

**Compendio práctico
de *mindfulness*
y regulación
emocional**

Compendio práctico de *mindfulness* y regulación emocional /Erin Yaqueline Tovar Garza, Luz Adriana Orozco Ramírez, José Luis Ybarra Sagarduy .—Ciudad de México : Colofón ; Universidad Autónoma de Tamaulipas, 2020.

144 páginas. ; 17 x 23 cm.

1. Atención plena (Psicología) 2. Terapia cognitiva basada en atención plena

LC: **BF637.M4 T68**

DEWEY: **158.1 T68**

Centro Universitario Victoria
Centro de Gestión del Conocimiento. Tercer Piso
Cd. Victoria, Tamaulipas, México. C.P. 87149
consejopublicacionesuat@outlook.com

Universidad Autónoma de Tamaulipas
Matamoros SN, Zona Centro Ciudad Victoria, Tamaulipas C.P. 87000
D. R. © 2020
Consejo de Publicaciones UAT
Tel. (52) 834 3181-800 • extensión: 2948 • www.uat.edu.mx

 **Fomento Editorial** Una edición del Departamento de Fomento Editorial de la Universidad Autónoma de Tamaulipas

Edificio Administrativo, planta baja, CU Victoria
Ciudad Victoria, Tamaulipas, México
Libro aprobado por el Consejo de Publicaciones UAT
ISBN UAT: 978-607-8750-00-9

Colofón
Franz Hals núm. 130, Alfonso XIII
Delegación Álvaro Obregón C.P. 01460, Ciudad de México
www.colofonlibros.com • colofonedicionesacademicas@gmail.com
ISBN: 978-607-635-137-6

Publicación financiada con recurso PFCE 2019

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra incluido el diseño tipográfico y de portada, sea cual fuera el medio, electrónico o mecánico, sin el consentimiento del Consejo de Publicaciones UAT.
Impreso en México • *Printed in Mexico* El tiraje consta de 400 ejemplares

Este libro fue dictaminado y aprobado por el Consejo de Publicaciones UAT mediante un especialista en la materia. Asimismo fue recibido por el Comité Interno de Selección de Obras de Colofón Ediciones Académicas para su valoración en la sesión del primer semestre 2020, se sometió al sistema de dictaminación a “doble ciego” por especialistas en la materia, el resultado de ambos dictámenes fue positivo.

"PARA CREAR COSAS BUENAS
PRIMERO HAY QUE CREER
EN ELLAS"



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE
TAMAULIPAS
—1950-2020—

Compendio práctico de *mindfulness* y regulación emocional

Erin Yaqueline Tovar Garza
Luz Adriana Orozco Ramírez
José Luis Ybarra Sagarduy



UAT



Consejo de
Publicaciones



Fomento
Editorial



COLOFÓN



Ing. José Andrés Suárez Fernández
PRESIDENTE

Dr. Julio Martínez Burnes
VICEPRESIDENTE

Dr. Héctor Manuel Cappello Y García
SECRETARIO TÉCNICO

C.P. Guillermo Mendoza Cavazos
VOCAL

Dra. Rosa Issel Acosta González
VOCAL

Lic. Víctor Hugo Guerra García
VOCAL

Consejo Editorial del Consejo de Publicaciones de la Universidad Autónoma de Tamaulipas

