

# II Experto en Mindfulness para la gestión eficaz de las emociones

Málaga 2014



## Y PSICOTERAPIA

Arun S. Mansukhani.



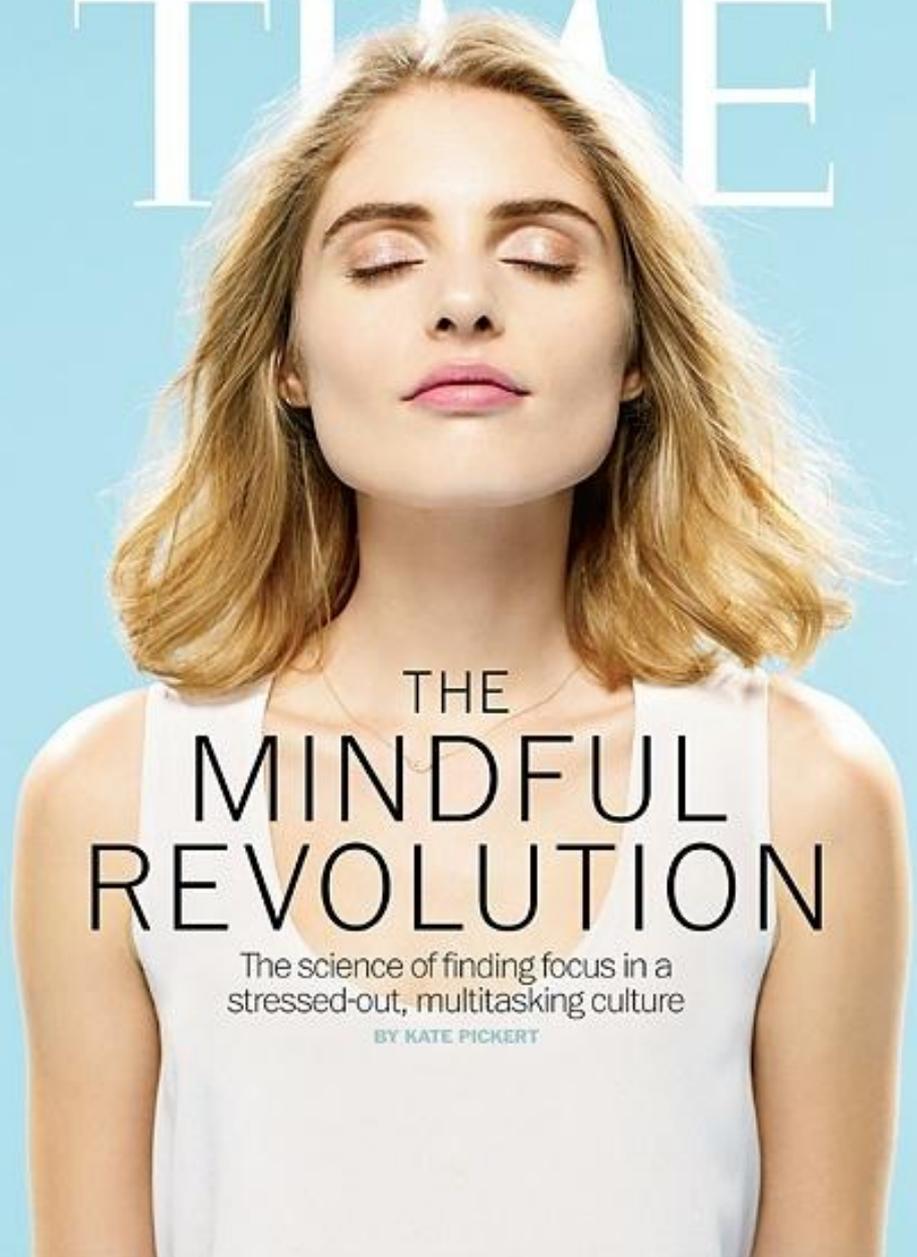
CJSTO  
MIND  
THINK

mind  
hunger  
SAVOR  
aroma  
connection

FEBRUARY 3, 2014

Fleeing Syria Photographs by James Nachtwey / Peyton Power / Steve McQueen

TIME



# THE MINDFUL REVOLUTION

The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture

BY KATE PICKERT

## Mindful eating

few tips you can try at home:

Always try to sit down at a table to eat.



