo, como durante la divagación mental, la reflexión sobre uno mismo, la reminiscencia sobre el pasado o la planificación del futuro. La DMN incluye áreas como el córtex prefrontal medial, el córtex cingulado posterior y las regiones del precúneo y el lóbulo parietal inferior.

Una sobre-activación de esta red está asociada con la rumiación o el pensamiento obsesivo una sintomatología común en ansiedad y depresión.

Moll, J., Zahn, R., de Oliveira-Souza, R., Krueger, F., & Grafman, J. (2008). The default mode network and self-referential processes in depression. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(3), 465-474. <https://doi.org/10.1038/nrn2397>



UNA MENTE DISTRAÍDA ES UNA MENTE INFELIZ

A wandering mind is unhappy mind - track your happiness

47% del tiempo de vigilia nos dedicamos a pensar en lo que no está -
sucedendo

Pensamos en cosas distintas a lo que hacemos, recuerdos del pasado,
sobre el futuro, expectativas, juzgando el pasado, a las personas y
situaciones.

Los resultados indicaron que la mente tiende a divagar frecuentemente,
y este estado de divagación no es sólo común sino también un predictor
significativo de infelicidad. Estar presente y enfocado en la actividad
actual puede ser más conducente a felicidad

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science*, 330(6006), 932

DEFINICIÓN MINDFULNESS - CIENCIA Y PSICOLOGÍA



ESTADO

“la conciencia que emerge al prestar atención **intencionalmente**, en el **momento presente** y **sin juzgar la experiencia** que se desarrolla momento a momento”.

MINDFULNES

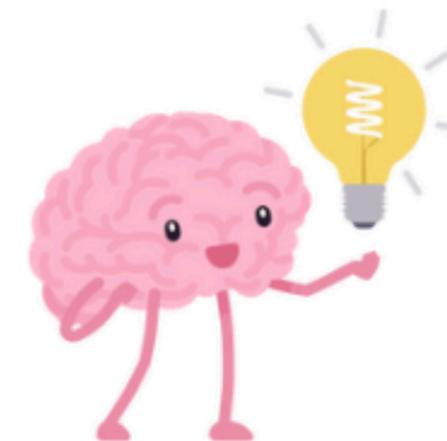
RASGO

Capacidad más estable



PRÁCTICA

Formal
Informal



ACTITUDES MINDFULNESS

- *No juzgar*: Implica abandonar la tendencia a categorizar y a juzgar la experiencia como buena o mala y a reaccionar mecánicamente a la etiqueta que hemos puesto en vez de a la experiencia en sí misma
- *Paciencia*: Significa ser capaces de respetar los procesos naturales de los acontecimientos y de los eventos internos y no pretender precipitarlos ni forzarlos. Según Kabat-Zinn (1990) consiste en estar abierto a cada momento sabiendo que las cosas se descubren cuando les toca.
- *Mente de principiante*: Se trata de permanecer libres de las expectativas basadas en experiencias previas. Ser conscientes de que con frecuencia nuestros pensamientos y creencias sobre lo que ya sabemos impiden ver las cosas tal y como son.
- *Confianza*: Se refiere a responsabilizarnos de ser nosotros mismos y aprender a escuchar nuestro propio ser y a tener confianza en él.
- *No esforzarse*: Se trata de abandonar el esfuerzo por conseguir resultados. Con la práctica regular de la conciencia plena, encaminada hacia los propios objetivos, el resultado se producirá por sí mismo
- *Aceptación*: Significa ver las cosas como son en el presente. Supone aceptarnos como somos antes de pretender cambiar. Habitualmente la aceptación es el paso final de un proceso emocional intenso en el que primero negamos lo que ocurre, después nos llenamos de ira y finalmente ya vencidos logramos aceptarlo. Este proceso tan costoso, puede cambiarse por el cultivo intencional la aceptación. No se trata de que nos tenga que gustar todo o de adoptar una postura pasiva, sino de llegar a la voluntad de ver las cosas como son.

ACEPTACIÓN DE QUE...

