

¿QUÉ ES MINDFULNESS?

- Terapia de tercera generación, arreligiosa, con gran evidencia científica.
- Se basa en el manejo de la ATENCIÓN. La atención puede entrenarse.
- Útil para bienestar personal y prevención/tratamiento enfermedades físicas y psicológicas
- Curso: 8 sesiones de 1 hora y media, frecuencia semanal



EL PENSAMIENTO OCCIDENTAL

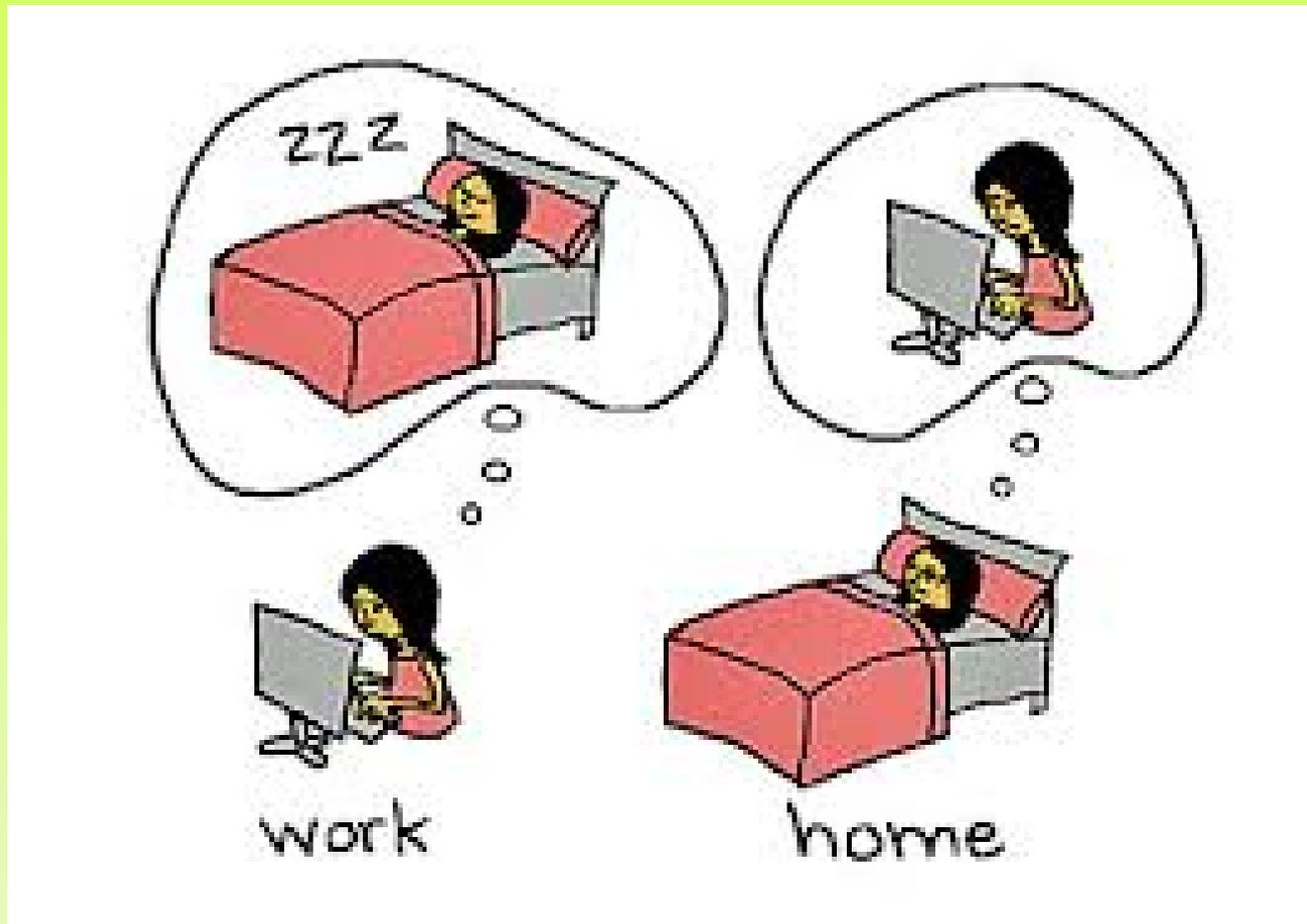


DIA NORMAL DE UN OCCIDENTAL

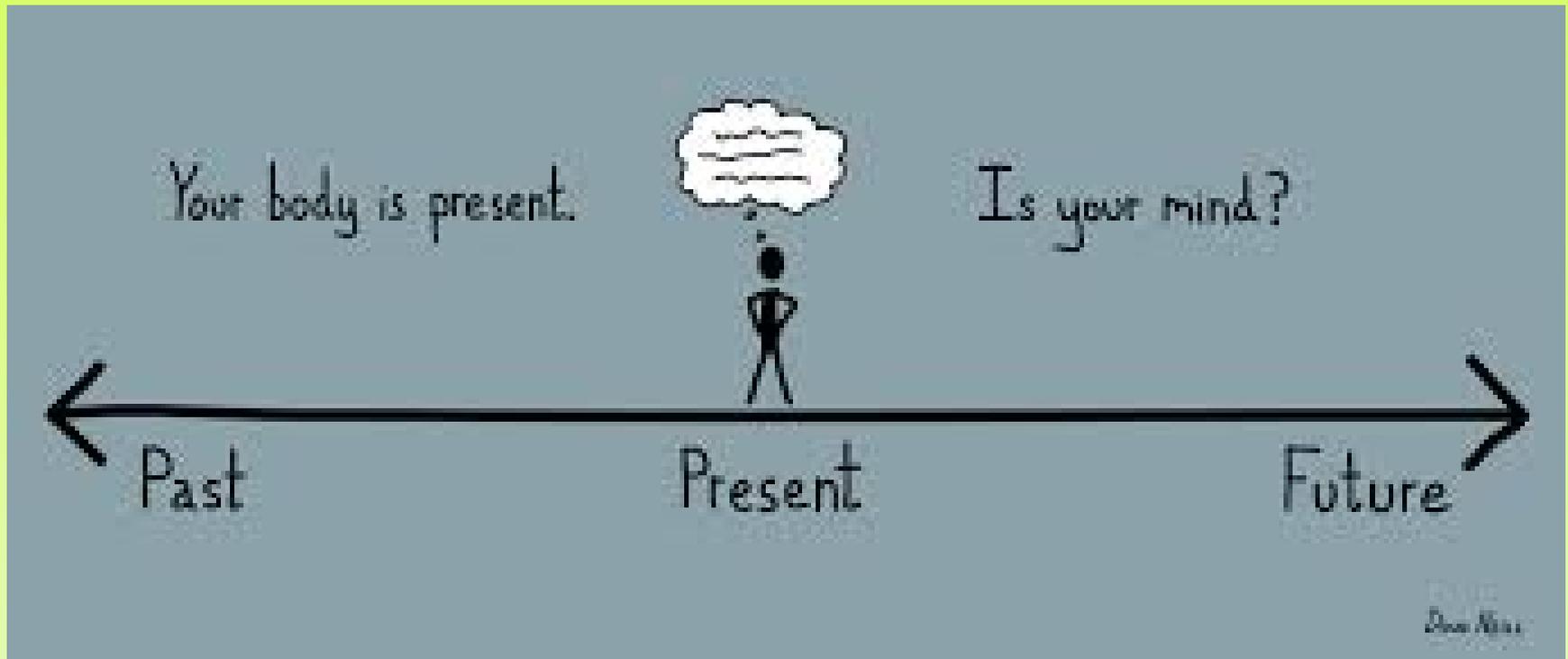
- ✱ CORRER para realizar cualquier actividad sin estar atento
- ✱ DEGLUTIR rápidamente la comida (en cantidad excesiva) mientras vemos la televisión o hablamos sin estar atento al proceso de comer
- ✱ ROMPER o tirar cosas sin darnos cuenta, TENER ACCIDENTES u OLVIDAR ACTIVIDADES por estar pensando en otra cosa
- ✱ HABLAR SOLOS o PENSAR CONTINUAMENTE en eventos del pasado o del futuro, sin poder disfrutar del momento presente
- ✱ JUZGAR lo que nos ocurre (como agradable o desagradable) y, apegarnos o rechazar la experiencia



