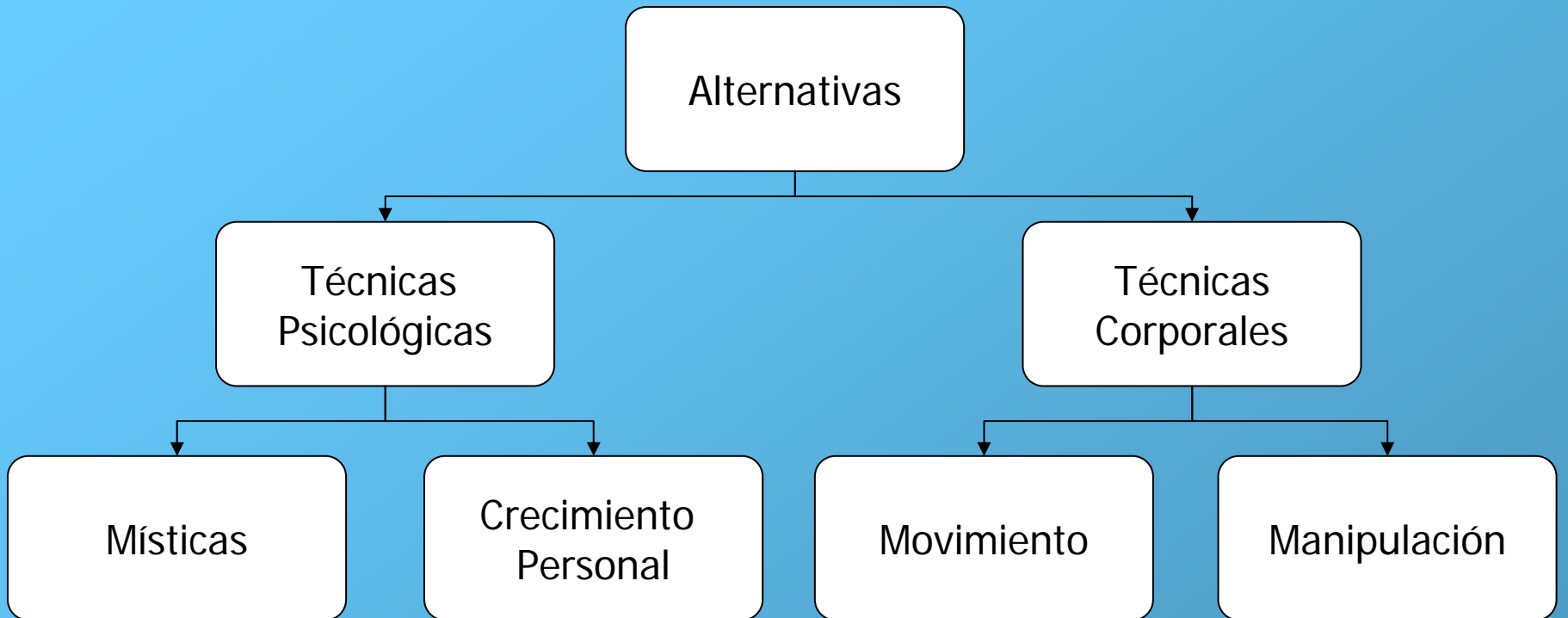




Algunas alternativas no académicas del campo de la salud mental

**Dr. Edgardo
Thumala P.
Presidente Sociedad
Chilena de Salud
Mental.**

**Vicepresidente
Asociación Chilena
de Psicoterapia
analítica de Grupo**



Técnicas Psicológicas

Místicas

Tradicionales

Modernas



- ▣ Rajneesh (osho)
- ▣ Sri Sri Prabhavananda (Self)
- ▣ Maharishi
- ▣ R. Maharshi
- ▣ J. Krishnamurti
- ▣ V. Thakar
- ▣ E. Tolle