DOLOR (PRIMARIO)

Dolores inevitables de la vida (nacer, enfermarse, envejecer, morir, no estar con quién se quiere estar, estar con quién no se quiere estar, perder lo que se tiene y emociones destructivas)

SUFRIMIENTO

Sufrimiento del sufrimiento y Sufrimiento del Cambio

DOLOR X RESISTENCIA = SUFRIMIENTO

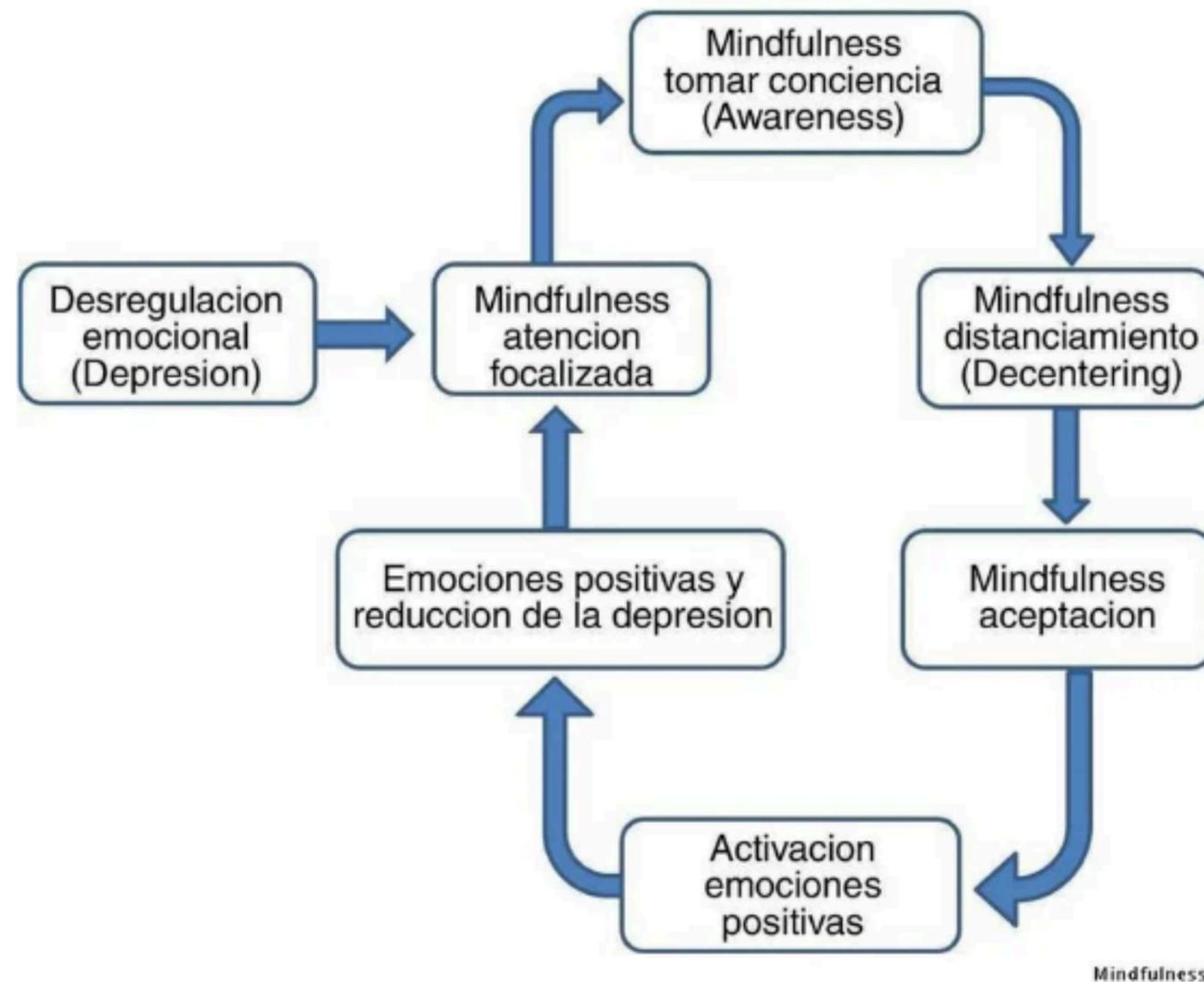
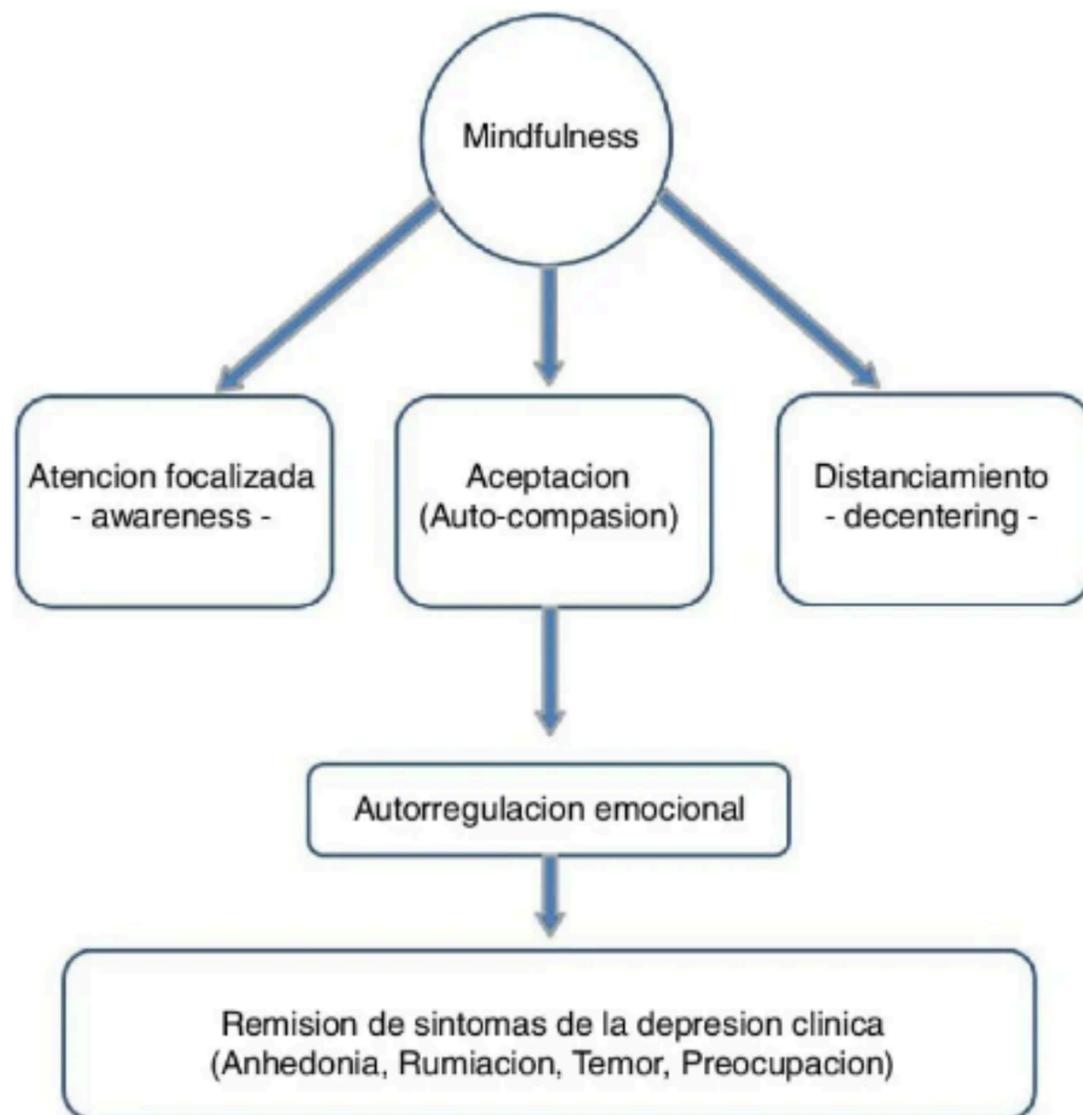
"Aceptación en psicología definida como tener o permitir eventos privados (incluidos los dolorosos) libres de intentos de regulación, es decir, permitir que las cosas se experimenten sin necesidad de cambiarlas o alejarlas" (conductas de evitación y escape).

