

MÓDULO V

Mindfulness en la práctica clínica-psicológica

En los siguientes apartados se brinda una aproximación teórica-práctica al trabajo de *Mindfulness* en el contexto de la clínica psicológica con foco en el abordaje de las experiencias emocionales.

Para facilitar su comprensión el presente módulo busca ir de lo más general a lo específico, describiendo en un primer momento qué es *Mindfulness*, sus beneficios y evidencia científica en algunas problemáticas para luego arribar a comprensiones clínicas-psicológicas y, por último, prácticas de nivel básico, intermedio y avanzado para el trabajo con las emociones.

5.1. *Mindfulness*

5.1.1. Definiciones generales

Ofrecer una definición conceptual unívoca representa un desafío, ya que es un término anglosajón que se ha traducido de distintas formas, **resaltando “atención plena” o “consciencia plena”** (Pereyra Saez, 2021), sin embargo otras traducciones sugieren el término “atención vigilante” (Hanh, 1996). La práctica de esta habilidad proviene de la tradición budista (Hanh, 1976) y adaptada a las costumbres occidentales en la década del '90 por Jon Kabat-Zinn. Es por esta variedad de traducciones que tanto en el curso en general como en este módulo en particular se usará el concepto original de *Mindfulness*.

A pesar de la diferencia de traducciones mencionadas, el concepto de *Mindfulness* hace referencia una serie de **características comunes** como un estado de la mente enraizada en el momento presente, sin juicios y con aceptación (Pereyra Saez, 2021; Linehan, 2020). Se describen a continuación:

1. **Estar en el momento presente**, como una acción consciente y deliberada que desafía la tendencia vagabundeante de la mente, esto es, su fluctuación constante entre el pasado y el futuro. Si bien esta capacidad de poder recordar y de adelantar consecuencias es de gran utilidad, también es una fuente de estrés y malestar emocional.
2. Sin juzgar, o siendo más precisos, **notando los juicios y dejarlos pasar**, ya que la mente tiende de manera automática a clasificar la realidad en categorías. A la vez que estos juicios pueden ser útiles y ahorrar tiempo, también pueden generar y amplificar el malestar que sienten los consultantes.
3. Con aceptación o **disposición a recibir las experiencias (pensamientos, emociones, sensaciones, recuerdos, etc) tal como aparecen**, sin intentar modificarlas ni luchar con ellas.

5.2. Beneficios de la práctica regular de *mindfulness*

Durante las últimas décadas la investigación sobre los efectos de la práctica de *Mindfulness* ha crecido exponencialmente, tanto en la clínica psicológica como en el ámbito educacional, laboral, deporte, etc. A pesar de ciertos déficits en la rigurosidad metodológica de algunos estudios, gran parte de la investigación y también de la experiencia clínica sugieren que la **práctica regular de *Mindfulness* favorece o beneficia** los siguientes puntos:

1. Mejoras en la atención y concentración [Ferrarelli et al, 2013]
2. Aumento en la actividad de las regiones cerebrales asociadas con la emoción positiva [Davidson, 2003] **y fortalece una mayor conectividad en las áreas cerebrales implicadas en la regulación emocional** [Fox et al, 2014]
3. Disminución de la sintomatología depresiva y ansiosa [Gross et al, 2009; Kabat-Zinn et al, 1992]
4. Disminución del malestar psicológico y aumento de la sensación de bienestar [Pradhan et al, 2007]
5. Disminución del riesgo de recaída o recurrencia de la depresión [Sephton et al, 2007]
6. Disminución de pensamientos y conductas distractoras y rumiantes [Jain et al, 2007]
7. Favorece el abordaje de la obesidad y trastornos alimentarios, como así también el tratamiento de las adicciones [Grant et al, 2017] y la psoriasis [Rosenkranz et al, 2013]
8. Entre otros.

5.3. *Mindfulness* en la práctica clínica

En las últimas décadas se ha incluido como **herramienta terapéutica**. Un ejemplo de esto son las terapias cognitivas conductuales de tercera generación o tercera ola, como la Terapia Dialéctica Conductual (DBT), la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la Terapia Cognitiva Basada en *Mindfulness* [*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, MBCT, por sus siglas en inglés], entre otras. Ha demostrado ser una práctica efectiva para favorecer abordajes psicopatológicos como los mencionados en el apartado anterior.

