

PROGRAMA DE MINDFULNESS PARA REGULACIÓN DE ANSIEDAD y ESTRÉS

Coordinado por: Lic. María Emilia Gobbo

MANUAL DE PARTICIPANTES

AGOSTO 2024



**SESIÓN 2: Comprendiendo nuestra mente y
aproximándonos a la práctica de mindfulness**

Introducción

Bienvenido/a al programa de mindfulness para regulación de la ansiedad y el estrés. Es una alegría para mí que puedas unirse a este grupo y espero que encuentres las sesiones informativas y útiles. Durante las próximas 7 semanas, vamos a centrarnos en lo siguiente:

1. Comprender cómo funciona nuestra mente, cómo puede quedar atrapada en bucles complicados y cómo nuestras emociones pueden ser difíciles de gestionar.
2. Explorar qué es mindfulness y cómo podemos incorporar esta práctica en la vida cotidiana.
3. Comprender la ansiedad y el estrés como una reacción emocional ante situaciones amenazantes y generar herramientas para afrontarla.

Comprendiendo nuestra mente: todos/as tenemos un cerebro complicado

Un punto de partida útil para comprender nuestras mentes es aprender cómo funcionan. Una forma de hacer esto es considerar cómo algunos de los problemas que enfrentamos en la vida pueden estar relacionados con la evolución de nuestra mente. Si bien el cerebro es algo maravilloso y da lugar a habilidades maravillosas (por ejemplo, la creatividad, la imaginación, encontrar curas para enfermedades, los avances tecnológicos), también es muy complicado y susceptible de quedar atrapado en bucles de pensamientos y sentimientos que pueden generar mucha angustia. Una forma de ayudarnos a comprender esto es viendo cómo dos partes diferentes de nuestro cerebro: una parte muy antigua y otra relativamente nueva- pueden entrar en conflicto entre sí.

Cerebro antiguo: al igual que nuestros cuerpos, nuestros cerebros son el producto de millones de años de evolución. En particular, una parte de nuestro cerebro es muy antigua (¡de hecho, tiene entre 200 y 500 millones de años!) y debido a su edad, nos referimos a esta parte como el "cerebro antiguo". En su interior, las estructuras cerebrales guían una variedad de motivaciones (por ejemplo, para buscar comida, oportunidades sexuales, estatus y apego), disposiciones emocionales (por ejemplo, ira, ansiedad, asco y tristeza) y una variedad de comportamientos (por ejemplo, respuestas de lucha o huida, la capacidad de ser sumiso o agresivo, etc.). Compartimos habilidades del cerebro antiguo con muchos otros animales que caminan por esta tierra y resulta que las estructuras de nuestro cerebro que son responsables de estas habilidades del

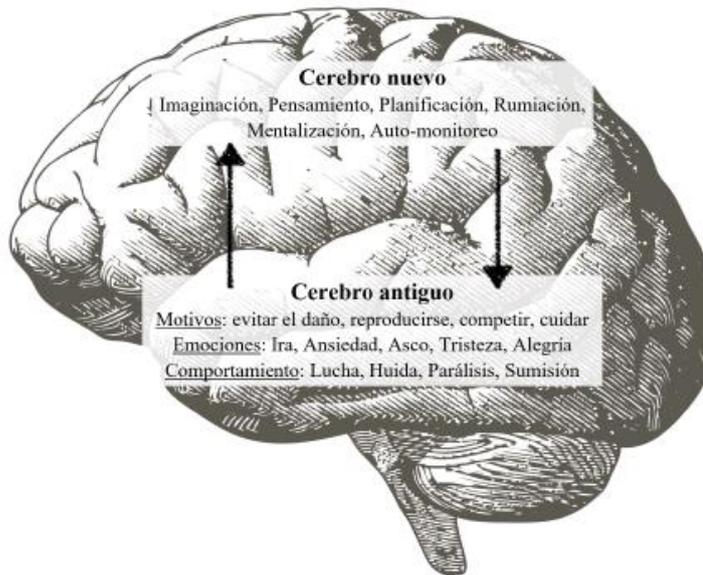
cerebro antiguo son muy similares a las que coordinan las mismas competencias en los animales. Por extraño que parezca, ¡tu cerebro antiguo es muy similar al de tu perro o gato! Si lo pensamos, tiene sentido: al igual que nosotros/as, nuestra mascota también se involucra en comportamientos similares del cerebro antiguo. Parece que disfrutan del afecto y del juego; cuidan de su descendencia; escapan (huida) cuando tienen miedo, pero también pueden desafiar (lucha) cuando otro gato o perro llega a su territorio.