DIA NORMAL DE UN OCCIDENTAL



DIA NORMAL DE UN OCCIDENTAL



EL PENSAMIENTO ORIENTAL



EL PENSAMIENTO ORIENTAL

- ✦ *Si no puedes ser feliz aquí y ahora, no podrás serlo nunca*
(Lo que no tienes ahora, no sabes si lo conseguirás alguna vez)

- ✦ *Lo que nos hace felices o desgraciados no es lo que nos ocurre, sino lo que pensamos de lo que nos ocurre*
(Epicteto)



DIFERENCIAS ENTRE PENSAMIENTO OCCIDENTAL Y ORIENTAL

PENSAMIENTO OCCIDENTAL	PENSAMIENTO ORIENTAL
La felicidad esta fuera (hay que cambiarla luchando duro) MODO HACER	La felicidad esta dentro (hay que conocerse) MODO SER
Siempre pasado o futuro	Siempre AQUI Y AHORA
Luchar o negar el presente	ACEPTACION (siempre en el presente, futuro podemos intentar cambiarlo)



Mindfulness - Intento de Integración de la Psicología Oriental en Occidente



¿QUÉ ES MINDFULNESS?

HABILIDAD

prestar atención,
al momento presente
con aceptación

Kabat-Zinn

PARADOJA FUNCIONAMIENTO CEREBRAL



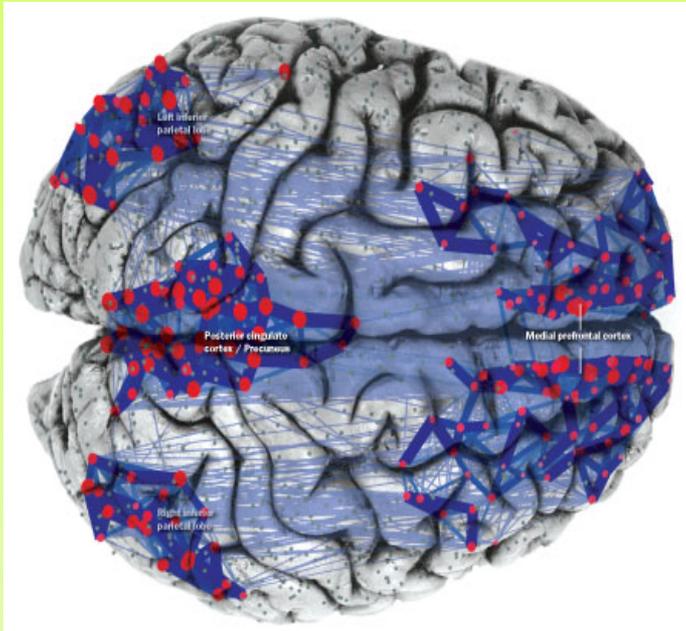
- Cerebro consume 20-25% oxígeno y riego sanguíneo
- Lógico en tareas complejas (ej: problema matemático)
- Cuando NO HACE NADA, apenas disminuye ¿POR QUÉ?

DEFAULT MODE NETWORK

(Red que se activa por defecto)

No meditadores: Cuando no hacen nada:

- DMN. Se activa lóbulo frontal.
- Se dispara discurso autobiográfico



- Única especie esta la mayor parte de tiempo en lo que no existe (futuro, pasado, abstracciones)

Meditadores: Cuando no hacen nada:

- DMN diferente. Se activa lóbulos parietotemporales.

-Centrado en sensaciones corporales, **AQUÍ Y AHORA**

EFICACIA DE MINDFULNESS EN EDUCACIÓN



MINDFULNESS EN EL ÁREA DE LA EDUCACIÓN: a) Alumnos

DISMINUCIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD

(Franco et al., 2010)

MEJORA EN EL RECONOCIMIENTO Y GESTIÓN DE EMOCIONES

(Tugade & Fredickson, 2004)

MEJORA DE LA ATENCIÓN Y DE LA CONCENTRACIÓN

(Tugade & Fredickson, 2004)

MEJORA DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y DEL CLIMA DEL AULA

(Beauchemin et al., 2008; Radel et al., 2009; Zenner et al., 2014)



PRINCIPALES TÉCNICAS DE MINDFULNESS

**Mindfulness en la
Respiración**

**Meditación
caminando**

IBM

Body Scan

**Ejercicios
Corporales con
Atención Plena**

**EXPERIENCIAS,
DIFICULTADES
SENSACIONES,
EMOCIONES**

