



Iniciando la práctica del Mindfulness en las Intervenciones Psicológicas



- Para iniciar a los clientes en el uso del mindfulness realizamos en primer lugar una breve explicación del **poder de la atención plena.**
- Luego realizamos una **meditación guiada** centrada en la respiración .





- De manera regular dedicaremos en cada sesión unos **diez minutos** a realizar ejercicios de atención plena y unos minutos más para comentar de la experiencia.
- Dejaremos de tarea que en forma posterior a las sesiones practiquen el mindfulness por su cuenta.

- Señalamos que se trata de una forma de **observar nuestro cuerpo**, lo que sentimos, lo que pensamos, lo que percibimos.
- E indicamos que resulta de mucha ayuda porque muchas personas especialmente quienes han sufrido alguna experiencia difícil han dejado de **tener contacto con el momento actual**. La atención plena decimos, nos ayudará a **reconectarnos**.



- Señalamos que podemos pasar mucho tiempo **en el pasado o en el futuro**, indicamos que gastamos muchas energías en tratar de cambiar el pasado o controlar el futuro e invertimos muy poco tiempo en **observar lo que está pasando justo en este momento.**



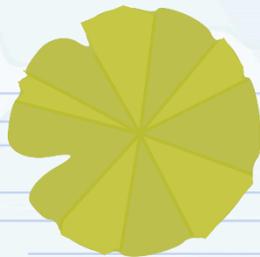
- 
- **Le hacemos notar que si nos detenemos y observamos este momento, notaremos que en realidad es bastante bueno (comparativamente hablando).**

En este punto al realizar el ejercicio de Mindfulness

- Podemos pedir al paciente que se detenga un momento a observar lo que ve, lo que escucha y las sensaciones de su cuerpo; y notará la experiencia rica y variada que puede ser observar el presente.



- **Enseguida hacemos notar que al observar el momento no estaba en su pasado o en el futuro, hacemos ver que se ha estado aquí, que ha tomado un descanso, que ha dejado que su mente también tome un respiro.**





● Seguramente muchos notarán que esto ha sido útil, pero explicarán que fue difícil, entonces podemos indicarle que **la atención plena**, es también como fortalecer un músculo, necesitará ejercitarse para que cada día tome más fuerza.

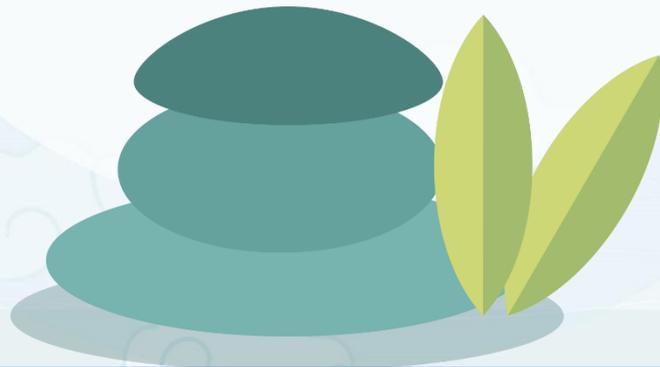
- También utilizamos el ejercicio para facilitar **la defusión**, hacemos notar que en estos ejercicios uno puede imaginar algo y al hacerlo incluso se puede oler algo que no está presente pero eso no significa que esas cosas estén realmente ahí, y que lo mismo sucede con **las evaluaciones hacia uno mismo**, el que uno piense que está acabado no significa que eso realmente sea real, señalamos que eso no es más que una experiencia pero no necesariamente corresponde a algo real.



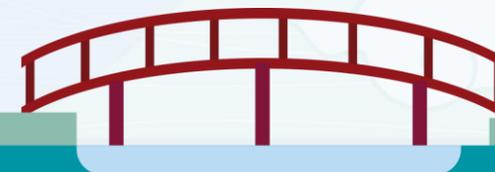
- **Múltiples ejercicios de **defusión** pueden ser utilizados en este momento.**



- **Adicionalmente les ayudamos a verse a sí mismos como experiencias continuas y continuamente cambiantes que pueden **observar activamente**, en lugar de considerarse como el contenido de su experiencia o el resultado final de su experiencia.**
- **Desarrollamos un **sentido del yo como contexto** y no como contenido.**



- **Podemos explicar adicionalmente cómo nuestras mentes a veces nos hacen ver que algunas estrategias ayudan a resolver un problema cuando la realidad indica lo contrario, lo que no quiere decir que las personas no sepan de sus experiencias traumáticas o que no hayan sucedido dichas experiencias; sino que resulta interesante ver lo que nuestras mentes hacen después del trauma.**