Biglan, A., Hayes, S.C. & Pistorello, J. Acceptance and Commitment: Implications for Prevention Science. *Prev Sci* 9, 139–152 (2008).
<https://doi.org/10.1007/s11121-008-0099-4>



ACEPTACIÓN NO ES RESIGNACIÓN, NI ES JUSTIFICACIÓN COGNITIVA....

REGULACIÓN EMOCIONAL CON MINDFULNESS



Moscoso, Manolete & Lengacher, Cecile. (2017). El rol de mindfulness en la regulación emocional de la depresión. *Mindfulness & Compassion*. 2. 10.1016/j.mincom.2017.08.002.

Mindfulness

"Mindfulness se integra a las llamadas terapias de tercera generación (contextuales) que se centran en **reducir el malestar psicológico, aumentar el bienestar psicológico a través del cambio en la relación con emociones y pensamientos (aceptación)** y el desarrollo de emociones positivas"

Tercera generación: enfoque nuevo se caracteriza por darle prioridad a la experiencia interna, **cambiando nuestra relación con nuestros pensamientos, sensaciones, emociones, aceptándolas, en vez de cambiarla o modificarla.**

Ruiz Fernández, M. Á., Díaz García, M. I., & Villalobos Crespo, A. (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer.

Intervenciones Basadas Mindfulness



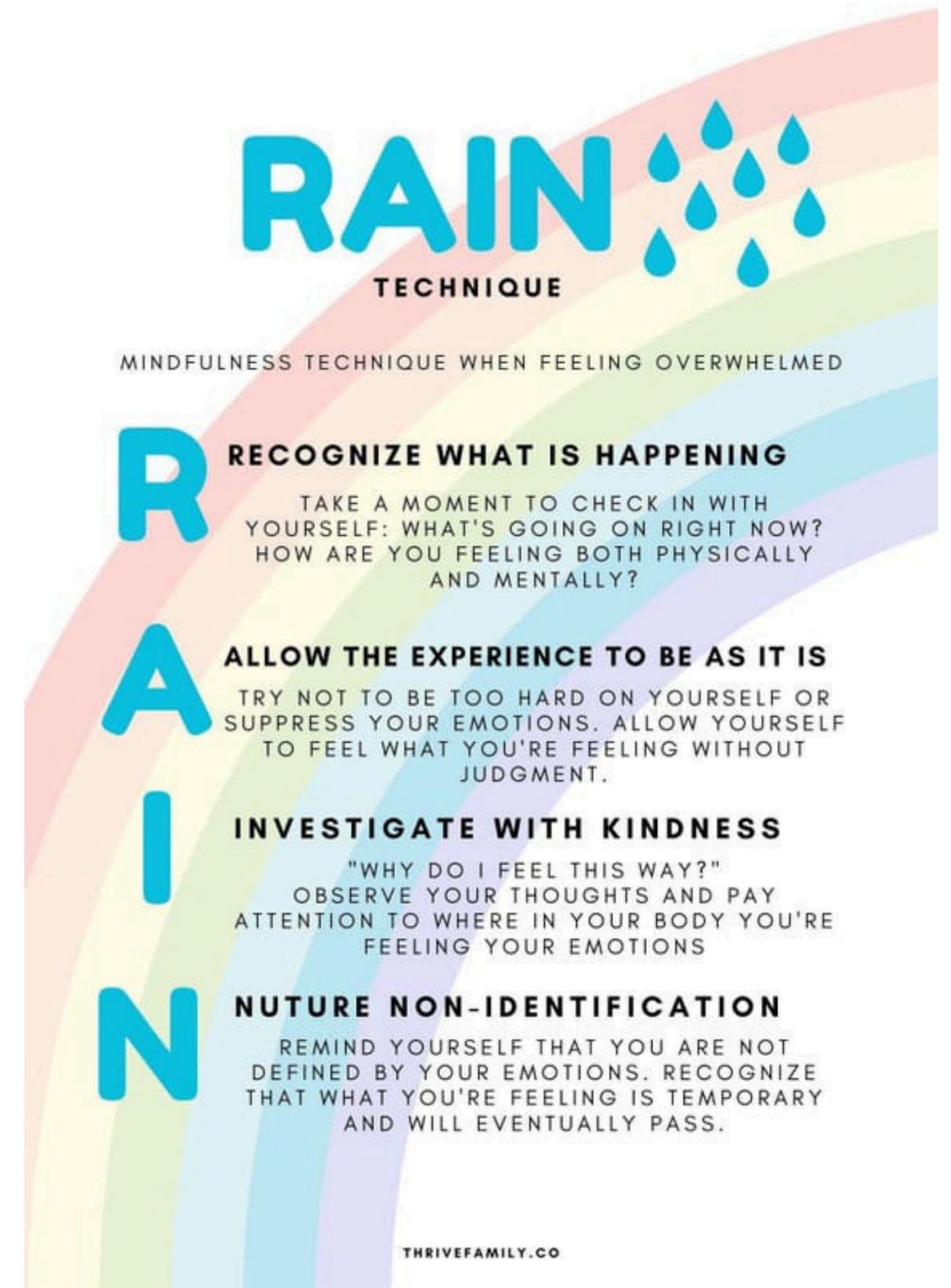
	Creado por:	Dirigido a:	Basado en:	Duración:	Fuente:
MBSR - Mindfulness based stress reduction	Jon Kabat Zinn - Universidad de Massachusetts	Población general (estrés)	Filosofía budista Mindfulness como filosofía	Psicoeducativo 8 sesiones + retiro	Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delacorte
MBCT - Mindfulness Based Cognitive Therapy	Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale Universidad de Oxford	Ámbito clínico (recaídas en depresión)	MBSR y Terapia Cognitiva	Terapia clínica y psicoeducativa 8 sesiones + retiro	Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse (2nd ed.). Guilford Press.
ACT - Acceptance and commitment therapy	Steven C. Hayes, Kelly G. Wilson y Kirk D. Strosah	Ámbito clínico	Teoría de los marcos relacionales y mindfulness como componente	Terapia clínica 8 a 16 sesiones	Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. Guilford Press.
DBT - Dialectical Behavior Therapy	Marshall Linehan	Ámbito clínico TLP	Mindfulness como componente Regulación emocional Tolerancia al malestar Eficacia interpersonal	Terapia clínica 4 módulos -24 sesiones aprox	Linehan, M. M. (1993). Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. Guilford Press.