Cerebro nuevo: Hace aproximadamente un millón de años comenzó un proceso asombroso en nuestros antepasados prehumanos lejanos; desarrollaron habilidades cognitivas cada vez más complejas y sofisticadas. Básicamente, este fue el proceso por el que nos volvimos realmente inteligentes.

- Este aumento en el poder cognitivo del cerebro incluyó la habilidad de:
- Imaginar cosas: crear imágenes en nuestra mente, reales o no
- Ser consciente de uno/a mismo/a: saber que somos un individuo que piensa, siente y se comporta de determinada forma
- Preocuparse: poder proyectar nuestra mente hacia el futuro y considerar los potenciales resultados (a menudo negativos)
- Rumiar: repasar en nuestra cabeza los eventos del pasado, masticarlos
- Teoría de la mente: podemos imaginar las mentes de otras personas y cómo ellas pueden ser similares o diferentes a las nuestras

Aunque un millón de años parece un tiempo tremendamente largo, en términos evolutivos es un desarrollo bastante reciente (¡se estima que las primeras formas de vida básicas en la tierra evolucionaron hace más de cuatro mil millones de años!) y, por lo tanto, nos referimos a estas habilidades cerebrales como nuestro 'cerebro nuevo'. Estas nuevas habilidades cerebrales han permitido a los humanos hacer cosas maravillosas: escribir grandes obras de poesía y ficción, pintar y crear música hermosa y, más recientemente, desarrollar una comprensión de la naturaleza, la ciencia y la tecnología. Hemos desarrollado curas para enfermedades, tecnología para escanear el interior de nuestros cuerpos y enviado hombres y mujeres al espacio.

Figura 1: Interacciones entre el cerebro antiguo y el nuevo.



Bucles del Cerebro Complicado

Si bien estas nuevas habilidades cerebrales son bastante sorprendentes, también generan un problema. Aunque nuestras nuevas capacidades para pensar, imaginar, anticipar, para el autocontrol y la autoconciencia (cerebro nuevo) éstas pueden interactuar bien con nuestras motivaciones y emociones más antiguas (cerebro antiguo), y a veces pueden quedar atrapadas en 'bucles' que no ayudan. Con el tiempo, estos bucles pueden operar de tal manera que generan gran parte de nuestra angustia. Para ilustrar esto, puede ser útil pensar en algunos ejemplos:

Ejemplo 1: Imagina que estás en la cama por la noche, tratando de conciliar el sueño. Cuando empiezas a sentirte realmente cómodo/a, relajado/a y con sueño, te viene a la mente un pensamiento: "¿Me he acordado de enviar ese correo electrónico a mi jefe sobre el proyecto?" De repente, tu somnolencia comienza a desvanecerse y sientes un poco de tensión y ansiedad en el estómago. Dos horas más tarde, todavía estás acostado/a en la cama, luchando contra el insomnio, tenso y frustrado, con la mente dando vueltas, no solo por el correo electrónico, sino también por la cantidad de trabajo que tienes y, en particular, por la fecha límite de entrega al final de la semana.

Ejemplo 2: Imagina que estás en línea, mirando Facebook, cuando en tu sección de noticias ves una foto de varios amigos cercanos que se divierten juntos en un restaurante. Además, el comentario junto a la imagen dice: "El grupo reunido: los mejores amigos, gran restaurante". Con solo ver la imagen y leer el comentario, comienzas a sentirte tenso/a y ansioso/a y un pensamiento surge en tu mente: "se están divirtiendo mucho, ¿cómo puede ser que no me hayan invitado?", "pensaba que estaba bien con todos ellos" y "¿no me han invitado porque he hecho algo mal?" Este tipo de pensamientos se agitan en tu mente, dejándote más ansioso/a y con una sensación de inferioridad y de mal humor.

Ejemplo personal

A partir de lo que hemos ido observando sobre los "bucles" que se pueden formar, podría ser útil considerar los bucles comunes que se dan en tu propia mente. Intenta delinear tus bucles propios y específicos a continuación. A veces puede ayudar comenzar por describir los pensamientos de la parte del "cerebro nuevo" que sueles tener (por ejemplo, preocupaciones, cavilaciones o autocrítica) y después considerar qué impacto tienen en tus emociones o comportamientos.

Cerebro nuevo

Cerebro antiguo

(preocupaciones, rumiaciones, autocrítica) / (emociones, comportamientos defensivos)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Reflexión: ¿qué has aprendido de los bucles entre tu cerebro antiguo y nuevo?