Dra. Lourdes Arizpe Slogher • Universidad Nacional Autónoma de México | **Dr. Amalio Blanco** • Universidad Autónoma de Madrid, España | **Dra. Rosalba Casas Guerrero** • Universidad Nacional Autónoma de México | **Dr. Francisco Díaz Bretones** • Universidad de Granada, España | **Dr. Rolando Díaz Lowing** • Universidad Nacional Autónoma de México | **Dr. Manuel Fernández Ríos** • Universidad Autónoma de Madrid, España | **Dr. Manuel Fernández Navarro** • Universidad Autónoma Metropolitana, México | **Dra. Juana Juárez Romero** • Universidad Autónoma Metropolitana, México | **Dr. Manuel Marín Sánchez** • Universidad de Sevilla, España | **Dr. Cervando Martínez** • University of Texas at San Antonio, E.U.A. | **Dr. Darío Páez** • Universidad del País Vasco, España | **Dra. María Cristina Puga Espinosa** • Universidad Nacional Autónoma de México | **Dr. Luis Arturo Rivas Tovar** • Instituto Politécnico Nacional, México | **Dr. Aroldo Rodrigues** • University of California at Fresno, E.U.A. | **Dr. José Manuel Valenzuela Arce** • Colegio de la Frontera Norte, México | **Dra. Margarita Velázquez Gutiérrez** • Universidad Nacional Autónoma de México | **Dr. José Manuel Sabucedo Cameselle** • Universidad de Santiago de Compostela, España | **Dr. Alessandro Soares da Silva** • Universidad de São Paulo, Brasil | **Dr. Akexandre Dorna** • Universidad de CAEN, Francia | **Dr. Ismael Vidales Delgado** • Universidad Regiomontana, México | **Dr. José Francisco Zúñiga García** • Universidad de Granada, España | **Dr. Bernardo Jiménez** • Universidad de Guadalajara, México | **Dr. Juan Enrique Marcano Medina** • Universidad de Puerto Rico-Humacao | **Dra. Ursula Oswald** • Universidad Nacional Autónoma de México | **Arq. Carlos Mario Yori** • Universidad Nacional de Colombia | **Arq. Walter Debenedetti** • Universidad de Patrimonio, Colonia, Uruguay | **Dr. Andrés Piqueras** • Universitat Jaume I, Valencia, España | **Dr. Yolanda Troyano Rodríguez** • Universidad de Sevilla, España | **Dra. María Lucero Guzmán Jiménez** • Universidad Nacional Autónoma de México | **Dra. Patricia González Aldea** • Universidad Carlos III de Madrid, España | **Dr. Marcelo Urrea** • Revista Latinoamericana de Psicología Social | **Dr. Rubén Ardila** • Universidad Nacional de Colombia | **Dr. Jorge Gissi** • Pontificia Universidad Católica de Chile | **Dr. Julio F. Villegas** • Universidad Diego Portales, Chile | **Ángel Bonifaz Ezeta** • Universidad Nacional Autónoma de México

ÍNDICE

Introducción	11
CAPÍTULO 1. Conciencia plena	13
1.1 Qué es el <i>mindfulness</i>	13
1.2 Principios generales de la práctica	15
1.3 <i>Mindfulness</i> y la regulación emocional	16
1.4 Modelo de <i>mindfulness</i> para el bienestar de Nyklícek	18
1.5 Estudios previos de <i>mindfulness</i> y la regulación emocional	20
CAPÍTULO 2. Metodología de la intervención	23
2.1 Meta y objetivos	23
2.2 Participantes	24
2.3 Procedimiento	24
2.4 Evaluación del programa	25
CAPÍTULO 3. Diseño y estructura de la intervención	27
3.1 Sesiograma	27
CAPÍTULO 4. Cartas descriptivas de las sesiones	31
4.1 Sesión 1. Introducción al <i>mindfulness</i>	32
4.1.1 Actividad 1. Presentación	33
4.1.2 Actividad 2. Explicación de conceptos básicos	33
4.1.3 Actividad 3. Comiendo con <i>mindfulness</i>	35
4.1.4 Actividad 4. Las 9 actitudes de <i>mindfulness</i>	36
4.1.5 Actividad 5. Atención a la respiración	39
4.1.6 Actividad 6. Explora tus intenciones	42
4.1.7 Actividad 7. Encuentra tu lugar	44
4.1.8 Tareas:	44
4.2 Sesión 2: Conectando con tu cuerpo	44
4.2.1 Actividad 1: Bienvenida y revisión de las tareas	44
4.2.1 Actividad 1: Bienvenida y revisión de las tareas Procedimiento	45
4.2.2 Actividad 2: Escaneo corporal	46
4.2.3 Actividad 3: Gratitud Procedimiento	48
4.2.4 Actividad 4: Caminata con <i>mindfulness</i>	49
4.2.5 Actividad 5. Bienestar recordado	50