2 Before you sit, clear any clutter that may be on the table.

Set a place for yourself, even if you are eating alone.



4 Use tableware and utensils that appeal to you.

Take a moment to adjust the lighting so it feels pleasant to you.



6 Consider playing some soft, relaxing music while you eat.

Try to minimize multitasking while eating.



Mindful travel  
by Sara



Para el Brahman no existe el tiempo. Todo el pasado, el presente, el futuro resultan indistinguibles de un único instante de su existencia. La acción del Brahman no está condicionada por nada de lo que aconteció en el pasado ni por nada de lo que ocurrirá en el futuro. La acción del Brahman carece de causas y no admite consecuencia alguna. No admite juicios . Es absolutamente libre e incondicionada. El Brahman actúa por el mero placer de hacerlo. .. Es Leela.

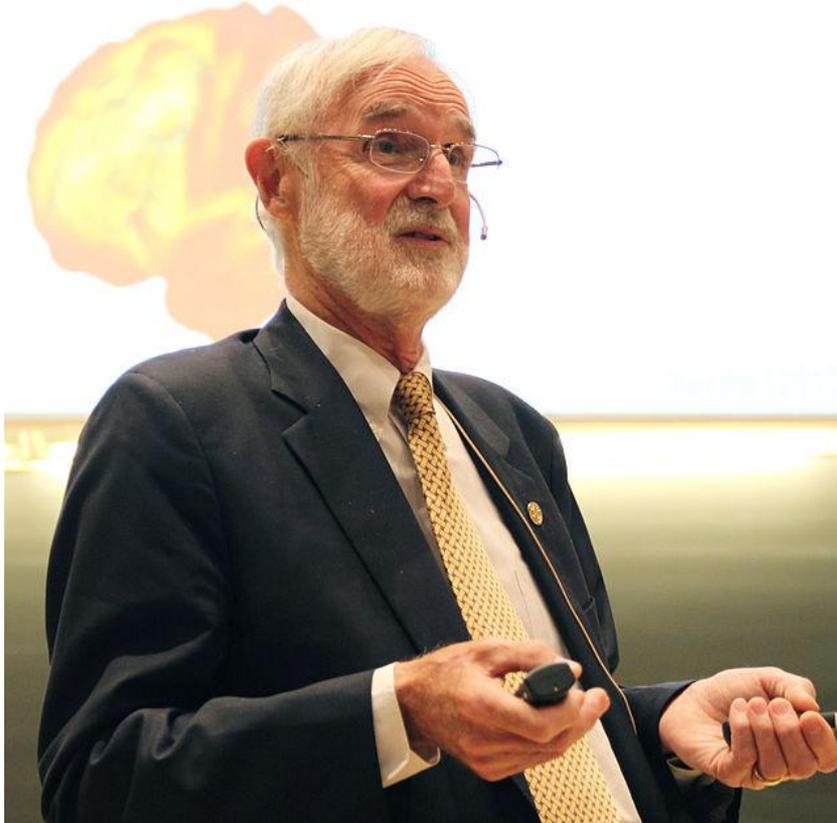
... Cuando un hombre actúa así, entra en estado de leela, lo que hay de divino en él se manifiesta, se eleva por encima de las restricciones del espacio tiempo, rasga la fina cortina del Maya e ingresa. En ese momento el hombre , el mundo y el Brahman son uno. Son Plena Conciencia.



Para el Brahman no existe el tiempo. Todo el pasado, el presente, el futuro resultan indistinguibles de un único instante de su existencia. La acción del Brahman no está condicionada por nada de lo que aconteció en el pasado ni por nada de lo que ocurrirá en el futuro. **La acción del Brahman carece de causas y no admite consecuencia alguna. No admite juicios . Es absolutamente libre e incondicionada.** El Brahman **actúa por el mero placer de hacerlo.** .. Es la.