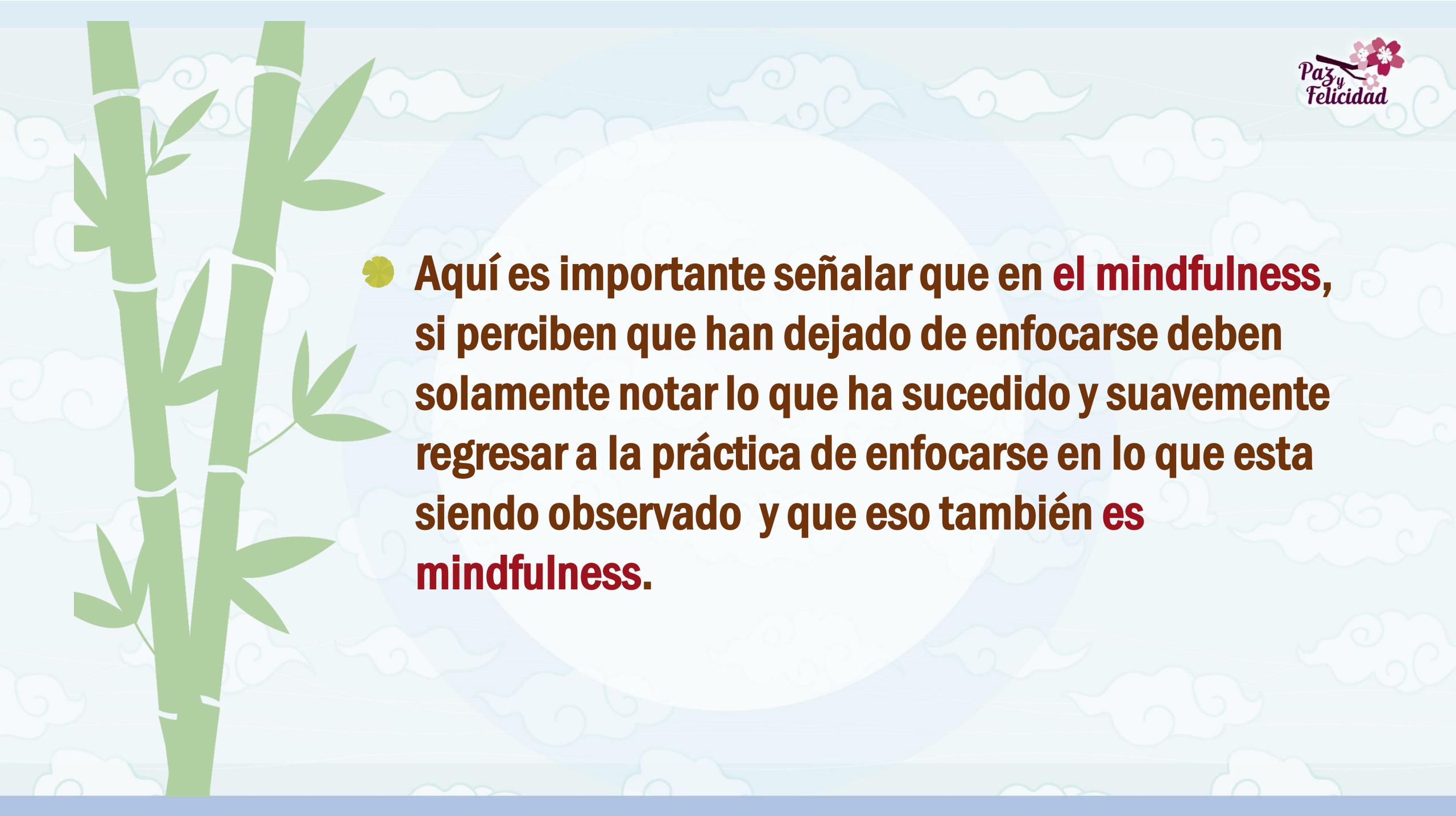


- Explicamos que a menudo nuestras mentes **inician un diálogo sin fin en el que nos juzgamos y evaluamos**, pero que la atención plena nos puede ayudar a observar este proceso y a iniciar una nueva relación con **nuestra historia, nuestras emociones y nuestros pensamientos.**



- **Es común que al comentar la experiencia los clientes señalen que les resultó difícil seguir la instrucción, como concentrarse en la respiración u observar el cuerpo.**