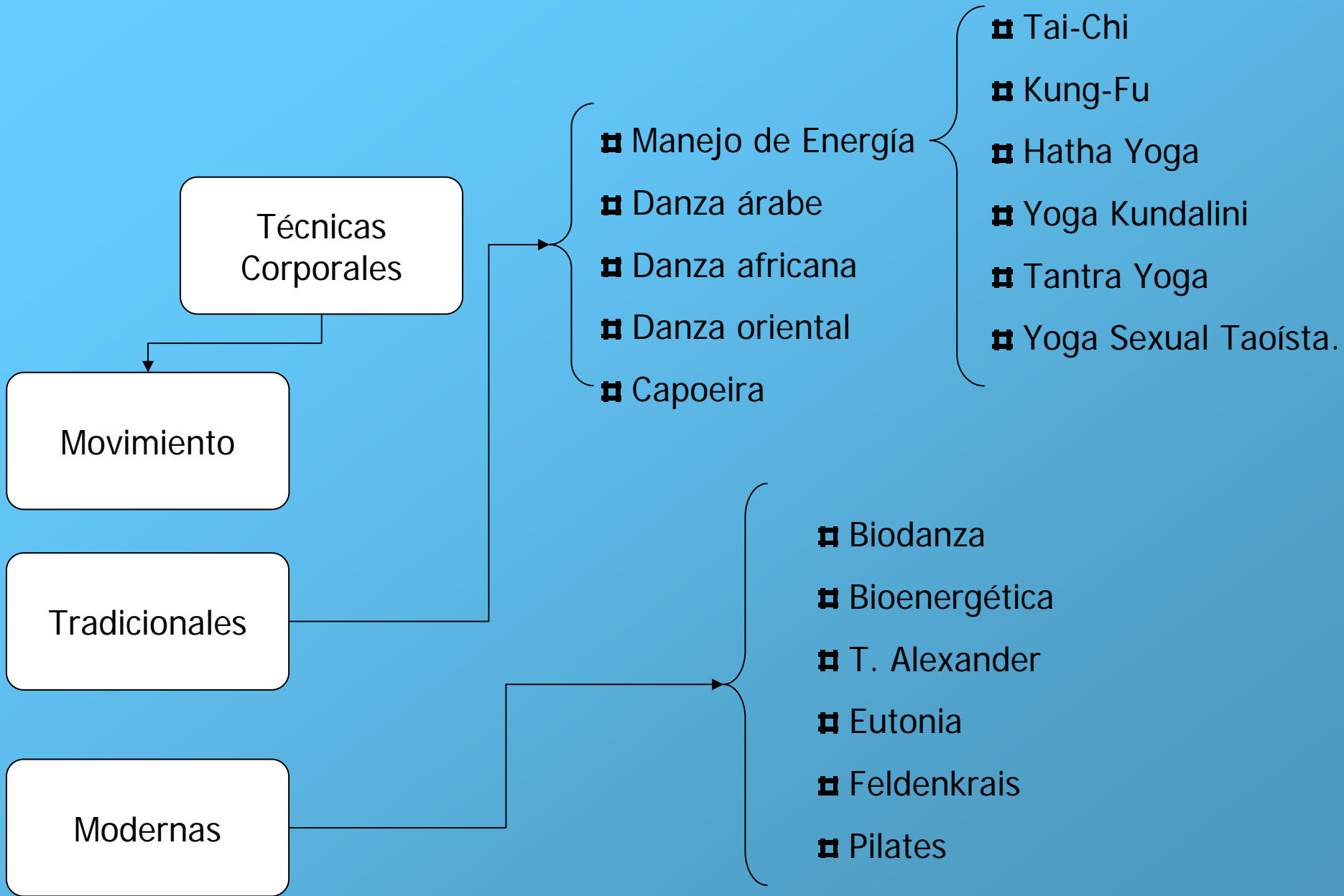
Técnicas
Psicológicas

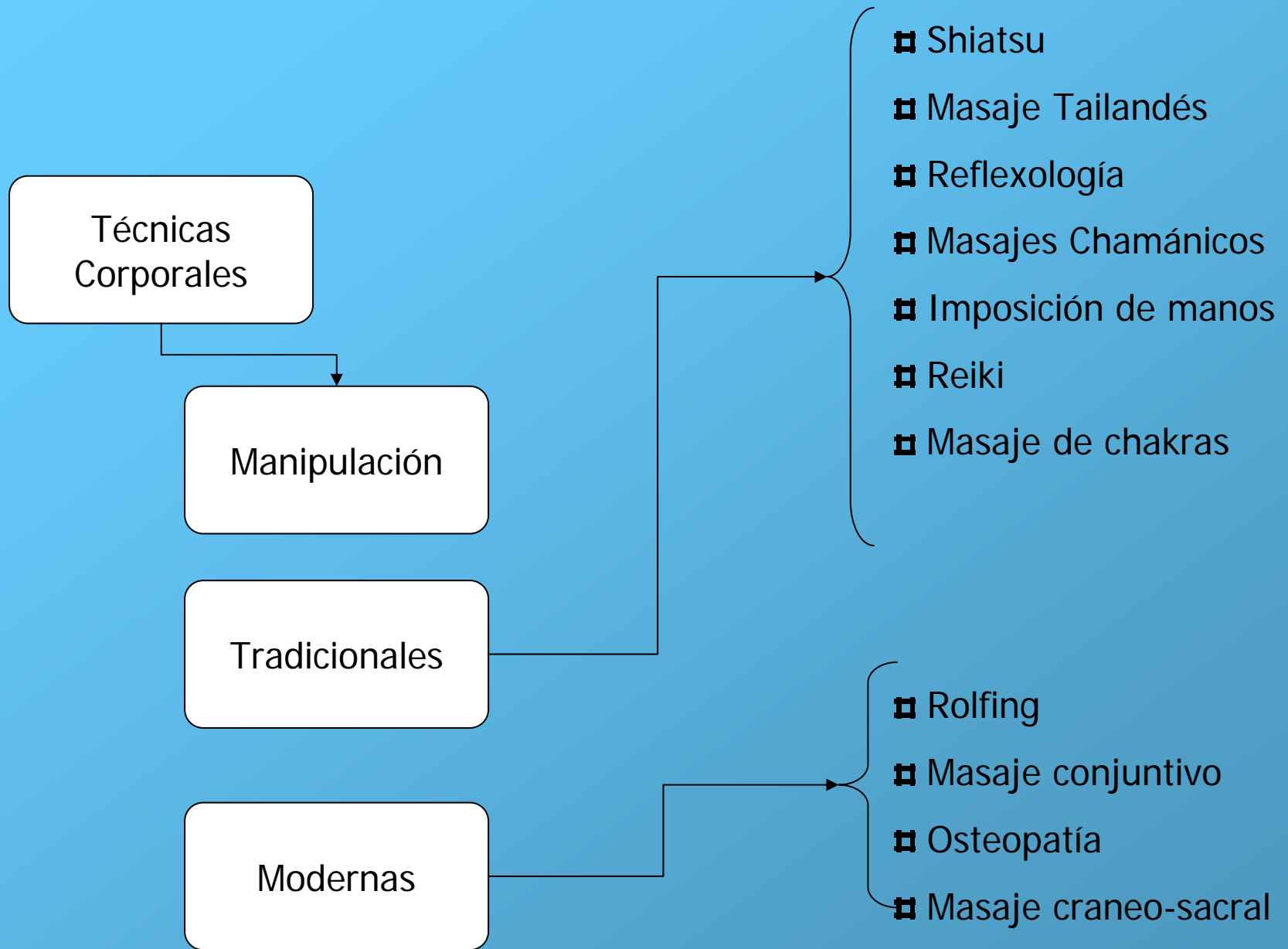


Crecimiento
Personal



- # Chile works
- # S. Insigth
- # E. S. T.
- # Control Mental Silva
- # Curso de los milagros
- # Desarrollo Personal
- # Tarot
- # Astrología





