

Mindfulness: herramientas para el manejo del estrés



En contextos complejos



María Paz Silva

Psicóloga

Magíster en Psicología Clínica



An illustration of a diverse crowd of people, all wearing face masks. The people are rendered in various colors and styles, representing different ethnicities and ages. The background is a mix of blue and orange tones. The text is overlaid in the center in a white, bold, sans-serif font.

Desafío Mundial: Pandemia por COVID-19





**Contextos de
incertidumbre**



Designed by Freepik

Non-Contact Greetings during the COVID-19 period



Wave



Foot shake



Elbow bump



Namaste



FATIGA POR ZOOM



Los riesgos para la salud mental ante una segunda ola de coronavirus: "Cualquier cuarentena deja una huella psicológica"

Durante el confinamiento los psicólogos y psiquiatras han detectado un incremento de los síndromes, manías y fobias que han ido apareciendo como resultado de los factores estresantes a los que hemos sido sometidos, "hasta un 50% de personas han podido desarrollar algún tipo de síntoma durante y después de la cuarentena".

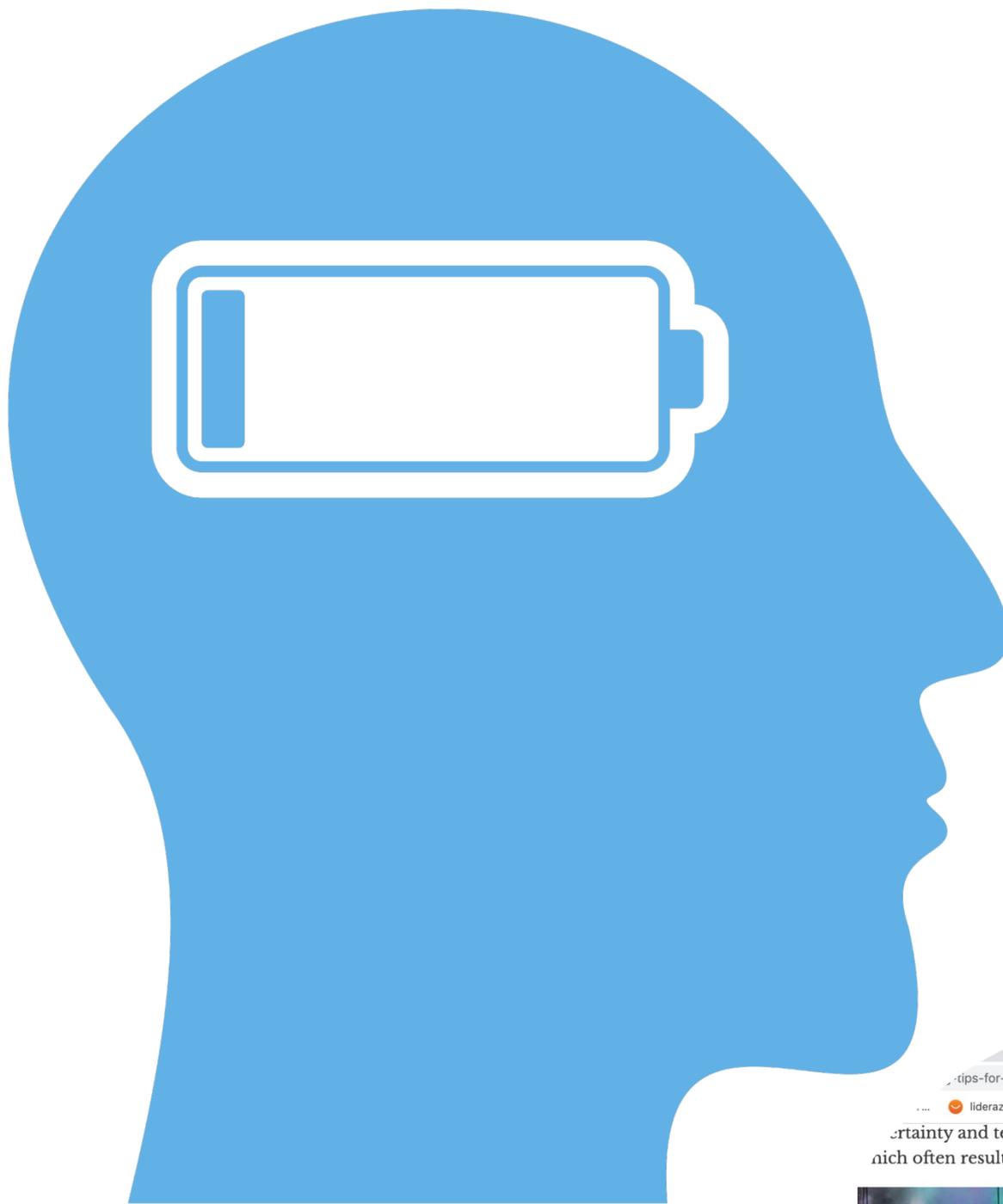
Covid-19 y segunda ola: agotamiento psicológico.

El miedo es una emoción que invade absolutamente todo. En Marzo nos paralizó a todos ya que nos enfrentábamos a una situación totalmente desconocida y nos llevó a vivir una experiencia colectiva que consistía en aunar esfuerzos para combatir a ese gran virus desconocido para todos. Sin embargo, hemos ido acostumbrándonos a esta nueva situación y la normalidad como también la llaman, el temor o miedo se ha ido atenuando hasta derivar en un estado de alerta que nos ha llevado a un profundo agotamiento psicológico.