4.2.6 Tareas	52
4.3 Sesión 3. Describiendo mi experiencia	53
4.3.1 Actividad 1. Bienvenida y revisión de las tareas	53
4.3.2 Actividad 2. Entender una emoción	54
4.3.3 Actividad 3. Meditación etiquetando	55
4.3.4 Actividad 4. Explicación de <i>mindfulness</i> y el efecto en el cerebro	57
4.3.5 Tareas	60
4.4 Sesión 4. Aprendiendo a permanecer	61
4.4.1 Actividad 1. Bienvenida y revisión de las tareas	61
4.4.2 Actividad 2. ¿Cómo reaccionamos al malestar?	62
4.4.3 Actividad 3. SPA	63
4.4.4 Actividad 4. Problemas comunes en <i>mindfulness</i>	65
4.4.5 Actividad 5. Aceptación radical	68
4.4.6 Tareas:	69
4.5 Sesión 5. Comunicación con <i>mindfulness</i>	69
4.5.1 Actividad 1. Bienvenida y revisión de las tareas	70
4.5.2 Actividad 2. Comunicación consciente	70
4.5.3 Actividad 3. Escuchando con <i>mindfulness</i>	71
4.5.5 Actividad 5. Investigando la ira	75
4.5.6 Tareas	76
4.6 Sesión 6. Desarrollando compasión	77
4.6.1 Actividad 1. Bienvenida y revisión de las tareas	77
4.6.2 Actividad 2: Cómo tratar a un amigo	78
4.6.3 Actividad 3: Compasión para uno mismo y a los demás	79
4.6.4 Actividad 4. Tus planes para usar <i>mindfulness</i>	82
4.6.5 Actividad 5. Desarrollando la práctica por mí mismo	82

CAPÍTULO 5. Aplicación de la intervención en pacientes con trastornos por atracón	85
5.1 Introducción	85
5.2 Trastorno de atracón	85
5.3 Relación entre el trastorno de atracón y las emociones	86
5.4 Regulación emocional y el trastorno de atracón	87
5.5 Tratamiento basado en <i>mindfulness</i> para trastorno de atracón	87
5.6 Efectos de entrenamientos en <i>mindfulness</i> relacionado con los comportamientos alimenticios en personas con obesidad	88
5.7 Metodología	89
5.8 Materiales o instrumentos	90

5.9 Procedimiento	90
5.11 Resultados de la intervención	95
5.12 Discusión	96
5.13 Conclusión	97
ANEXOS	99
Anexo 1. Las 9 actitudes del <i>mindfulness</i>	101
Anexo 2. Explora tus intenciones	103
Anexo 3. Encuentra tu lugar	105
Anexo 4. Agradece a tu cuerpo	107
Anexo 5. Vocabulario de emociones	109
Anexo 6. Adaptado por el Instituto Mexicano de <i>Mindfulness</i>	111
Anexo 7. Proceso neuropsicológico de <i>mindfulness</i>	113
Anexo 8. Mecanismo ante situaciones desagradables	115
Anexo 9. Obstáculos frecuentes en la meditación	117
Anexo 10. Frases de aceptación	119
Anexo 11. Estilos de manejo de conflictos	121
Anexo 12. Investigando mi ira	123
Anexo 13: Bondad para mí mismo	125
Anexo 14: Tus planes para usar <i>mindfulness</i>	127
Anexo 15. 10 maneras de llevar <i>mindfulness</i> a la vida diaria	129
Anexo 16. ¡Sigue adelante!	131
Anexo 17. Instrumentos de evaluación	133
Anexo 18: Entrevista para trastorno por atracón	137
Bibliografía	139



Introducción

Este compendio recopila, adapta y sistematiza de distintas técnicas de *mindfulness*, creando un entrenamiento enfocado en aumentar la regulación emocional.

Fue desarrollado a partir de un proyecto de investigación en el que se aplicó la intervención presentada, a pacientes con trastorno por atracón, candidatos a cirugía bariátrica, en la clínica de obesidad del Hospital Regional de Alta especialidad, durante el periodo Mayo-Octubre de 2018. Se elaboró durante la Maestría en Psicología Clínica y de la Salud, perteneciente al Programa Nacional de Posgrados de Calidad de Conacyt ofrecido por la Universidad Autónoma de Tamaulipas.

La resultante es una guía de trabajo terapéutico para reducir los síntomas relacionados a la desregulación emocional, presentes en distintas patologías, y está dirigido a terapeutas capacitados o con experiencia en la aplicación de las técnicas de *mindfulness*.