Mindfulness

- Se puede traducir al español como:

Conciencia plena

Presencia plena - Conciencia abierta
mindfulness - awareness

F. Varela De cuerpo Presente 1992

Orígenes:

El noble sendero Óctuple

Adecuada:

- Comprensión
- Pensamiento
- Palabra
- Conducta
- Sustentamiento
- Esfuerzo
- **Atención**
- Concentración

- Este, monjes, es el único camino para...eliminar el dolor , realizar el nirvana. A saber los 4 fundamentos de la Atención:

Contemplando el cuerpo en el cuerpo, las sensaciones en las sensaciones, la mente en la mente.

Gautama el Buda

(Satipatthana Sutra)

- Asimismo monjes, el monje actúa con plena lucidez en todo lo que hace: va y viene, mira adelante o atrás, se estira o se encoge...come y bebe, duerme o vela, habla o calla sabiendo siempre con plena lucidez lo que esta haciendo.

Gautama el Buda (Satipatthana Sutra)

Algunas definiciones de Mindfulness

- Darse cuenta momento a momento
- Mantener la propia conciencia viva a la realidad presente **Hanh, 1976**
- El claro y único darse cuenta de lo que pasa realmente a nosotros y dentro de nosotros en los sucesivos momentos de la percepción
Nyanaponika Thera, 1972

- La habilidad de sostener un foco constante, calmado e intenso cuándo uno elige hacerlo.

Klein 1995

- Mantener la completa atención de uno a la experiencia momento a momento

Marlatt y Kristeller, 1999

- Prestar atención de una manera particular: a proposito, en el momento presente y sin juicios.

Kabat-Zinn 1994

- La cultivación del darse cuenta a traves de un relajada focalizacion en el surgimiento de cada momento de la experiencia ...

Varela, Thomson and Rosch 1992

- El cultivo de vipassana consiste en la observación de lo fenomenológico, en observar con visión clara y penetrante lo que esta sucediendo en el momento mismo del suceder

A. Solé Leris La meditación budista

- Presencia plena significa que la mente esta presente en la experiencia corpórea cotidiana..las técnicas están diseñadas para retrotraer la mente de sus teorías y preocupaciones, desde la actitud abstracta , hacia la situación de su propia experiencia.

F.Varela De cuerpo Presente

- El meditador descubre que la actitud abstracta ...es en realidad la actitud de la vida cotidiana cuando uno no esta alerta.

Esta actitud abstracta es el traje espacial, el acolchado de hábitos y prejuicios, el blindaje con que nos distanciamos de nuestra propia experiencia.

F. Varela De Cuerpo Presente

Algunos supuestos a la base de la practica de mindfulness

- 1.- Los humanos son ordinariamente muy poco conscientes de su experiencia momento a momento, a menudo operando en “piloto automatico”
- 2.- La falta de conciencia de sus propios contenidos y procesos mentales proveen un terreno fértil para malas percepciones y el autoengaño
- 3.- Nosotros somos capaces de desarrollar la habilidad de sostener un darse cuenta altamente discriminativo momento a momento de nuestros contenidos mentales
- 4.- El desarrollo de esta capacidad es gradual y progresivo requiriendo de una practica regular.

- 5.- El darse cuenta momento a momento de la experiencia proveera un sentido más rico y vital de la existencia, y en la medida que la experiencia llega a ser más viva y activa la conciencia plena reemplaza la reactividad inconsciente.
- 6.- Esta persistente y no evaluativa observación del contenido mental llevara gradualmente a un aumento de la veracidad de las percepciones.
- 7.- En la medida que información más precisa de las propias respuestas a los estímulos externos e internos es lograda, información adicional es reunida que mejorara la acción efectiva y llevara a una mayor sensación de control

Buchheld, Grossman, & Walach, 2002; Goleman, 1988; Kabat-Zinn, 1993; Nanamoli & Bodhi, 1995; Rosenberg, 1998

Fundamentos Actitudinales de mindfulness

- No juzgar
- Paciencia
- Mente de principiante
- Confianza
- No luchar
- Aceptación
- Dejar ir

Jon Kabat-Zinn

- ¿Existe un equivalente en la psicología occidental de la presencia plena- conciencia abierta?