COVID-19 Y SALUD MENTAL

Estrategias para mantener la esperanza en esta segunda ola de la pandemia

- Sin la luz estival, la tristeza gana fuerza y hay que evitar caer en la angustia, la pesadumbre y la impotencia
- ¿Te falta alegría? Presta atención a los objetos que te rodean
- ¿Crees que sufres depresión? Estos son los síntomas más comunes

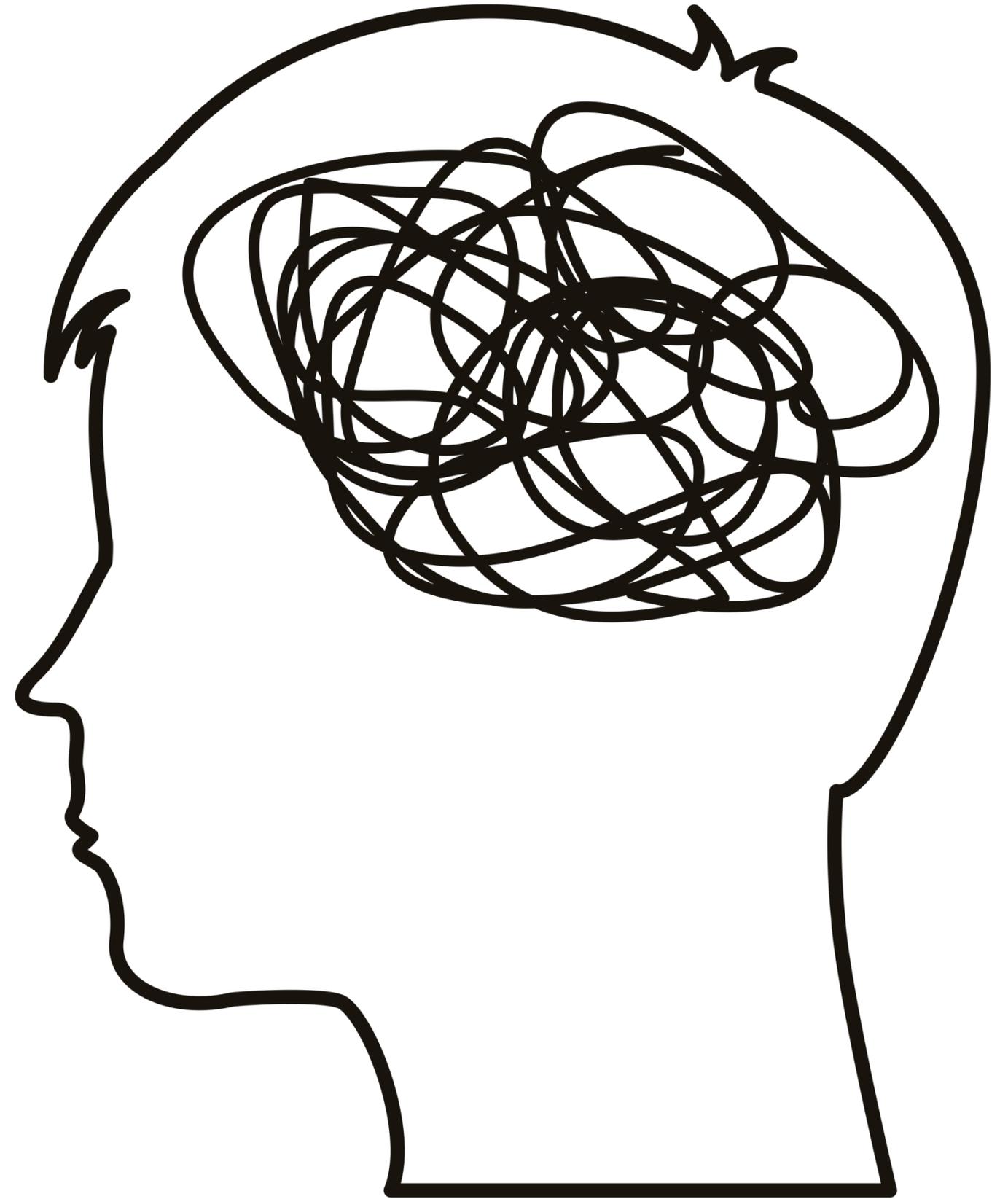


A person walks by a mural on a boarded-up window on April 28, 2020, in Seattle, Wash., where public street art has sprung up all over the city. (AP Photo/Ted S. Warren)

La rumiación ha sido mayor en el contexto actual

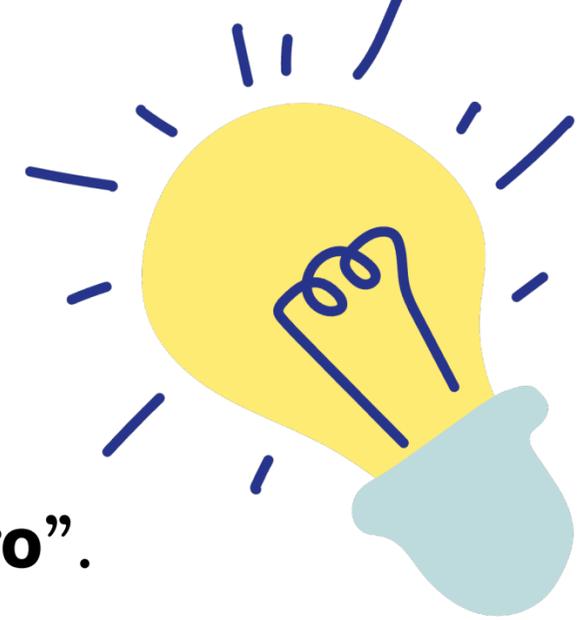
¿Y qué pasa si nunca volvemos a la normalidad?

¿Y qué pasa si lo que consideraba seguro ya no lo sea más?



