

ENCUENTRO CON EL AHORA

Mindfulness



ÍNDICE



I

QUÉ ES MINDFULNESS
Origen, definición
y mitos

2

QUÉ EFECTOS TIENE
y qué evidencia
existe

3

CÓMO FUNCIONA
Fundamentos psicológicos
y neurofisiológicos

4

CÓMO SE PRACTICA
Técnicas para cultivar
la atención

I QUÉ ES MINDFULNES

Origen, definición y mitos

Minfulness es



PRESTAR ATENCIÓN AL PRESENTE CON INTENCIÓN Y
SIN JUICIO.

Kabat-Zinn, 1994



RESULTADO DE ENTRENAR DOS HABILIDADES: REGULACIÓN
ATENCIONAL Y ORIENTACIÓN ABIERTA A LA EXPERIENCIA.

Bishop et al., 2004

Tres mitos que conviene desmontar



NO ES RELAJACIÓN

A veces relaja, a veces incomoda; la función no es calmar, es observar.



NO ES VACIAR LA MENTE

sino relacionarse de forma diferente con los sus contenidos.



NO ES ESPIRITUALIDAD OBLIGATORIA

Algunas personas lo viven así, otras como una práctica basada en evidencia

2 EFECTOS DE LA PRÁCTICA

Evidencia científica

Qué ha mostrado la evidencia científica

REGULACIÓN EMOCIONAL Y REDUCCIÓN DE ESTRÉS

- Disminuye ansiedad, estrés percibido y rumiación; aumenta claridad y resiliencia.
- La evidencia es sólida y consistente (Goyal et al., 2014; Khoury et al., 2015; Goldberg et al., 2022).
- Funciona porque cambia cómo procesamos emociones: menos reacción, más respuesta (Lindsay et al., 2018).

CAMBIOS EN EL CEREBRO Y EN EL CUERPO

- Reorganiza redes cerebrales implicadas en rumiación y control ejecutivo.
- Reduce actividad de la Red Neuronal por Defecto (Brewer et al., 2011) y la reactividad de la amígdala.
- Mejora la regulación autonómica: más tono vagal, mejor recuperación tras el estrés (Azam et al., 2022).

PREVENCIÓN DE RECAÍDAS EN DEPRESIÓN

- MBCT es un programa basado en mindfulness considerado de los tratamientos más robustos para depresión recurrente.
- Reduce recaídas de forma comparable a la medicación mantenida (Kuyken et al., 2016).
- Sus efectos se sostienen en el tiempo y disminuyen la autocrítica (Tickell et al., 2020).

“Cuando cambia tu atención,
cambia tu fisiología.”



3 CÓMO FUNCIONA

Fundamentos psicológicos y
neurofisiológicos.

Cómo funciona

LO QUE OCURRE EN LA MENTE

- Los pensamientos se entienden como eventos mentales, no como realidades (Baird et al., 2014).
- Aceptación: dejar de luchar con lo interno y actuar con más flexibilidad (Hayes et al., 2011).
- Autocompasión: responder al sufrimiento con calidez (Neff, 2011; Ferrari et al., 2019).
- La pausa estímulo-respuesta: el pequeño espacio que permite elegir.

LO QUE OCURRE EN EL CEREBRO Y EL CUERPO

- Menos actividad de la red por defecto → menos rumiación.
- Más actividad prefrontal → mayor control voluntario.
- Menor reactividad de la amígdala → más serenidad.
- Mayor tono vagal → relajación

4 CÓMO SE PRACTICA

Técnicas para cultivar la
atención

Prácticas formales: el laboratorio de la mente



ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN:

Anclaje atencional y observación
del flujo mental.



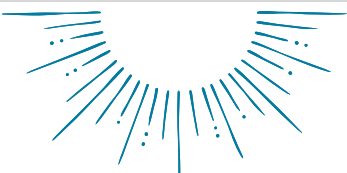
BODY SCAN

Entrenamiento en interocepción y
regulación somática.



ATENCIÓN ABIERTA

Observar pensamientos, emociones
y sensaciones sin enganche.



MEDITACIÓN CAMINANDO

Integrar movimiento y presencia

Prácticas informales: del cojín a la vida cotidiana



MINDFULNESS AL COMER

Comer despacio poniendo toda la atención en las sensaciones.



MINDFULNESS AL CAMINAR

Pasear poniendo toda la atención a los estímulos, las sensaciones.



LA PAUSA DE UN MINUTO

Ponerse una alarma para detenerse, observar, respirar, continuar.



ATENCIÓN EN LA CONVERSACIÓN

Escuchar sin preparar la respuesta, notar impulsos de interrumpir.

Mindfulness en
psicoterapia:
programas y modelos
basados en
evidencia

MBSR

Programa para la Reducción del Estrés Basado en Mindfulness
Es un entrenamiento de 8 semanas con prácticas diarias de atención plena.

MBCT

Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness. Está diseñada para prevenir recaídas depresivas.

ACT

Terapia de Aceptación y Compromiso. Incluye mindfulness para enseñar a relacionarse con pensamientos y emociones sin evitación.

DBT

Terapia Dialéctico-Conductual para el trastorno límite de la personalidad. Integra mindfulness para entrenar la regulación emocional y la tolerancia al malestar

Bibliografía

Definiciones

[Kabat-Zinn](#), J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. Hyperion.

[Bishop](#), S. R., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, II(3), 230-241.

Evidencia clínica

[Goyal](#), M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. JAMA Internal Medicine, 174(3), 357-368.

[Khoury](#), B., et al. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. Clinical Psychology Review, 33, 763-771.

[Goldberg](#), S. B., et al. (2022). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 20 years of research. Annual Review of Clinical Psychology, 18, 123-154.

[Segal](#), Z. V., et al. (2013). Mindfulness-based cognitive therapy for depression (2nd ed.). Guilford Press.

[Kuyken](#), W., et al. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in preventing depressive relapse: An individual patient data meta-analysis. The Lancet, 386(9988), 63-73.

[Tickell](#), A., et al. (2020). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in real-world healthcare services. Behaviour Research and Therapy, 127, 103113.



Bibliografía

Mecanismos psicológicos

[Baird](#), B., et al. (2014). Inspired by distraction: Mind-wandering and creative problem-solving. *Psychological Science*, 25(10), 1827-1836.

[Hayes](#), S. C., et al. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.

[Neff](#), K. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Self and Identity*, 2(2), 112-120.

[Ferrari](#), M., et al. (2019). Mindfulness and emotion regulation: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 74, 101783.

ENeurociencia

[Hölzel](#), B. K., et al. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.

[Brewer](#), J. A., et al. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(50), 20254-20259.

[Taren](#), A. A., et al. (2015). Dispositional mindfulness co-varies with smaller amygdala and caudate volumes in community adults. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(10), 1123-1129.

[Tang](#), Y.-Y., et al. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.

[Azam](#), M. A., et al. (2022). Mindfulness training and autonomic regulation: Evidence from psychophysiology. *Psychophysiology*, 59(3), e13923.



ENCUENTRO CON EL AHORA

Mindfulness