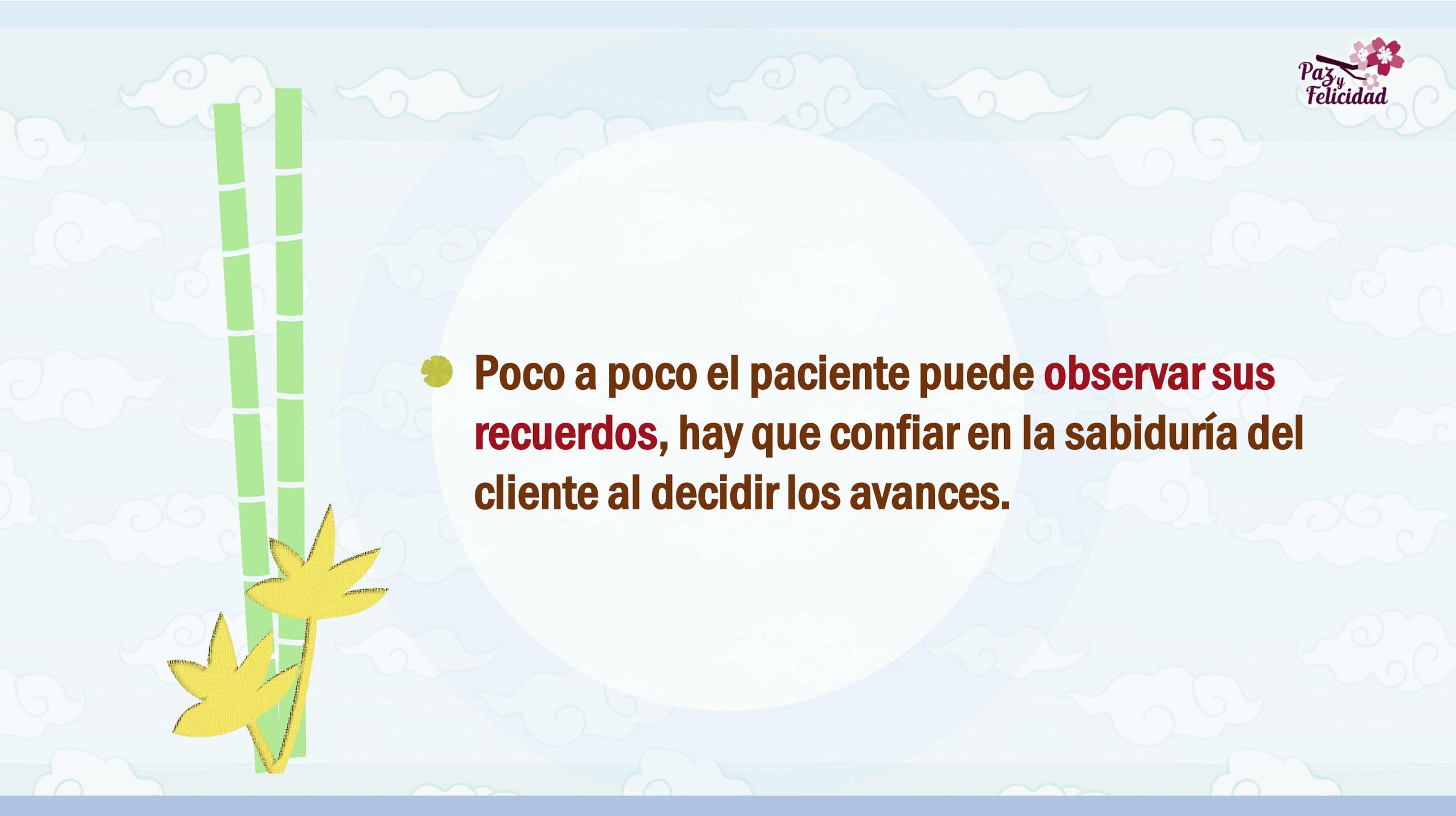
- 
- Aquí es importante señalar que en **el mindfulness**, si perciben que han dejado de enfocarse deben solamente notar lo que ha sucedido y suavemente regresar a la práctica de enfocarse en lo que esta siendo observado y que eso también **es mindfulness**.

● Mindfulness puede ser practicado con **los ojos abiertos o cerrados**, lo que realmente importa es que se **practique**.

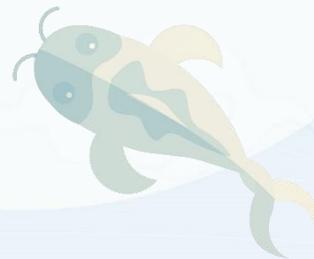


- **Cuando el recuerdo de ciertas experiencias provoque la fusión del cliente con sus recuerdos, lo mejor que puede hacer simplemente es centrar la atención en lo que se ve, se escucha o en las sensaciones.**



- 
- Poco a poco el paciente puede **observar sus recuerdos**, hay que confiar en la sabiduría del cliente al decidir los avances.

- Finalmente como terapeuta, practique **el mindfulness junto con su paciente**, así podrá compartir y comprender más fácilmente la experiencia.



Referencias

- El texto es un resumen y traducción libre de
- **Walser, R. D.& Westrup D (2007), Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems, A Practitioner's Guide to Using Mindfulness and Acceptance Strategies, USA: New Harbinger Publications, Inc.**
- **Realizado por Jorge Everardo Aguilar-Morales & Fabiola Margarita Santiago-García**



Paz y
Felicidad

paz y felicidad.org

Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



ASOCIACIÓN NACIONAL DE
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.

Si desea mayor información comuníquese
con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail:

profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88



Facebook/Paz y Felicidad