LA MULTI-TAREA O MULTI-TASKING

Dr. Clifford Nass



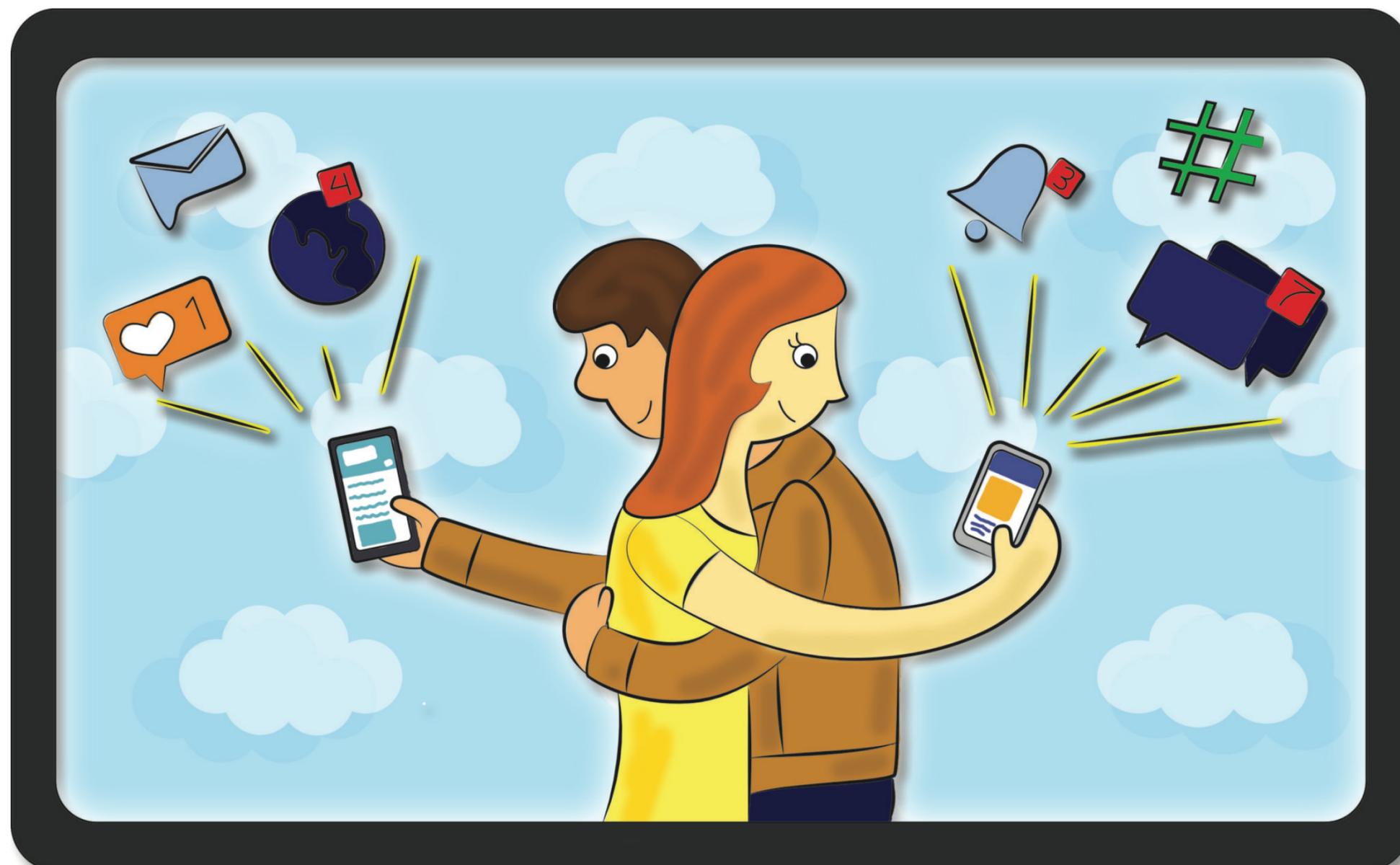
Tiene un alto “**precio cognitivo**”.

Afecta:

- La memoria de trabajo
- El establecimiento de prioridades
- La distinción entre información relevante de la que no lo es.
- Aumenta el **estrés** y el cansancio cognitivo

*“A las personas que suelen hacer multi-tasking, les cuesta más concentrarse en una sola cosa, porque **su cerebro se acostumbró a distraerse fácilmente**”.*

Hemos ido
creando
hábitos
mentales
que nos llevan
a estar **menos**
presentes en el
momento
presente