No es tu culpa

Al considerar los tipos de bucles en los que podemos entrar, ayuda darse cuenta de que no es nuestra culpa. Ello puede parecer un concepto extraño al principio, pero resulta importante y también para ser más compasivos/as con nosotros/as mismos/as. A veces nos decimos que no deberíamos sentir o pensar de cierta manera - "No debería sentirme así, todo es mi culpa y sólo me tengo que esforzar más". Lo primero que hay que tener en cuenta aquí es que nosotros/as no elegimos que nuestro cerebro tenga estas diferentes habilidades para las emociones y el pensamiento complejo. No elegimos tener un cerebro que a veces queda atrapado en tales bucles. Si bien la evolución nos ha dotado de capacidades cognitivas asombrosas, no las hemos pedido, así como tampoco hemos pedido que nuestras habilidades del cerebro nuevo queden a veces capturadas por las emociones del cerebro antiguo (por ejemplo, ansiedad, ira), o incluso, que estas mismas habilidades desencadenen emociones.

Otra forma de pensar en estos "bucles" de nuestra mente es pensar en otros animales. Hasta donde sabemos, tu perro no se queda despierto hasta altas horas de la noche, sintiéndose ansioso y luchando contra el insomnio, preocupándose por cómo pagará las facturas esta semana o por si envió aquel correo electrónico importante a su jefe. Sin embargo, nosotros podemos y nos implicamos en este tipo de bucles de pensamientos y sentimientos. De nuevo, el punto aquí es que no es culpa nuestra que nuestras mentes

se vean atrapadas de esta manera, así como tampoco es culpa de nuestras mascotas que no puedan pensar así. Los perros no pueden enredarse en tales bucles de pensamientos y sentimientos porque no tienen las habilidades cognitivas complejas (cerebro nuevo) tan bien desarrolladas.

En la sesión también hemos usado el ejemplo de la cebra y el león, y descubrimos que si bien teníamos similares respuestas iniciales a la cebra si veíamos un león (ansiedad y huida), después de escapar responderíamos de manera muy diferente. Hemos aprendido que **los seres humanos son capaces de hacer algo que las cebras no pueden: podemos mantener un estímulo amenazante sin que la amenaza real esté allí presente** porque tenemos nuevas habilidades cerebrales que trasladan el estímulo dentro de nuestra cabeza. A través de la imaginación (por ejemplo, imaginando ser comido vivo), la anticipación (¡me pregunto si el león todavía está ahí afuera!) y la planificación (voy a asegurarme de estar a salvo cuando salga de este edificio) podemos reactivar la capacidad de nuestro cerebro antiguo para la ansiedad.

¿Qué podemos hacer para ayudarnos con estos bucles?

Aunque no elegimos tener estos bucles, no estamos sugiriendo que simplemente los dejemos seguir su camino sin rumbo sin intentar hacer nada. Aunque no es nuestra culpa que nos veamos atrapados/as en ellos, es nuestra responsabilidad, una vez que los identificamos, intentar hacer algo útil. En la sesión hemos aprendido que, para empezar, puede ser útil tomar conciencia de los bucles de tu mente; si somos conscientes de ellos, entonces es posible hacer algo al respecto. Hay muchas cosas que podemos hacer para ayudarnos con estos bucles, aunque durante esta primera semana nos centraremos solo en dos:

1. Una vez que somos conscientes de los bucles, podemos encontrar formas de comprenderlos e incluso salirnos de ellos. El primer punto para esto es tener en cuenta que no es culpa nuestra que sucedan.
2. Puede ayudar aprender a enfocar nuestra atención en otras cosas del "aquí y ahora"; por ejemplo, puedo enfocar mi mente en algo que está sucediendo en este momento (p. Ej., Notar las diferentes cualidades de los sonidos a mi alrededor o prestando atención al cuerpo).

Preparándonos para desarrollar estrategias de afrontamiento de la ansiedad-

Mindfulness

Teniendo en cuenta lo que hemos aprendido en los ejercicios de atención focalizada a la respiración y a los sonidos, es importante considerar cómo podemos ser más conscientes de cómo enfocamos nuestra atención y cómo podemos trabajar eficazmente con ella.

Una forma en que podemos hacer esto es a través de la atención plena o mindfulness. La atención plena es una estrategia que podemos desarrollar para notar dónde está nuestra atención y volver a enfocarla en el momento presente. Jon Kabat-Zinn, quien ha estado a la vanguardia de crear conciencia sobre mindfulness en Occidente, sugiere que la atención plena es una forma de "prestar atención al momento presente sin juzgar". Entonces, por ejemplo, al desayunar, en lugar de preocuparnos por lo que nos depara el día (preocupación), o repetir una discusión con nuestra pareja de la noche anterior (rumiación), comer conscientemente implicaría estar presente con la experiencia de comer: el sabor de la tostada y la mermelada de frutilla; la textura y el crujido de la tostada en contraste con la suavidad de la mermelada; el olor a café. Así, la atención plena implica tratar de mantener nuestra atención en el "aquí y ahora de la experiencia", y nos ayuda a identificar y luego salir de los "bucles de la mente" y sintonizarnos con nuestra experiencia momento a momento. Esto en sí mismo puede ayudar a aliviar la angustia y, por lo tanto, ser un componente importante para traernos compasión.