Consiste en una intervención breve individual de 6 sesiones más 2 de evaluación aplicadas de manera semanal con duración de 1 hora, basada en técnicas de *mindfulness* con el propósito de aumentar la flexibilidad emocional en los participantes y mostrarles como emplear esta habilidad para identificar y detener los momentos en que sus emociones pueden traer consecuencias negativas.

Se compone de 3 módulos: 1) Conectando con el presente, 2) No reaccionar y 3) Eligiendo nuestra conducta, inspirados en el concepto de flexibilidad emocional creado por Hayes, Luoma, Bond, y Lillis (2006), definido como la habilidad de contactar con el presente, así como con los pensamientos y emociones que conlleva, sin defenderse y, dependiendo de la situación, persistir o cambiar de conducta en la búsqueda de metas y valores personales.

Los tratamientos basados en *mindfulness* no tienden a enfocarse específicamente en la mejora de la regulación emocional para disminuir las consecuencias asociadas ellas y su presencia en distintas patologías psicológicas, a pesar de esto, en general, muestran resultados positivos en la mejora de las conductas mal adaptativas, con este manual se busca trabajar de manera específica con las habilidades de *mindfulness* relacionadas con esta mejora, con fundamento en la regulación emocional y el modelo creado por Nyklíček (2011).



CAPÍTULO 1

Conciencia plena

1.1 Qué es el *mindfulness*

La técnica *mindfulness* o conciencia plena, como se le refiere en español, se integra dentro de las terapias de tercera generación, las cuales buscan la aceptación de las emociones, cogniciones y sensaciones, mas no su modificación (Baer, Hopkins, Krietemeyer, Smith, y Toney, 2006).

El *mindfulness* consiste en la habilidad natural que tenemos de prestar atención a lo que está sucediendo, desde las conversaciones donde participamos hasta los pensamientos que llegan a cruzar nuestra mente.

Esta técnica tiene sus raíces en el budismo, siendo un término proveniente de la traducción al inglés del vocablo *Sati* del idioma Pali. El Pali es la lengua en la que se encuentran escritas las colecciones más antiguas de los textos budistas (*Canon Pali*). *Sati* conlleva el significado de atención o conciencia (Panikkar, 1997).

A inicios de 1980 se comenzó a utilizar este conocimiento en distintas formas de tratamientos y psicoterapias, John Kabat-Zinn fue uno de los principales precursores de este movimiento, logrando integrar las habilidades de *mindfulness* sin carácter religioso en el trabajo con pacientes hospitalizados por dolor crónico.

Mindfulness se ha definido como una conciencia centrada en el presente, no interpretativa ni enjuiciadora, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado como tal (Bishop et al., 2004).

Mindfulness se ha definido de maneras diversas. “*Mindfulness* es la clara conciencia de lo que en realidad nos ocurre, a nosotros y en nosotros, en los momentos sucesivos de percepción”. Thera (1962).

Desde la óptica de la psicología social cognitiva, “*Mindfulness* es un proceso cognitivo que emplea la creación de nuevas categorías, apertura a nueva información y conciencia de más de una perspectiva” (Langer, 1989).

Actualmente la definición más utilizada es la creada por Kabat-Zinn (1999), donde *Mindfulness* implica atender las experiencias del momento presente, de un modo particular, aceptándolas y sin juzgar. En el año 2003, el mismo autor la describió “como la conciencia que emerge a través de poner atención en el momento presente, de manera intencionada y sin enjuiciar, a la experiencia que se despliega momento a momento”.

Existen gran cantidad de definiciones, mas todas siguen teniendo su base en prestar atención al momento presente sin dejarse llevar por los pensamientos, analizar este concepto puede parecer algo sencillo, cuántas veces se han pronunciado las frases: “vivir el presente” o “estar en el aquí y en el ahora” pero realmente no queda claro a qué significan.

Suele relacionarse el presente con el futuro o el pasado, con definiciones como “estar en el presente es no vivir pensando en lo que va a pasar mañana” o “vivir el presente es no dejar que me controlen mis experiencias pasadas”, de una forma u otra siempre se gira alrededor del futuro o el pasado sin realmente entender el presente.