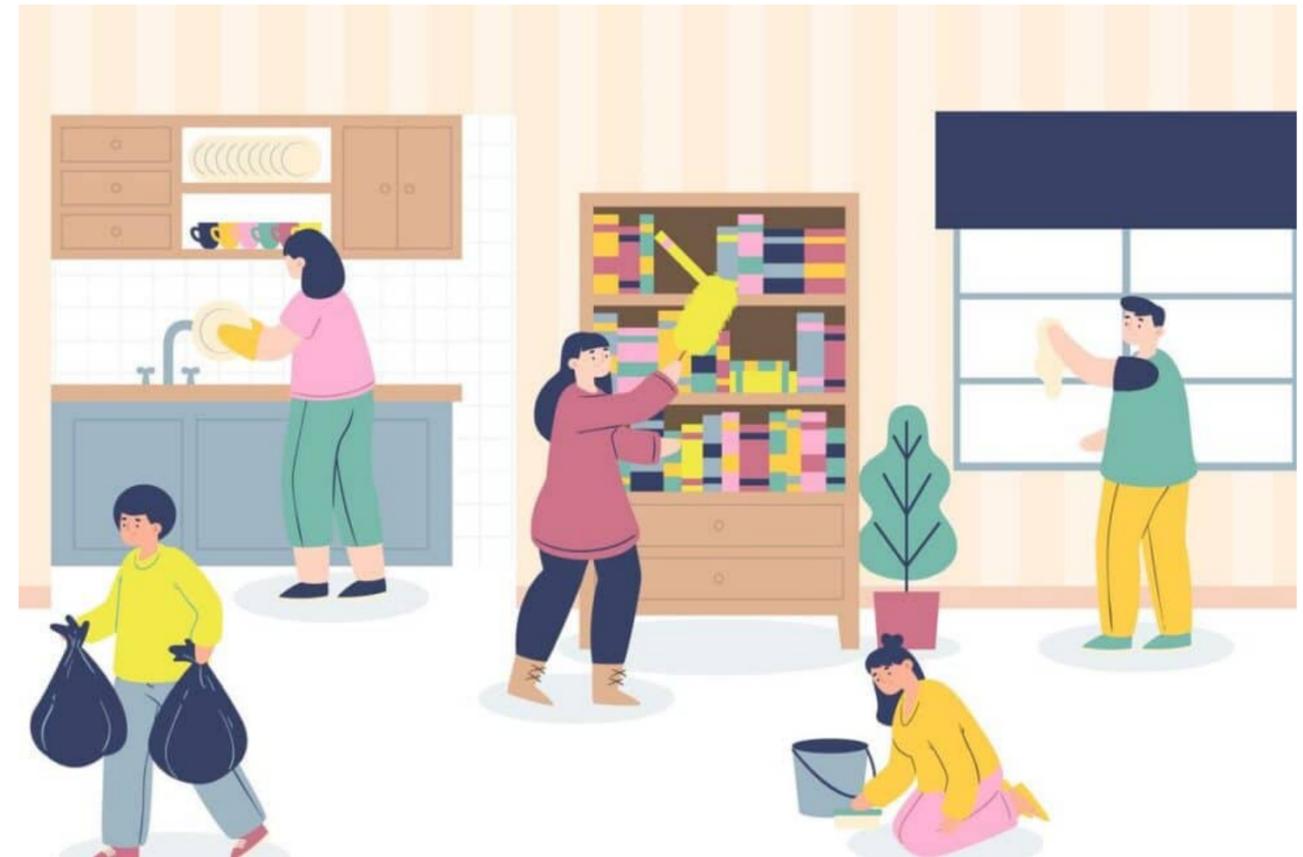


¿Qué es el Estrés?

Es la percepción de ALTA DEMANDA que SUPERA los propios recursos percibidos en un período acotado de tiempo.

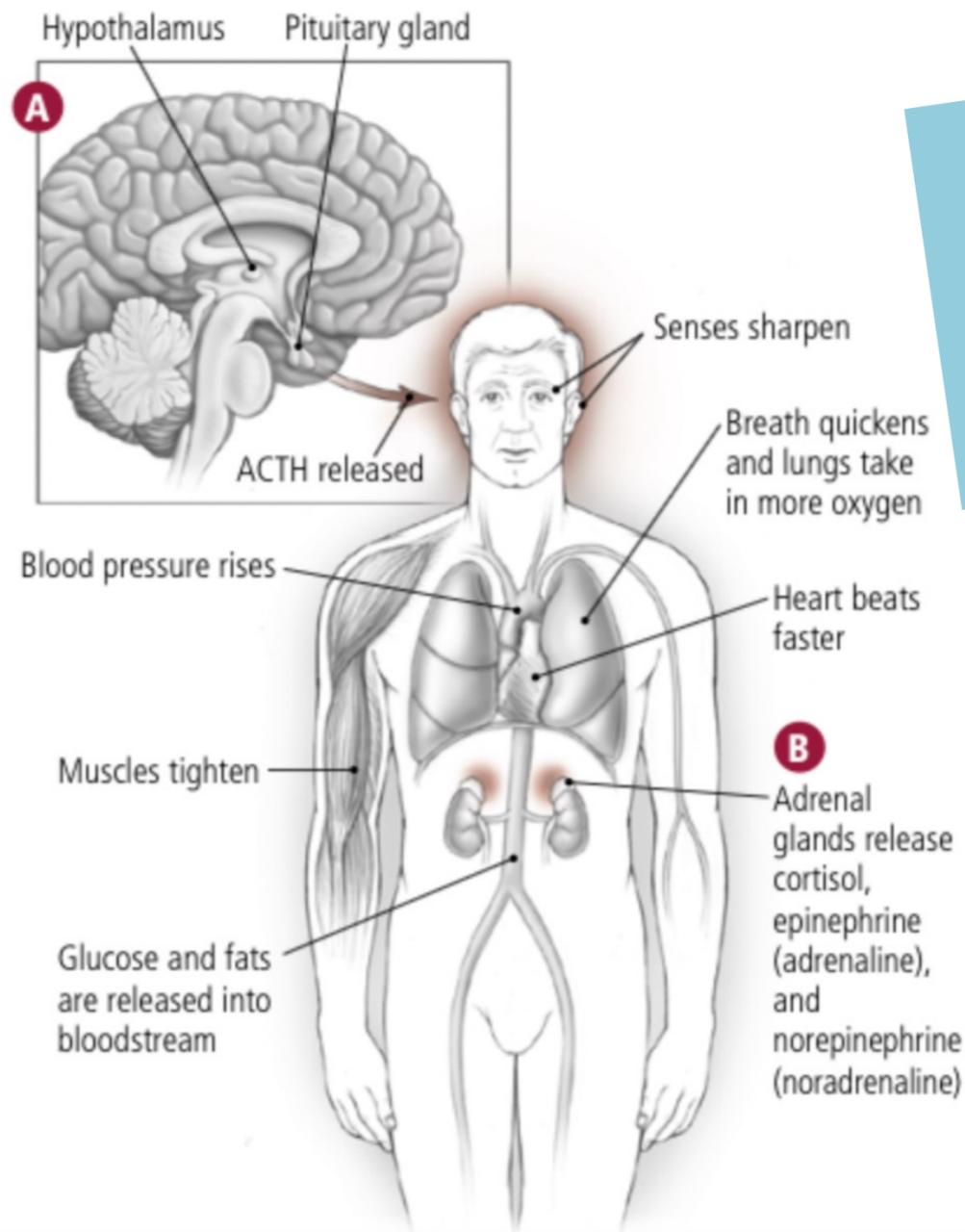


La importancia de
aprender a
alivianar la carga
y de hacer
**UNA COSA A LA
VEZ**



¿Qué ocurre en nuestro organismo cuando estamos estresados?

Figure 1: The stress response



¿Y qué pasa cuando estamos bajo estrés constante?