1. Reconoce lo que está pasando ¿Qué está pasando en este momento? pensamientos, emociones, sensaciones, recuerdos, deseo

2. Acepta la experiencia tal cual es. No pelees contra ello, ni seas duro contigo mismo, permíte lo que surja sin juicio

3. Investiga con amabilidad juicios, creencias, pensamientos y pon atención en que parte de tu cuerpo sientes lo que ocurre.

4. No te identifiques con lo que aparece en tu mente. Recuerda que tú no eres tus pensamientos, ni tampoco tus emociones, tus recuerdos o tus deseos y que las emociones son impermanetes y pasarán...



RAIN
TECHNIQUE

MINDFULNESS TECHNIQUE WHEN FEELING OVERWHELMED

R **RECOGNIZE WHAT IS HAPPENING**
TAKE A MOMENT TO CHECK IN WITH YOURSELF: WHAT'S GOING ON RIGHT NOW? HOW ARE YOU FEELING BOTH PHYSICALLY AND MENTALLY?

A **ALLOW THE EXPERIENCE TO BE AS IT IS**
TRY NOT TO BE TOO HARD ON YOURSELF OR SUPPRESS YOUR EMOTIONS. ALLOW YOURSELF TO FEEL WHAT YOU'RE FEELING WITHOUT JUDGMENT.

I **INVESTIGATE WITH KINDNESS**
"WHY DO I FEEL THIS WAY?" OBSERVE YOUR THOUGHTS AND PAY ATTENTION TO WHERE IN YOUR BODY YOU'RE FEELING YOUR EMOTIONS

N **NUTURE NON-IDENTIFICATION**
REMINDE YOURSELF THAT YOU ARE NOT DEFINED BY YOUR EMOTIONS. RECOGNIZE THAT WHAT YOU'RE FEELING IS TEMPORARY AND WILL EVENTUALLY PASS.

THRIVEFAMILY.CO

Arenas movedizas

Si estuvieras atrapado en arenas movedizas. Lo primero que intentarías hacer es salir de ellas, pero cuanto más intentas escapar, menos te mueves. Cuánto más luchas, más te hundes. Cuánto más intentamos luchar contra un pensamiento, una emoción, un hecho o situación exterior, etc., más grande y pesado se vuelve, y más nos hundimos.