... Cuando un hombre actúa **así**, entra en estado de leela, lo que hay de divino en él se manifiesta, se eleva por encima de las restricciones del espacio tiempo, rasga la fina cortina del Maya e ingresa. En ese momento el hombre , el mundo y el Brahman son uno. Son Plena Conciencia.



# Conciencia y Patología

## Sierra-Siegert, 2006: Big Five

### Syndrome Clusters

- Ansiedad
- Ánimo
- Traumáticos-Disociativos
- Adicción
- Psicosis

## Dan Siegel, 2014: 3 aspectos

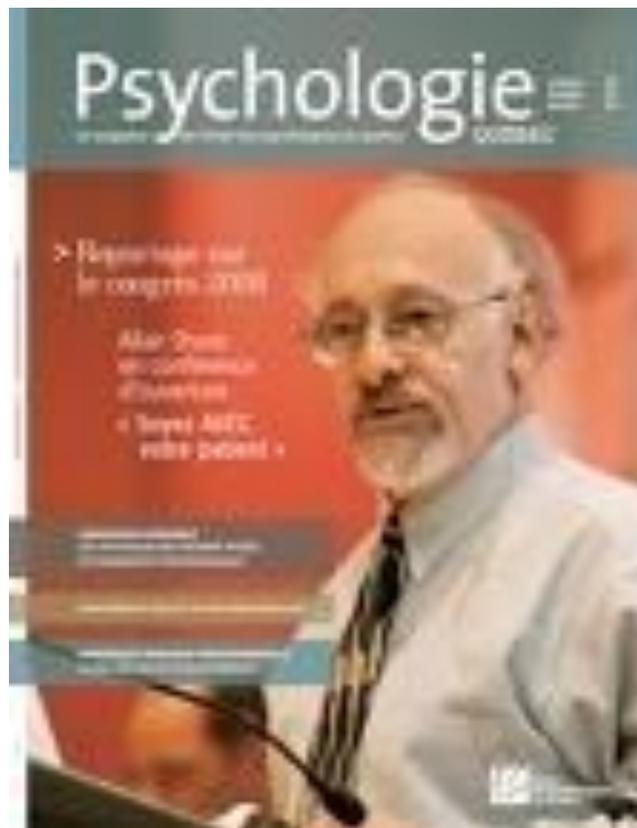
específicos de la mente y que la distinguen del cerebro:

- Experiencia subjetiva.
- Conciencia.
- Experiencias relacionales, entendidas como intercambio de energía.

## Marcus Raichle, DMN

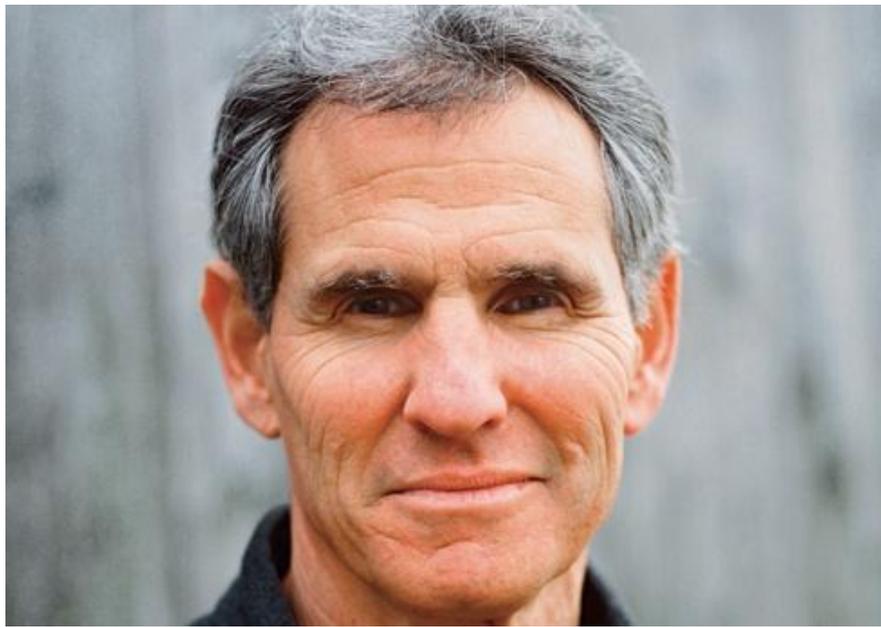
- El cerebro nunca descansa (Hans Berger) aunque no toda esa actividad es consciente
- Cuando no se hace nada, el cerebro consume más energía.
- Se activa el hipocampo y el lóbulo temporo-medial (memoria) y la corteza prefrontal medial (futuro).