Health problems linked to stress

Stress can contribute to or exacerbate health problems from A to Z (or at least to U). Among them:

- allergic skin reactions
- anxiety
- arthritis
- constipation
- cough
- depression
- diabetes
- dizziness
- gum disease
- headaches
- heart problems, such as angina (chest pains), arrhythmias, heart attack, and palpitations (pounding heart)
- heartburn
- high blood pressure
- infectious diseases, such as colds or herpes
- insomnia and resulting fatigue
- irritable bowel syndrome
- menopausal symptoms, such as hot flashes
- "morning sickness," the nausea and vomiting of pregnancy
- nervousness
- pain of any sort, including backaches, headaches, abdominal pain, muscle pain, joint aches, postoperative pain, and chronic pain caused by many conditions
- Parkinson's disease
- postoperative swelling
- premenstrual syndrome (PMS)
- side effects of AIDS
- side effects of cancer and cancer treatments
- slow wound healing
- ulcers.

To the extent that stress worsens these ailments, the relaxation response (a state of profound rest) and other stress management methods can be healing.

Adapted from *The Relaxation Revolution*, Herbert Benson, M.D., and William Proctor, J.D. (Scribner, 2010).

Nuestra mente no discrimina
amenazas reales de imaginadas



**¿Cómo nos protegemos
del Estrés?**





#1

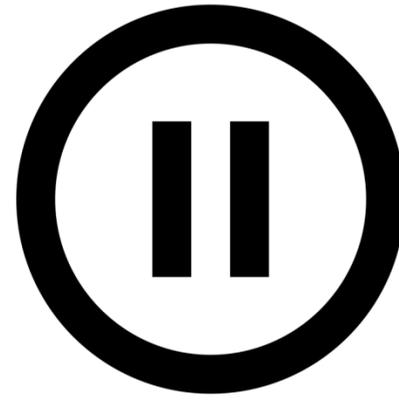
Apoyo social



#2
Hacer
actividad
física regular

#3

Hacer de las pausas un hábito



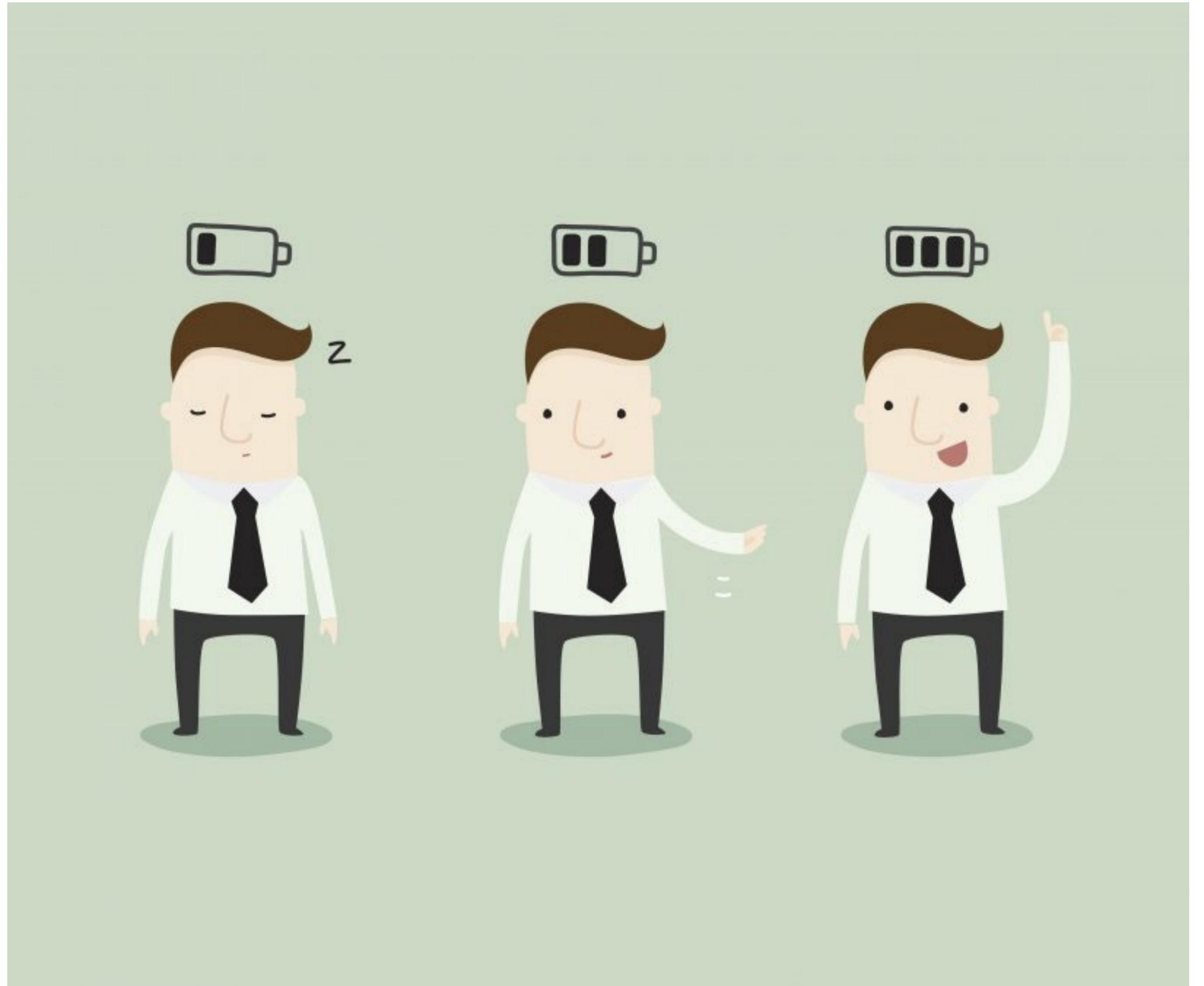
El ser humano necesita recuperarse.