5.3.1. Definiciones de *Mindfulness* en el contexto clínico-psicológico

Sumado a la dificultad de definir *Mindfulness* por sus diversas traducciones como se mencionó previamente, en el contexto clínico se agrega que veces es tratado como un técnica en sí misma, otras veces como un método más general y transversal o una colección de técnicas, en ciertos momentos como un proceso psicológico que favorece ciertos resultados y otras ocasiones como un resultado en sí mismo (Hayes y Wilson, 2003). En este módulo se retoma la comprensión trabajada por Marsha Linehan (1993; 2020), quien define *Mindfulness* como **experimentar lo que está pasando en el momento presente sin rechazar la experiencia ni aferrarse a ella**. Es alejarse de los juicios, dejando que los pensamientos vengan y vayan, surjan y pasen, sin intentar controlarlos.

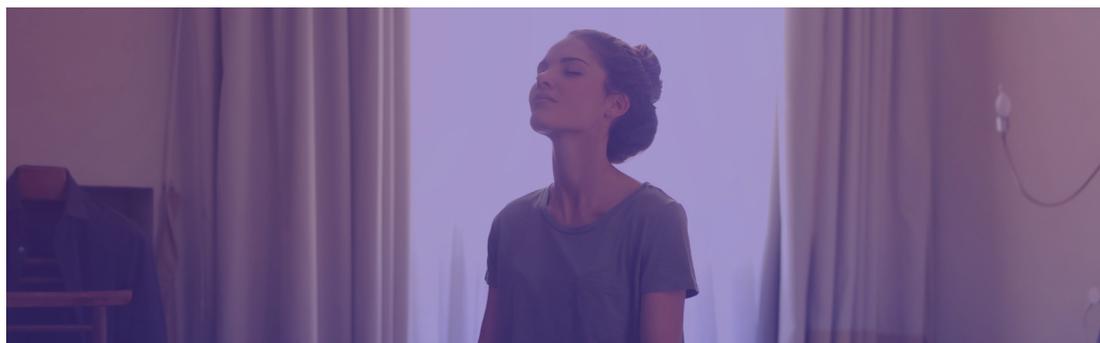
Por su lado y en la misma línea, Stoewsand (2020), expone:

“*Mindfulness* es una habilidad fundamental. Sin *mindfulness*, no hay aprendizaje. No hay comunicaciones sanas, no hay relaciones íntimas, no hay manejo de contingencias efectivas, no hay consciencia de la conducta propia. La mente está desconectada del cuerpo presente. Es una práctica esencial para los pacientes, terapeutas y las familias” (p. 61)

Mindfulness, entonces, se entiende como **una habilidad que puede ser entrenada y persigue tres objetivos generales**: 1) reducir el sufrimiento y aumentar la felicidad, en tanto favorece la reducción del estrés y la tensión e incrementa la alegría, mejora la salud física, las relaciones y capacidad de tolerar el malestar, 2) incrementar el control de la mente, en tanto reduce la automaticidad de los procesos de atención, mejora la capacidad de separarse de contenidos mentales como pensamientos, imágenes y sensaciones sin confundirlos con los hechos y 3) experimentar la realidad tal cual es, mejorando la presencia en la propia vida, en las relaciones con los demás y con mundo (Linehan, 2020).

En cuanto al trabajo de *Mindfulness* y desregulación emocional severa, Boggiano y Gagliesi (2018) sostienen que si algo caracteriza a esta problemática es la dificultad para mantenerse en el momento presente, ocuparse de una cosa por vez y centrarse en la efectividad. **Esta práctica ayuda a estos consultantes a mantener la atención en el evento, observar cómo la mente tiende a irse a otros lados, y volver al evento presente elegido**. Y agregan:

“*Mindfulness* puede ser una buena forma de entrenar cómo regular las emociones. Si la consultante aprende a traer a su mente el suceso actual y mantenerse con un solo dolor a la vez, es posible que la emoción sea más tolerable y ya no sea necesario recurrir a la conducta problema para buscar alivio” (p. 330).



5.4. Prácticas de Mindfulness y emociones

Como las habilidades previamente desarrolladas y las que se exponen en los próximos módulos, *Mindfulness* no puede aprehender sólo desde lo teórico. A continuación se ofrecen algunas prácticas que pueden ser útiles en el abordaje clínico-psicológico de las emociones. Estas se basan en las tres características universales de *Mindfulness* que son: **vivir intencionalmente con conciencia el momento presente, sin juzgar ni rechazar el momento y sin apego.**

Estas prácticas si bien están redactadas como un guión, pueden **ajustarse a las necesidades, preferencias y tiempos de los consultantes.** Están agrupadas en 3 niveles: básico, intermedio y avanzado.