El inconsciente no es algo que esté escondido y que sea de difícil acceso, más bien el material inconsciente está constantemente interrumpiendo el flujo de la conciencia, reviviéndose (“enacting”) en situaciones relacionales, alejándonos del presente y llevándonos al pasado o al futuro.

Allan Schore, Roma, 2014.

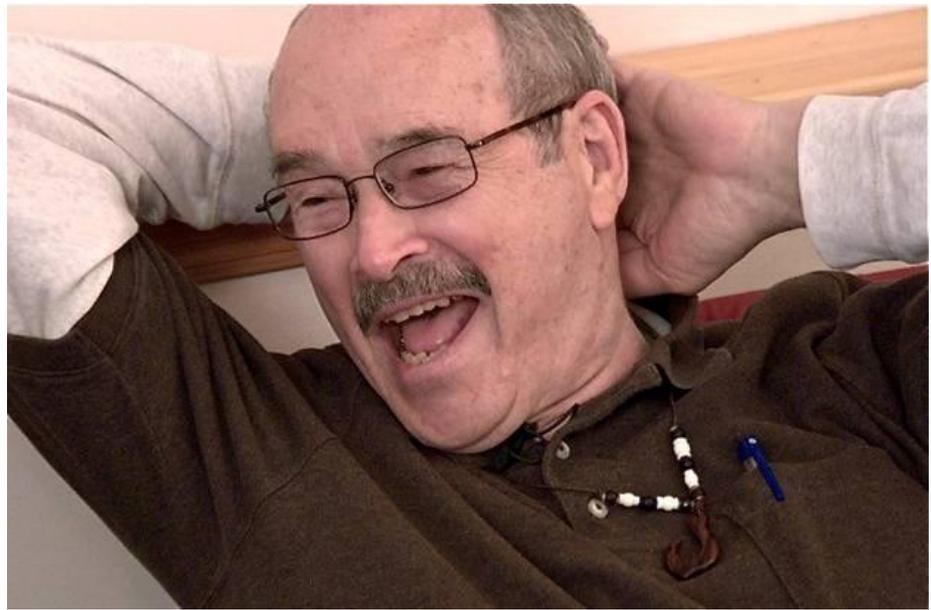


**Jon Kabat-Zinn**

Estudia con Thich Nhat y Seung Sahn

1979: Stress reduction Clinic (UMMS).

Crea el MBSR, alejando al mindfulness de las referencias orientales y acercándolo a la ciencia.



**Ron Kurtz**

Período de formación en Asia.

1977: Desarrolla el método Hakomi.

1981: Funda el Hakomi Institute. Relaciona MF con Neurociencia.

# Psicoterapias que se basan en MF

- Psicoanálisis
- Gestalt
- MBSR
- MBCT
- ACT
- DBT
- MDT
- EMDR
- Focussing
- Sensorimotor
- Somatic Experiencing
- Etc.
- EST
- IFS
- Structural Dissociation
- PT basadas en Apego

# Mindfulness

Bishop, Lau, et al. (2004) propusieron una definición de consenso que contemplaba dos componentes:

1. Auto-regulación de la atención, de manera que se mantenga sobre la experiencia inmediata, permitiendo así un reconocimiento incrementado de los eventos mentales en el momento presente.
2. Adoptar una orientación particular hacia las experiencias propias en el momento presente, una orientación caracterizada por la curiosidad, apertura y aceptación.