El descanso no es una pérdida de tiempo.

Privarse de descanso es contra-productivo y bajará la eficiencia y productividad.



¿Qué te
permite
recuperar
tu energía?



En momentos muy difíciles : “STOP” o “DROP”



D → **Detente**

R → Toma unas cuantas **R**espiraciones profundas

O → **O**bserva tu experiencia: vuelve al cuerpo, a tus sensaciones corporales, pensamientos y emociones.

P → Pregúntate: “¿qué es lo más importante a lo que le debo prestar atención en este momento?” y luego **P**rosigue.

Meditación Mindfulness



¿Qué es
Mindfulness?



“**Atención o conciencia plena** al momento presente, sin juicios”.

“Se cultiva **momento a momento**”.

Jon Kabat-Zinn



Bases actitudinales que ayudan a practicar mindfulness

No juzgar: no etiquetar pensamientos, sentimientos ni sensaciones. Sólo tomar nota de ellos.

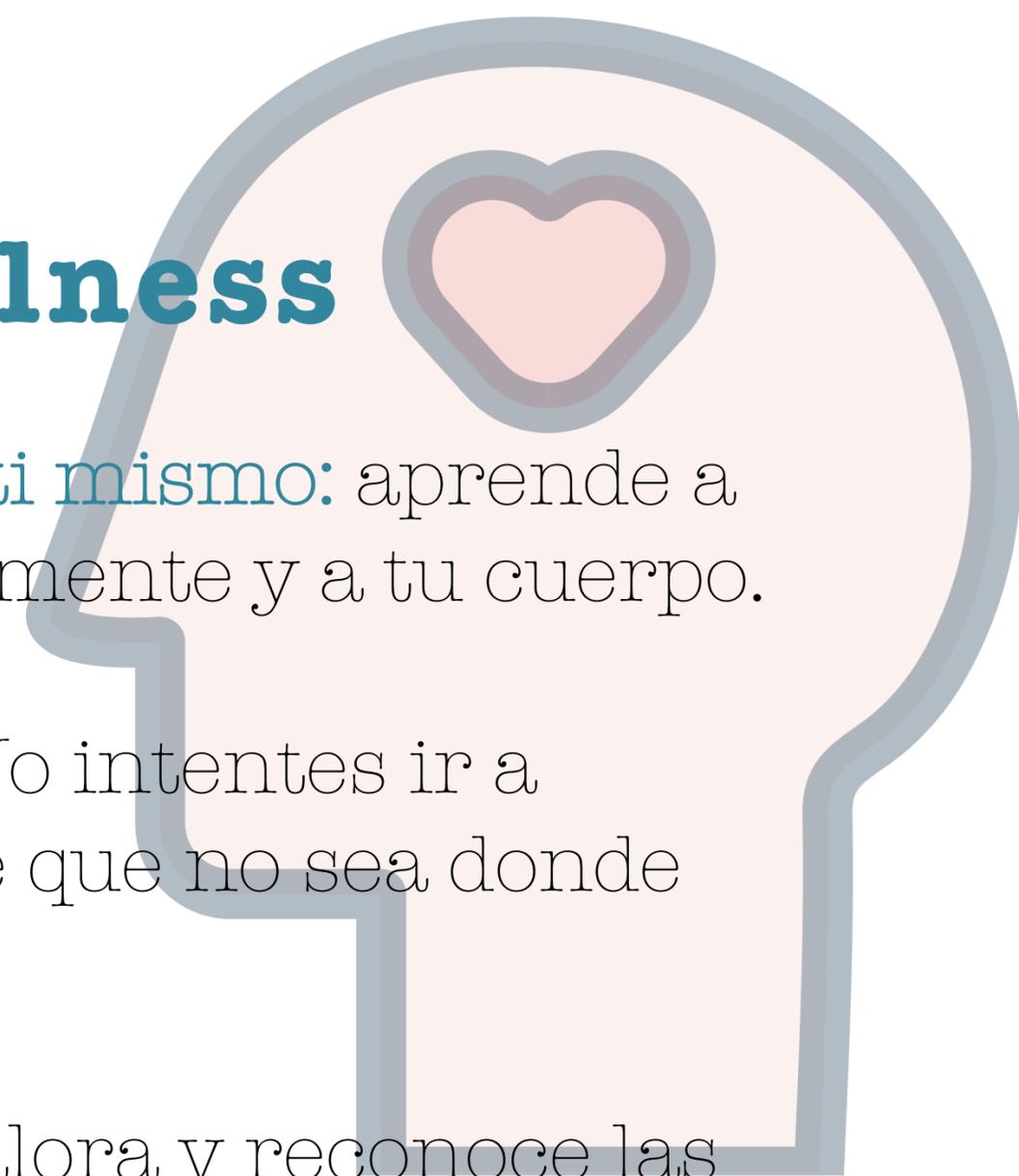
Paciencia: Reconoce que las cosas deben evolucionar a su ritmo.

Mente de principiante: Intenta ver las cosas como si fuese la primera vez que interactúas con ellas.

Confianza en ti mismo: aprende a escuchar a tu mente y a tu cuerpo.

No esfuerzo: No intentes ir a ninguna parte que no sea donde estás.

Aceptación: Valora y reconoce las cosas como son. No significa que tengas que amar lo que es. Se trata de soltar la tendencia a negar, a resistirte, a rechazar o evitar.





Mind Full, or Mindful?

Review > Lancet. 2016 Nov 5;388(10057):2272-2281. doi: 10.1016/S0140-6736(16)31279-X.

Epub 2016 Sep 28.

Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis

Colin P West ¹, Liselotte N Dyrbye ², Patricia J Erwin ³, Tait D Shanafelt ⁴

Affiliations + expand

PMID: 27692469 DOI: 10.1016/S0140-6736(16)31279-X

FULL TEXT LINKS

THE LANCET
FULL-TEXT ARTICLE

ACTIONS

“ Cite

☆ Favorites



Mindfulness es una de las técnicas que podemos practicar individualmente para prevenir y reducir el estrés en medicina

La práctica de MF:

- Aumenta la atención plena
- Reduce síntomas de Burnout (agotamiento, despersonalización)
- Mejora cuidado compasivo (reduce errores médicos y el uso de recursos innecesarios)

Clinical Trial > JAMA. 2009 Sep 23;302(12):1284-93. doi: 10.1001/jama.2009.1384.

Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians

Michael S Krasner ¹, Ronald M Epstein, Howard Beckman, Anthony L Suchman, Benjamin Chapman, Christopher J Mooney, Timothy E Quill

FULL TEXT LINKS

JAMA
FULL TEXT

ACTIONS

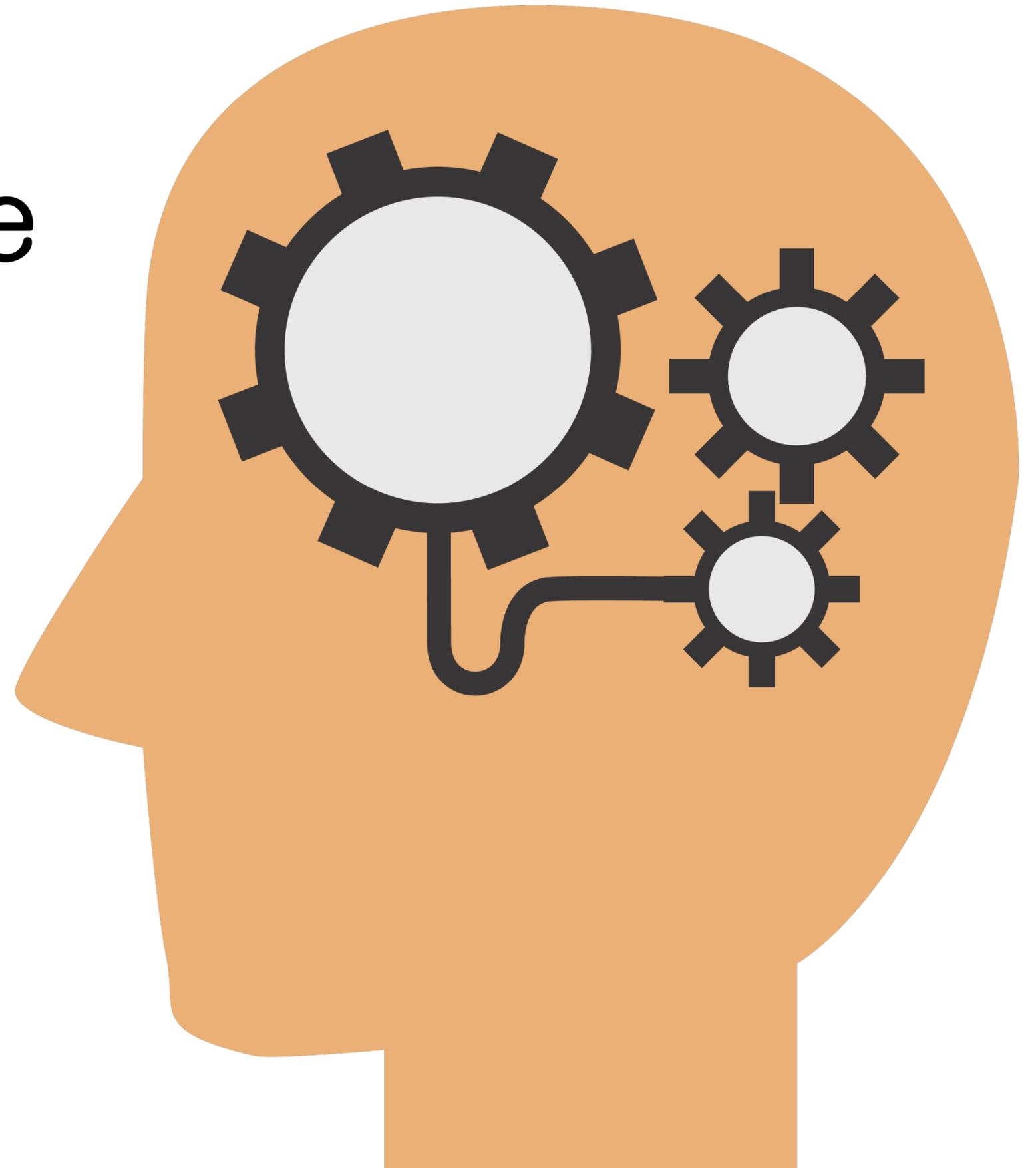
“ Cite

☆ Favorites

¿Cómo gestionar mejor
mi estrés,
cómo focalizarme en lo
importante,
cómo controlar mis
emociones en medio de
contextos complejos?



Entrenamiento de nuestra mente



¿Cómo entrenamos la atención?

La mejor forma es centrarnos en las sensaciones que la respiración produce en nuestro cuerpo.

Cullen, M. y Brito, G. (2019)



“El mayor obstáculo para la meditación es la idea equivocada de que la divagación mental es un problema que hay que resolver”