5.4.1 Prácticas básicas

Las prácticas iniciales de Mindfulness suelen buscar algún ancla externa o interna, es decir, algún estímulo o varios en los que focalizar la atención de manera deliberada y flexible. Es importante recordar que Mindfulness no busca la relajación, sino entrenar **un repertorio conductual en el que el consultante pueda experimentar la realidad tal cual es, sin rechazo, juicio ni apego.**

Importante: cada “[...]” en las prácticas invita a dejar unos segundos de silencio.

5.4.1.1. Práctica de grounding (enraizarse)

“Te invito a que puedas tomar una postura cómoda, con la espalda erguida pero no rígida y los pies en contacto con el suelo. Podes cerrar los ojos o dejarlos semiabiertos, sosteniendo una mirada suave [...] Centra la atención durante un par de minutos en las sensaciones de la respiración [...] Notando que si tu atención se va hacia el pasado o hacia el futuro es normal, así es como funciona nuestra mente. Cuando esto ocurra, quiero proponerte que lo notes y gentilmente vuelvas a llevar tu atención a la respiración, tantas veces como sea necesario.

[...]

A continuación, nota las partes del cuerpo que se encuentran “en contacto”, una a la vez:

- El contacto de los párpados...
- El contacto de los labios...
- El contacto de las manos...
- El contacto de los glúteos con la silla...
- El contacto de la espalda con el respaldo...
- El contacto de los pies con el suelo...

[...]

Si tu atención se dispersa, recordá que es normal. Notalo y de manera gentil, volvé al contacto de los párpados...los labios...las manos...

Luego de algunos minutos, *volv*e a concentrarte en la respiración [...] y ahora te invito a que puedas mover, de a poco y de manera consciente, distintas partes del cuerpo: manos, piernas, hombros [...] Te invito a realizar una última inhalación y exhalación y abrir los ojos cuando estés listo...”

5.4.1.2. Práctica de respiración consciente

“Para dar inicio a esta práctica, quiero invitarte a que busques una postura cómoda, en la que puedas estar sentado unos minutos [...] Una vez que la hayas encontrado, puedes cerrar tus ojos o mirar algún punto fijo en el suelo [...] Y de a poco toma conciencia del hecho de que estás respirando [...] Simplemente notando [...] Observa su ritmo, sin intentar modificarlo [...] y ahora te invito a que elijas alguna parte del cuerpo donde se perciba más la respiración y centres tu atención ahí [...] Puede ser la zona del pecho, el abdomen o los orificios de la nariz. El que vos elijas está bien [...] Simplemente nota la respiración y sus sensaciones [...]

Probablemente tu atención se disperse con los ruidos o con los pensamientos. Si esto pasa, recuerda que eso es normal [...] Nota la distracción, etiquetala con algo como “Noto que me distraje con los ruidos de afuera” o “Noto que me distraje con mis pensamientos” y gentilmente volvé tu atención hacia las sensaciones de la respiración [...]

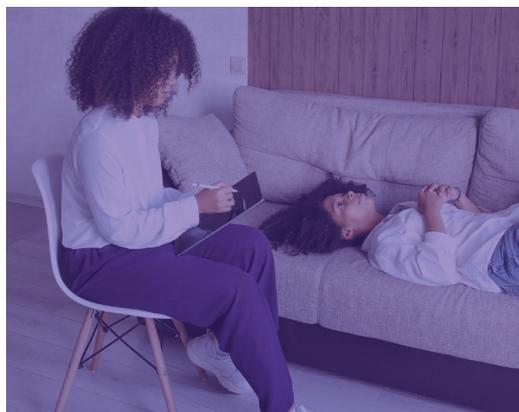
[Repetir durante unos 5-7 minutos]

Al finalizar esta práctica se motiva al consultante a **reflexionar con algunas de las siguientes preguntas:**

1. ¿Qué notaste sobre el funcionamiento de tu mente?
2. ¿Notaste que la atención iba y venía constantemente?
3. ¿Pudiste sostener la atención en la respiración?
4. ¿Algún pensamiento, sensación o emoción en particular se mostraba insistente?
5. ¿Te diste cuenta de algo nuevo?
6. ¿Cómo te sentís en este momento?

5.4.2. Práctica intermedia de *Mindfulness* y emociones

Este ejercicio es útil para favorecer la **identificación y reconocimiento de la experiencia emocional y aprender a estar con ellas**, sin juzgar, sin rechazo ni apego. Puede realizarse cuando aparece una emoción en la sesión o puede activarse con consentimiento del consultante y en el marco de la conceptualización del caso. Lo recomendado es hacerlo (las primeras veces) con niveles de intensidad sobre los que el consultante tenga cierto dominio.