- *“...esa técnica es muy simple... consiste meramente en no querer fijarse en nada en particular y en prestar a todo cuanto uno escucha la misma “atención libremente flotante” [...] S.Freud, 1912.*

- ...El continuum del darse cuenta, es algo muy simple, darnos cuenta segundo a segundo de lo que pasa

Fritz Perls Sueños y Existencia

La meditación no es ni cagar ni bajarse de la bacenica

Fritz Perls

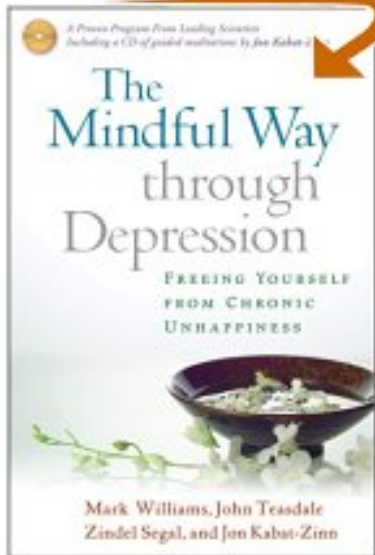
Mindfulness y Psicoterapia

- Por la naturaleza universal y fundamental de la presencia plena parece razonable plantear que la actitud básica y la posición personal-la manera de estar-desarrollada durante las practicas de conciencia plena es potencialmente útil a cualquiera y a todos los terapeutas más allá de su orientación teórica.

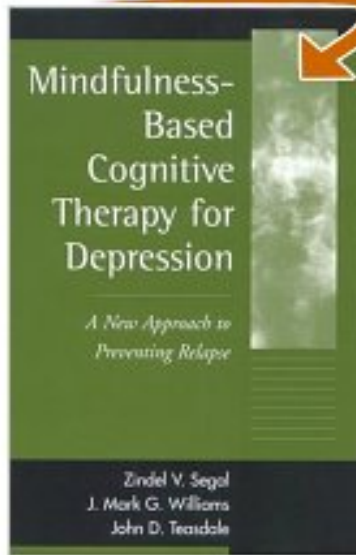
Mindfulness y Psicoterapia

- Terapia conductual dialéctica (**Linehan 1993**)
- Terapia de aceptación y compromiso (**Hayes 1999**)
- Terapia cognitiva basada en mindfulness (**Segal, Williams & Teasdale 2002**)
- Programa de reducción del estrés basado en mindfulness (**K. Zinn 1990**)