Prestar atención
al objeto

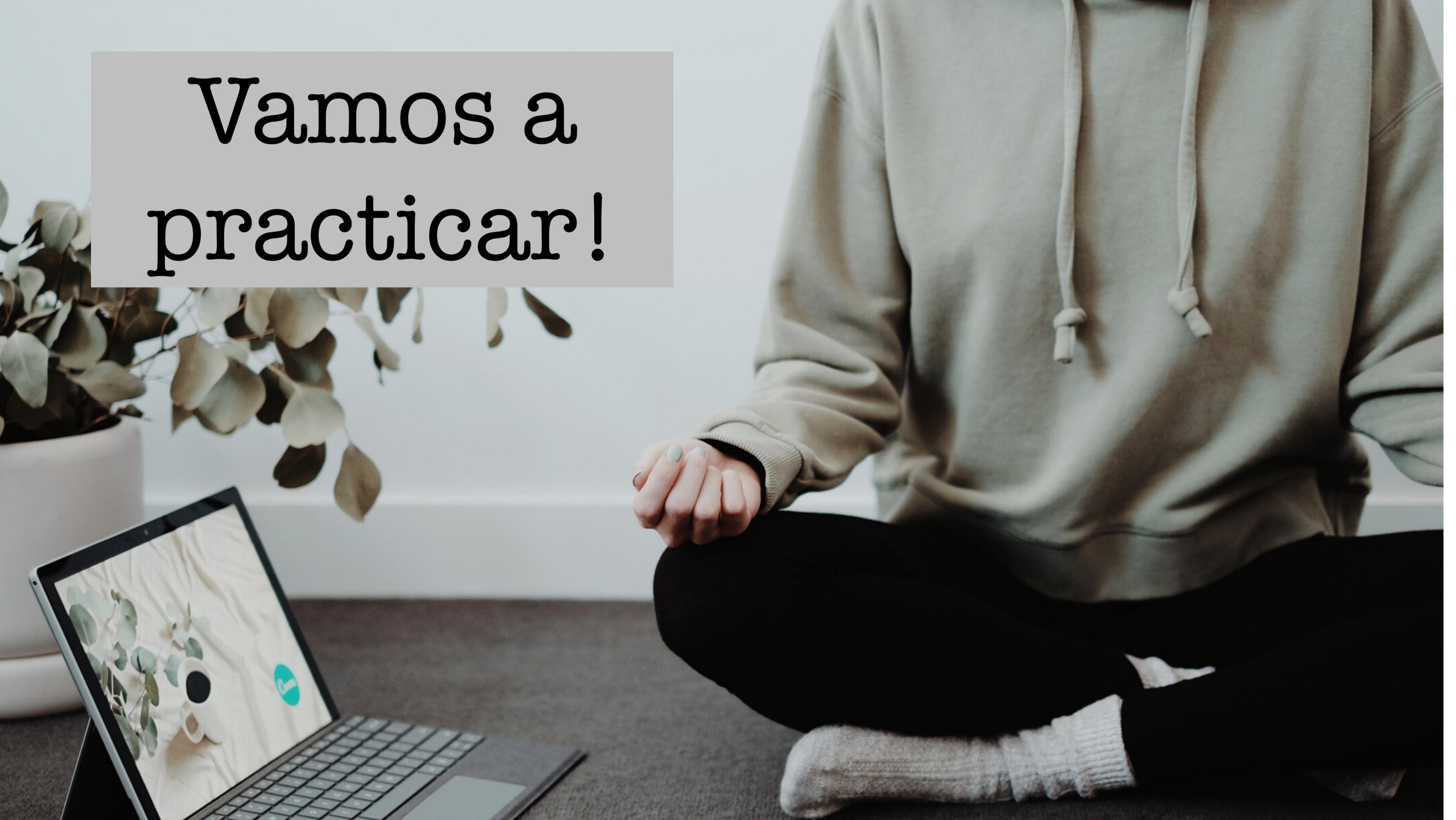


Notar que la mente
se ha puesto a divagar

Traer de vuelta
la atención con
amabilidad

La distracción es lo que nos
permite formar el “músculo”
de la atención

Vamos a
practicar!



Práctica de
meditación sentada

5 minutos



PODCAST

Mindfulness House

@mariapazsilva

Spotify Apple Podcasts

Instagram

@mariapazsilva

SIGUIENDO

Todos los episodios

- Meditación Compasión**
 En este episodio, te invito a cultivar la compasión hacia ti mismo y ha...
 "Mindfulness y Equilibrio Emocional" de Cullen y Brito (2019).
 23 may. · Reproducido ✓
- Meditación auto-compasiva**
 En esta meditación quiero invitarte a explorar tu auto-compasión, co...
 aparece en el libro "Mindfulness y Equilibrio Emocional" de Cullen y...
 23 may. · Quedan 4 min
- Meditación del amor incondicional**
 Esta meditación te invita a expandir tu amor desde ti mismo a todos...
 equilibrio emocional" de Cullen y Brito (2019).
 23 may. · 18 min
- Meditación de calma**
 En este episodio intento guiarte hacia un estado de calma a través d...
 inspirada en una de Gonzalo Brito.
 28 abr. · Reproducido ✓

Página web

Calma en ti

PERSONALIZAR CANAL ADMINISTRAR VIDEOS

PÁGINA PRINCIPAL VIDEOS LISTAS DE REPRODUCCIÓN CANALES DEBATE ACERCA DE

Videos subidos REPRODUCIR TODO

ORDENAR POR

Podcast: Práctica Mindfulness. Meditación... 147 vistas · hace 6 días	Meditación Guiada Mindfulness para dormir... 61 vistas · hace 2 semanas	Podcast: Práctica Mindfulness. Meditación... 49 vistas · hace 3 semanas	Práctica Guiada Meditación Mindfulness. Compasión y... 41 vistas · hace 3 semanas	Cómo dejar de procrastinar para reducir el estrés y la... 36 vistas · hace 1 mes	Gestión de Tiempo: Herramienta para organiza... 45 vistas · hace 1 mes
Podcast: Práctica Mindfulness. Meditación... 22 vistas · hace 1 mes	Método para dormir: Rutina de 3 pasos para ayudarte ... 23 vistas · hace 1 mes	Práctica guiada de Mindfulness. Meditación... 36 vistas · hace 2 meses	Fatiga Pandémica o Agotamiento emocional p... 14 vistas · hace 2 meses	¿Qué es mindfulness? Introducción a la... 62 vistas · hace 2 meses	Podcast: Práctica Mindfulness. Meditación... 45 vistas · hace 2 meses





Muchas gracias!
María Paz Silva



psicologampsilva@gmail.com



<https://pazsilva.cl>