5.4.2.1. Práctica guiada para identificar y reconocer la emoción

“Para iniciar, por favor toma una postura cómoda [...] Cerra los ojos y lleva tu atención a la respiración y sus sensaciones [...] Tal vez las sientas más en el abdomen [...] O en el pecho [...] O capaz en los orificios nasales [...]

Te invito a que puedas hacerle un espacio a la emoción que estás sintiendo [...] y que intentes etiquetarla, por ejemplo, “tristeza” o “estoy sintiendo tristeza”, puedes decirlo en voz alta o repetirlo mentalmente [...]

Cuando aparezca, simplemente recibí la emoción con gentileza, sin luchar con ella, sin aferrarte [...] Sé que lo que pido es difícil y a la vez sé que puedes hacerlo [...] Intenta reconocer cómo se siente esa emoción [...] ¿En qué partes del cuerpo se siente más? [...] ¿Cuál es su intensidad? [...] Nota si la emoción te pide hacer algo [...] Y a la vez nota que sos vos quién puede elegir qué hacer con la emoción [...]

Si en algún momento sentís que la emoción puede desbordarte, recuerda que siempre puedes volver a la respiración o a los puntos de contacto [...] Si no es así, simplemente nota que es una emoción, una experiencia que viene de visita y que se irá cuando tenga que irse [...] Observa cómo la emoción aparece, cómo se sostiene y cómo fluye [...]

Para finalizar quiero invitarte a que lleves tu atención a la respiración, como hicimos al inicio. Hace tres respiraciones profundas, conscientes, sentidas [...] Y poco a poco puedes ir moviendo los dedos, pies, cuello [...] y cuando estes listo, puedes abrir los ojos y volver a este momento”

Una vez finalizada la práctica, puede formularse preguntas como las anteriores e incluso **identificar junto al consultante espacios, momentos o lugares en los que podría ser útil practicar** este ejercicio.

5.4.2.2. Práctica “El lugar seguro”

Este ejercicio puede encontrarse en los trabajos de Marsha Linehan en el marco de las estrategias para sobrevivir a las crisis emocionales. En este módulo se presenta una adaptación simplificada pero con la misma función: **ayudar a los consultantes a atravesar momentos de malestar emocional**.

“Te invito a buscar una postura cómoda [...] cerrar los ojos [...] y centrar tu atención en las sensaciones de la respiración [...] Como hemos trabajado anteriormente, la respiración y sus sensaciones funcionan como un ancla al momento presente [...] Puedes elegir cualquier sensación: en el abdomen, el pecho, la nariz u otra [...]

Te invito ahora a que comiences a diseñar un paisaje o un lugar en el que te sientas a gusto, seguro [...] Puede ser un lugar que ya conoces o alguno que te gustaría conocer [...] Puede ser un lugar real, un lugar imaginario o una mezcla [...] Es un ejercicio de imaginación, así que puedes jugar con lo que tu mente te ofrece en tanto sea un lugar en el que te sientas seguro [...]

Intenta percibirlo con la mayor cantidad de detalles posibles [...] e intenta también notar la tranquilidad en tu cuerpo [...] Nota las sensaciones de seguridad y alivio [...]

Intenta responder estas preguntas en tu mente: ¿qué se escucha en este lugar? (...) ¿qué puedes ver? (...) ¿qué aromas y sabores están presentes? (...) ¿hay otras personas o estas sólo? (...) ¿cómo se siente tu cuerpo? (...) Si no puedes responder alguna de estas preguntas no te critiques ni te esfuerces innecesariamente, sólo disfruta del momento en ese lugar seguro.

Intenta ahora desearte sentimiento de paz, de tranquilidad (...) de serenidad.

Para finalizar, deja ir ese lugar de tu mente y realiza unas 2 o 3 respiraciones profundas (...) Y cuando estes listo, puedes volver a abrir los ojos y mover las partes del cuerpo que necesites”.

Nuevamente, puede **realizarse un trabajo de preguntas o reflexiones** guiadas por el terapeuta. Pueden retomarse las anteriormente expuestas o formularse otras más ajustadas al caso.