La vida sucede en el momento presente, mas solemos ignorarla, pareciera que fuimos entrenados para concentrarnos solamente en lo que viene, o lo que fue, el mundo moderno contribuye cada vez más a la distracción, siempre hay algo más interesante que requiere nuestra atención, al observar un paisaje queremos tomar una fotografía, mientras estamos conversando, en lugar de escuchar, estamos pensando en que responder; al despertar revisamos todo lo que hay que hacer en el día, y así como estos hay más ejemplos de situaciones que dificultan apreciar el presente ya que nuestra mente constantemente salta de un pensamiento a otro.

Al mantenernos en este ciclo dejamos de realmente experimentar nuestras vidas, perdemos contacto con el mundo exterior y nuestra realidad se vuelve solamente nuestros pensamientos.

Recuerda un momento en el que realmente estuviste presente, donde realmente disfrutaste algo, un viaje, salir con una persona especial, un día de tranquilidad, la mayoría de estas situaciones no suelen estar relacionadas con lo que pensaste, si no con lo que experimentaste a través de tus sentidos, escuchar la risa de un ser querido, sentir el viento, observar el sol, o la sonrisa de alguien especial, el sabor de tu platillo favorito, el olor de la lluvia, la sensación de tu cuerpo en la cama.

Ésta es una de las maneras de vivir el presente, a través de contactar con lo que está sucediendo utilizando nuestras vías naturales para hacerlo, los sentidos, cuantas cosas no experimentamos en el día a día que nos pasan desapercibidas, nuestra vida está llena de pequeños momentos como refrescarte con un vaso de

agua fría después de haber tenido mucho calor, o escuchar una canción que te provoca ganas de bailar, todos ellos momentos dejados de experimentar por estar viviendo solamente en los pensamientos y si la vida está hecha de momentos, y no experimentamos los momentos, terminamos sin experimentar nuestra vida.

Esto no quiere decir que uno tenga que pasar cada minuto del día atento de lo que sucede, ya que el sólo intentarlo podría resultar cansado y sería casi imposible, más el tener la habilidad de experimentar varios momentos a lo largo de del día va a resultar automáticamente en un aumento del bienestar emocional.

1.2 Principios generales de la práctica

A través del *mindfulness* tenemos acceso a un conjunto de prácticas cuyo fin es entrenar nuestra atención para estar en el presente intencionadamente y sin juicios, de esta manera podemos saber qué es lo que está pasando y cambiar nuestra relación con ello (Kabat-Zinn, 2005).

Objeto de atención

Para iniciar la práctica de *mindfulness* es importante decidir cuál será el objeto de atención (la respiración, el cuerpo, etc.) con el que se empezará a practicar.

Servirá como el ancla en el momento presente, consiste en un objeto determinado en el cual se enfocará la atención durante la práctica, comúnmente suele utilizarse la respiración como el objeto de atención básico relacionado con alguna de las sensaciones producidas por la entrada y salida del aire.

El aire y respirar están con nosotros todo el tiempo pueden ser nuestro foco de atención para volver a conectar con el presente.

Maneras de meditar

Formal: El entrenamiento formal implica una introspección intensa que consiste en mantener la atención sobre un objeto, como la respiración, sensaciones corporales o cualquier cosa que aparezca en el momento (Delgado, Montañés, Montañés, y Bartolomé, 2012)

Informal: Hace referencia a la aplicación de las habilidades *mindfulness* a las diferentes acciones o experiencias de la vida diaria como al fregar los platos, comer una manzana, caminar, escuchar sonar el móvil, etcétera (Delgado, Montañés, Montañés y Bartolomé, 2012).

Entrenamiento continuo

La atención plena, como un estado mental, puede ocurrir naturalmente; sin embargo, para mantenerla y darle continuidad se requiere de entrenamiento y práctica constantes. Así como un corredor se prepara para un maratón con ejercicio

diario, un meditador necesita practicar de manera formal y constante, para cultivar *mindfulness* en su vida.