En mindfulness aprendemos a notar la distracción (los pensamientos "errantes") y de manera amablemente devolvemos nuestra mente a la tarea y al enfoque presente. De hecho, el tema de cómo la mente errante salta por todas partes que puede ser capturada fácilmente por los deseos y las emociones, es el foco del entrenamiento de la atención plena, y se convierte en un punto de partida importante para desarrollar la mente compasiva.

Pero... ¿Qué es mindfulness?

Mindfulness es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Es un estado en el que el practicante es capaz de mantener la atención centrada en un objeto por un periodo de tiempo teóricamente ilimitado (Paulson et al., 2013). Si bien el término "mindfulness" ha emergido recientemente con fuerza en el ámbito anglosajón, se trata de un concepto que remite a un estado particular de conciencia promovido por técnicas de más de 2500 años de historia. Es una forma de atención no elaborativa, centrada en el presente, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocida y aceptada tal como es (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008). La palabra inglesa mindfulness es la traducción de la palabra *sati* de la lengua literaria Pali, lenguaje en el que han sido transmitidas las mayorías de las enseñanzas budistas. Sati es la nominalización del verbo "sarati" que significa recordar o recordar, entendiéndose esto como volver a traerse al presente, se refiere a cultivar la atención correcta.

Una de las definiciones más reconocidas dentro del ámbito científico y de las ciencias de la salud es la desarrollada por Jon Kabat Zinn (1990) quien define mindfulness como la esencia de la meditación budista, que significa **prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar**. Si bien

mindfulness es un concepto complejo, ha sido definido como una forma de atención consciente y deliberada al momento presente y sin juzgar (Kabat-Zinn, 1994). Desde un punto de vista neuropsicológico ha sido definido como una forma sistemática de práctica mental con impacto en múltiples dominios afectivos y funciones cognitivas (Gill et al., 2020). Se trata de un tipo de atención que se desarrolla en un individuo que es consciente de su propia función atencional, que se enfoca voluntariamente en el presente y que no enjuicia o reacciona ante la experiencia (Diez & Castellanos, 2022). Esta cualidad de atención plena al momento presente suele contradecirse con gran parte de la experiencia de la vida cotidiana, donde las personas a menudo se encuentran evitando experiencias no deseadas (Kang et al. 2013) o divagando en pensamientos (Killingsworth & Gilbert, 2010). Sin embargo, esta capacidad puede ser desarrollada y entrenada a través de intervenciones basadas en mindfulness

Práctica en casa

Hemos practicado dos tipos diferentes de práctica de atención plena en la primera sesión: atención plena del sonido y respiración de calma y hemos discutido cómo ha sido esta experiencia. En particular, hemos hablado de cómo, al igual que cualquier habilidad, la práctica se vuelve importante como una forma de desarrollo y fortalecimiento. Lo bueno es que, con la práctica, notando cuándo nuestra atención se desvía y volviéndola al objeto de la atención plena (sonido, respiración o lo que sea) una y otra vez, nuestras mentes comienzan a calmarse y podemos mantener nuestro enfoque cada vez más tiempo.

A menudo, la gente tiene pensamientos del tipo "No lo estoy haciendo bien" o "Debería poder concentrarme mejor". Si esto sucede, intenta notarlos y recuerda que esto es algo que muchas personas experimentan cuando practican mindfulness y, con amabilidad, trata de devolver suavemente tu mente al foco de atención. Realmente no importa si tu mente divaga 1, 10, 100 o 1000 veces durante tu práctica, ¡porque esto es lo que hacen nuestras mentes! No se trata tanto de que mantengas tu atención en "una cosa", sino más bien de darte cuenta de cuándo tu mente se ha distraído, ya que esto brinda la oportunidad de ser consciente de que ha sucedido y dirigir tu atención de vuelta a su enfoque inicial.

Recibirás en el link otro audio con la práctica del escaneo corporal; te pedimos que intentes practicar esto todos los días si es posible. Si puedes, intenta encontrar un lugar tranquilo para comenzar a practicar, donde sea poco probable que te molesten y cuando estés relativamente relajado/a. Es difícil probar la atención plena por primera vez cuando te sientes muy estresado/a, ¡y puede ser casi como aprender a nadar en un mar revuelto! Así que haz todo lo posible durante la próxima semana para reservar un poco de tiempo para practicar estos ejercicios.