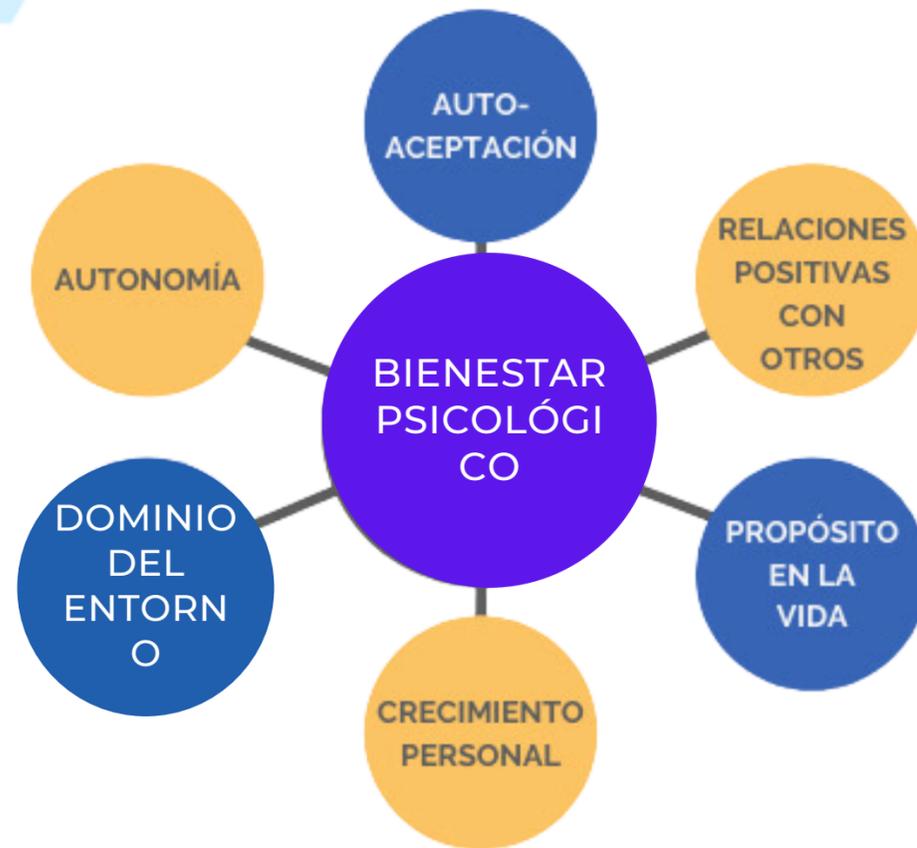
Metáfora del Autobús

Tú eres el conductor de un autobús lleno de pasajeros que representan tus pensamientos, emociones y recuerdos, especialmente los más negativos. Estos "pasajeros" te amenazan, te insultan y te dicen cómo deberías conducir el autobús, lo que simboliza cómo estas emociones y pensamientos intentan controlar tus decisiones en la vida.

Al principio, intentas hacer lo que te dicen para que te dejen en paz, pero cuando intentas enfrentarte a ellos o ignorarlos, terminas perdiendo el control, discutiendo y deteniendo el autobús, lo que simboliza la parálisis que a veces provocan esos pensamientos. Te das cuenta de que no puedes deshacerte de ellos, así que cedes cada vez más, dejando que ellos te dicten el camino. Al final, casi sin darte cuenta, empiezas a anticipar lo que quieren y tomas decisiones por miedo a sus amenazas, creyendo que es la única opción. En este proceso, pierdes la verdadera dirección de tu vida, aunque sigues siendo el conductor.

El mensaje clave es que, aunque los pensamientos y emociones negativas parecen tener poder sobre ti, en realidad, no pueden controlar el volante ni tomar decisiones por ti. Tú sigues siendo el responsable de hacia dónde llevas tu vida, aunque parezca que ellos te dominan.

Aceptación en el Bienestar Psicológico



Modelo C, Ryff (1989)

Autonomía:

La aceptación de la propia realidad permite dejar de buscar constantemente la validación externa. Al aceptar los propios pensamientos y emociones, podemos tomar decisiones más alineadas con nuestros valores internos, en lugar de estar condicionados por la aprobación social.

Auto-aceptación:

En Mindfulness se aprende a observar pensamientos y emociones sin juzgarlos. Se cultiva la auto-aceptación reconociendo nuestras fortalezas y debilidades sin intentar luchar o evitar lo que somos, desarrollando una relación más amable y compasiva con una/o misma/o

Relaciones positivas con los demás:

Nos ayuda a reducir las expectativas poco realistas y a aceptar a las personas como son, sin intentar cambiar su comportamiento. Esto genera relaciones más saludables y menos conflictivas, ya que disminuye la tendencia a juzgar a los demás.

Crecimiento personal:

Aceptar errores y fracasos es crucial para el crecimiento personal. En lugar de bloquearnos cuando enfrentamos desafíos, la aceptación nos permite ver cada experiencia como una oportunidad para aprender sin aferrarnos a la frustración y abriendo nuevas posibilidades

Propósito en la vida:

Aceptar es clave para mantener la motivación y el sentido de propósito, incluso en tiempos de incertidumbre o fracaso. En lugar de abandonar cuando enfrentamos dificultades, la aceptación nos permite adaptarnos o cambiar de propósito basado en nuestras posibilidades y valores, seguir adelante y encontrar sentido en el proceso.

Dominio del entorno:

La aceptación nos enseña a no luchar contra las circunstancias que están fuera de nuestro control. En lugar de resistir las dificultades, las aceptamos tal como son, lo que reduce el estrés y nos permite trabajar de manera más eficiente dentro de nuestras capacidades.

PREGUNTAS