<http://www.prevention.psu.edu/projects/documents/Bishopetal.article.pdf>

# MF y Psicoterapia: 2 grandes enfoques

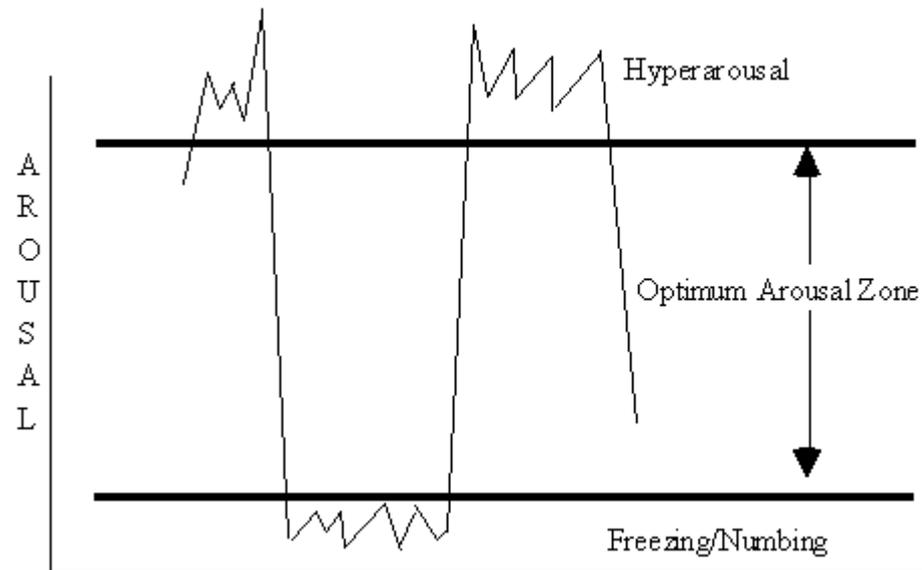
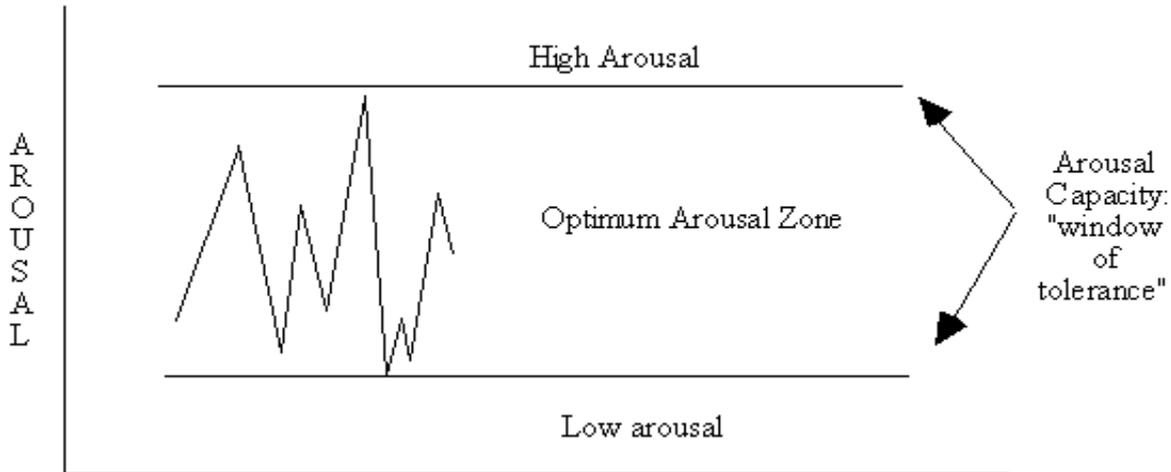
## Centrado en el paciente

- Técnicas encaminadas a conseguir/fortalecer el estado de MF
- Técnicas encaminadas a disminuir los bloqueos que impiden el MF.

## Centrado en el terapeuta

- Capacidad de mantenerse en MF el terapeuta.
- MF como variable relacional: Estados de
  - Co-conciencia
  - Co-regulación.

# Window of affective tolerance





**Muchas gracias!**

[www.arunmansukhani.com](http://www.arunmansukhani.com)

[arun@arunmansukhani.com](mailto:arun@arunmansukhani.com)

[arunmans@hotmail.com](mailto:arunmans@hotmail.com)