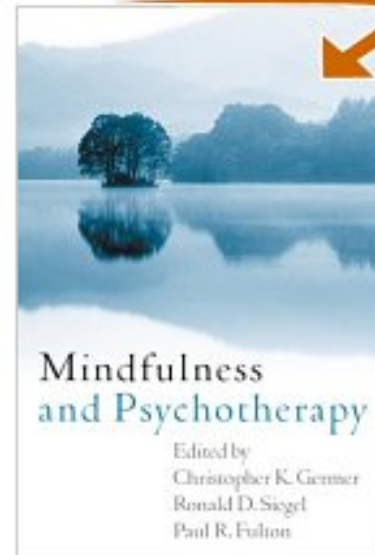
SEARCH INSIDE!™



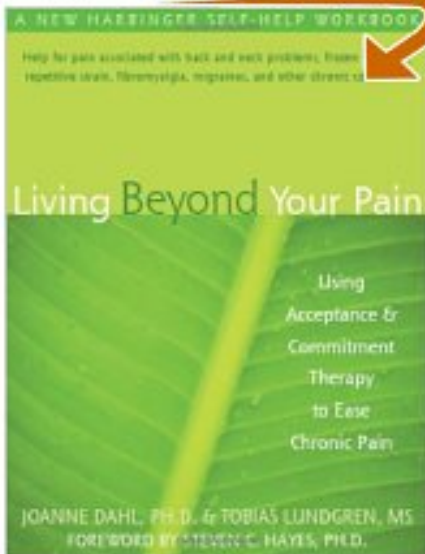
SEARCH INSIDE!™



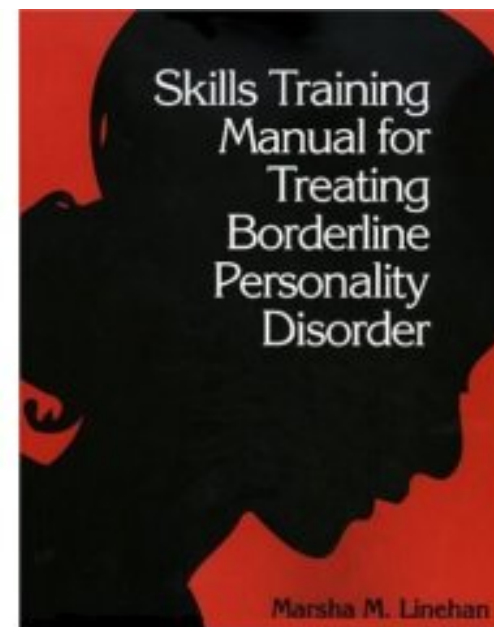
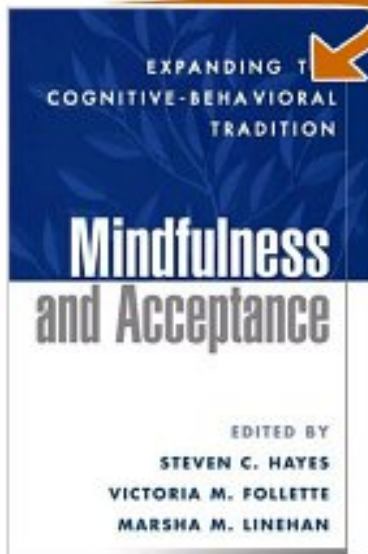
SEARCH INSIDE!™