5.4.3. Práctica avanzada: exposición a la emoción actual con Mindfulness

El siguiente ejercicio es un poco más desafiante que los anteriores, ya que de manera consciente y deliberada busca entrar en contacto con la emoción. Es similar a un procedimiento de exposición pero en este caso **una exposición a la emoción actual con mindfulness**. La emoción a trabajar puede ser alguna ya considerada en la conceptualización del caso o puede aparecer en sesión. Su duración es más extensa que los ejercicios anteriores y se detallan a continuación los puntos a seguir:

1. Preguntar si la emoción está presente en ese momento (o si es posible evocarla para trabajar)
2. Invitar al consultante a elegir qué hacer con la emoción: luchar, intentar evitar y darle más poder o hacerle un espacio. Puede ser útil, para aumentar el compromiso del consultante con el ejercicio, que pueda notar que frente a la emoción puede luchar, intentar controlarla, suprimirla o evitarla (haciéndole saber que esto conduce a una amplificación del malestar) o intentar simplemente hacerle un espacio y recibirla. Resaltando su posibilidad de elección.
3. En caso de elegir la segunda, se invita al consultante a buscar una posición cómoda, hacer dos respiraciones profundas y tomar contacto con la emoción.
 - a. Identificar de 0 a 10 su intensidad
4. Invitar al consultante a identificar:
 - a. ¿Qué emoción está sintiendo?
 - b. ¿En qué parte del cuerpo la siente más?
 - c. Invitar al consultante a llevar toda su atención a ese lugar, acompañando con frases como "sé que es difícil y a la vez sé que puedes soportarlo"
5. Fisicalizar la emoción:
 - a. Si la emoción tuviese una forma, ¿qué forma tendría?
 - b. Si la emoción tuviese una temperatura, ¿cuál sería?
 - c. Si la emoción tuviese color, ¿qué color o colores tendría?
 - d. Si la emoción tuviese textura, ¿cómo sería?

e. Si la emoción tuviese peso, ¿cómo sería?

f. [...]

g. Volver a preguntar por la intensidad de la emoción de 0 a 10.

6. Invitar al consultante a seguir en contacto con la emoción, llevando una mano al lugar del cuerpo donde más lo siente y acompañar con frases como:

- “Esto es difícil y a la vez puedes soportarlo”
- “Es sólo una experiencia, si sube esta bien, si baja esta bien, si se mantiene esta bien”
- “No hay nada de que huir, nada de que escapar, nada a lo que aferrarse, es sólo una experiencia”
- “Es una experiencia difícil y a la vez no puede hacerte daño”
- “Es una emoción que viene de visita y se irá cuando tenga que irse”

Mientras esto se realiza, se invita a acompañar la experiencia con **respiraciones profundas**.

7. La experiencia dura unos minutos, hacer foco en notar como la experiencia sube, baja y no puede dañarlo.

8. Volver a preguntar por la intensidad de la emoción

9. Seguir con el ejercicio, en contacto con la emoción y repetir las frases del punto 4, acompañando con la respiración

10. Invitar al consultante a que note si la emoción cambió de forma, tamaño, temperatura, peso, color o lugar en el cuerpo.

11. De 0 a 10, ¿de cuánto es tu nivel de aceptación de la emoción?

12. Invitar al consultante a tomar respiraciones profundas, sentidas y completamente conscientes para volver a abrir los ojos

Luego del momento de exposición a la emoción, es recomendable trabajar con la experiencia, notando cómo **cambió la intensidad (o cómo no aumentó exponencialmente, en caso de ser así usar habilidades para sobrevivir a la crisis)**, notando cómo fue difícil y a la vez pudo hacerlo, notando como no es necesario escapar, huir o aferrarse a la emoción, etc. Y por último **amplificar lo útil que puede ser responder de esta manera a la emoción**, si es algo que la acerca a sus metas en distintas áreas de su vida. Es importante por el lado del terapeuta **resaltar la sensación de logro**.



Cierre del módulo V

En resumen, otra estrategia de afrontamiento efectiva para la regulación emocional que puede realizarse en la clínica-psicológica es la que ofrece *Mindfulness*, entendida como la **habilidad de experimentar lo que está pasando en el momento presente** sin rechazar la experiencia ni aferrarse a ella. La investigación científica muestra una serie de beneficios que implica la práctica regular de *Mindfulness* en distintos ámbitos, sobre todo en el ámbito de la **salud mental, el bienestar psicológico y la regulación emocional efectiva**.

Esta habilidad, como todas las mencionadas en este curso, requiere de práctica. Los ejercicios de *Mindfulness* pueden ser más cotidianos, por ejemplo, al momento de comer, tomar alguna bebida, limpiar o estar con otros.

Por último, es recomendable que los terapeutas **practiquen y conozcan de primera mano estas habilidades antes de enseñarlas**, en palabras de Linehan (2020): “*Para enseñar Mindfulness, practica Mindfulness (...) ¿Puede una persona que no sabe tocar el piano enseñar piano? (...) ¿Puede una persona que no puede sostener una raqueta de tenis enseñar correctamente a jugar tenis?*” (p. 212).