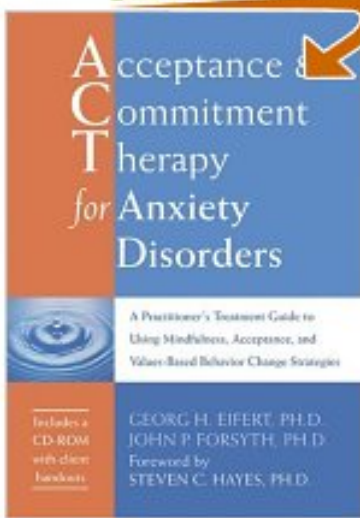
SEARCH INSIDE!™



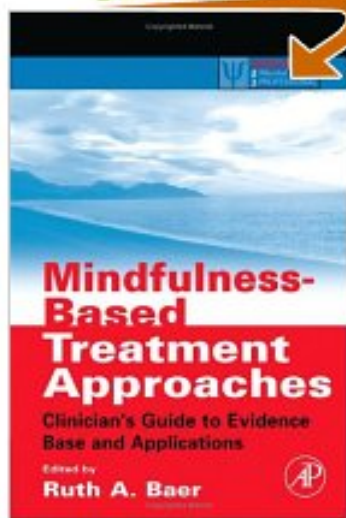
SEARCH INSIDE!™



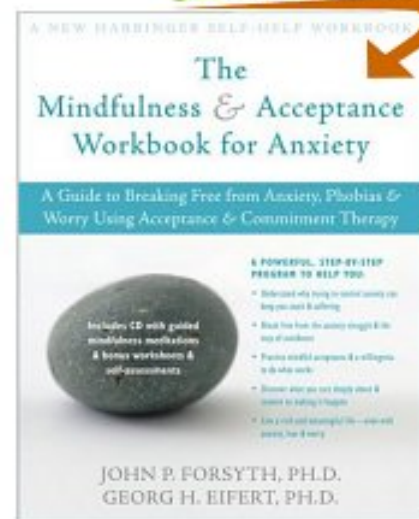
SEARCH INSIDE!™



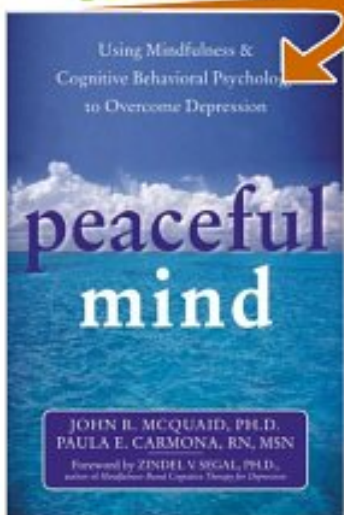
SEARCH INSIDE!™



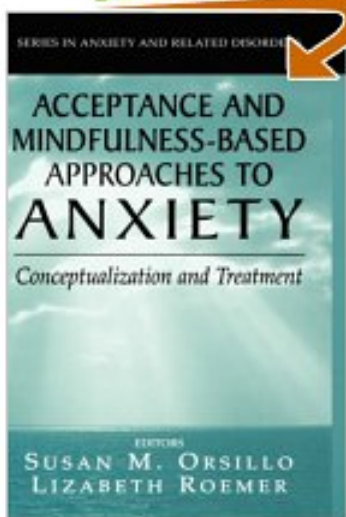
SEARCH INSIDE!™



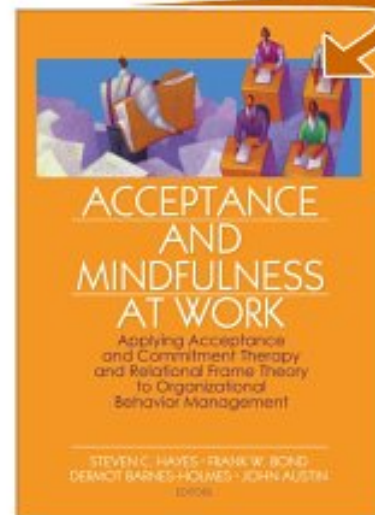
SEARCH INSIDE!™



SEARCH INSIDE!™



SEARCH INSIDE!™



Mindfulness en Psicoanálisis

¿Pecado mortal o
integración obvia?



**VOLVERÉ EL
ÚLTIMO DÍA Y
LOS JUZGARÉ
SEGÚN MI
PALABRA...**

Mindfulness y enactment

- Mindfulness ... puede ser adaptado para ayudar a los terapeutas a cultivar esta instancia de observación participante

..Es la habilidad de participar en la escenificación mientras se observa la naturaleza de la propia participación al mismo tiempo.

**J. Safran Mindfulness y
escenificación en psicoterapia (Avances en
Psicoterapia y cambio Psíquico 2006)**

- Un importante subproducto de la practica de mindfulness es el descubrimiento del espacio interno. Esto consiste en un soltar el apego a los procesos cognitivo afectivos-una capacidad para verlos como construcciones de la mente... **J Safran**
Mindfulness y escenificación en psicoterapia

- Tener técnicas psicológicas a nuestra disposición, sacadas de una tradición de 2500 años, que parecen cambiar nuestro cerebro, modelar nuestra conducta para mejor y ofrecer insights intuitivos acerca de cómo vivir la vida más plenamente, es una oportunidad que puede ser difícil para los psicoterapeutas de ignorar. Solo el tiempo dirá que haremos con ella.