Enseñar desde la práctica

Es esencial que los instructores tengan experiencia de primera mano y continua en la práctica de *mindfulness*. ¿Por qué esto es tan importante? Principalmente, porque es inevitable que algunos pacientes experimenten dificultades con la práctica que el instructor no podrá abordar solo con conocimiento “intelectual”. Una analogía con la natación puede ayudar a ilustrar el punto. Un instructor de natación no es alguien que conozca la física de cómo se comportan los sólidos dentro de los líquidos, sino que sabe nadar. Es un tema no solo de credibilidad y competencia, sino también de la capacidad del maestro para encarnar *desde adentro* las actitudes que él o ella invita a los participantes a cultivar y adoptar (Segal, Williams, y Teasdale, 2012).

1.3 Mindfulness y la regulación emocional

La regulación emocional puede definirse como la capacidad de regular la intensidad de la emoción y la respuesta emocional que la acompaña, en general es el proceso por el cual los individuos influyen en qué emociones tienen, cuándo las tienen, y cómo las experimentan y expresan (Gross y Munoz, 1995), esto implica el uso de estrategias conscientes o inconscientes destinadas a modular las experiencias emocionales, incluida la evitación (negarse a experimentar ciertas emociones), la reevaluación (reinterpretación positiva de las emociones) y la rumia (centrarse repetitivamente en las emociones) (Gross, 2007).

El modelo del proceso de regulación emocional destaca que las emociones se pueden regular en múltiples etapas, desde la selección y modificación de la situación, a la atención a aspectos específicos de la situación, a la reevaluación de un contexto y a los intentos de modificar las respuestas emocionales (Gross, 1998).

El interés hacia la regulación emocional se basa en la noción de que entre más adaptativa sea la regulación, mejor será el funcionamiento adaptativo y la salud mental del individuo (Gross & Munoz, 1995). Se ha demostrado la presencia de dificultades en la regulación emocional en varios de los trastornos psicológicos, entre ellos el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de ansiedad social, la depresión, el trastorno límite de la personalidad y trastornos por uso de sustancias (Luberto, Cotton, Mcleish, y O'Bryan, 2013)

Dentro del *mindfulness* se ha atraído la atención en los dominios de la investigación básica de emociones, ya que los efectos que se producen a través de *mindfulness* en el cultivo de la conciencia y la aceptación facilitan la regulación emocional adaptativa. (Roemer, Williston, y Rollins, 2015)

Se ha encontrado que a mayores niveles de atención plena se han asociado procesos de regulación de la emoción más adaptativos entre poblaciones tanto clínicas como no clínicas (Baer, Smith, y Allen, 2006). Con *mindfulness* se busca poder observar las experiencias de manera ecuánime en lugar de tratar de controlarlas o modificarlas, por lo que al utilizar esta técnica nos llegamos a apartar de la manera tradicional de trabajar la regulación emocional (Gross, 1998)

Generalmente la regulación emocional se trabaja mediante 2 estrategias: la supresión y la reevaluación, la primera busca limitar o exagerar la representación que se le da a la emoción, mientras que la segunda busca reinterpretar activamente los estímulos emocionales de una manera que modifica su impacto emocional (Gross, 2007).

Mientras que el *mindfulness* se centra en cambiar una relación de la persona con sus emociones en lugar de la Naturaleza de las emociones mismas. La conciencia del momento presente que se genera a través de la práctica de *mindfulness*, está involucrada con la capacidad de utilizar la atención para atender las sensaciones primarias que provoca la emoción (Corcoran, Farb, Anderson, y Segal, 2010).

La aceptación consciente, a su vez, promueve una actitud imparcial hacia estas sensaciones, contrarrestando la rumiación, la fantasía y la supresión. Por ejemplo, en lugar de un enfoque habitual en la “historia” detrás de la ira de una persona, con *mindfulness* se fomenta la conciencia y la apertura a las sensaciones físicas primarias de la ira. Esto permite que las personas atiendan con flexibilidad las características somáticas de la experiencia emocional, en lugar de las reacciones cognitivas habituales y hacerlo a menudo atenúa la necesidad de una reevaluación (Teper, Segal, y Inzlicht, 2013).

La atención plena, por lo tanto, no reduce las reacciones afectivas iniciales, pero ayuda a disminuir las consecuencias negativas de su activación a largo plazo (Williams, 2010).

El entrenamiento de la atención plena se puede describir como una mayor atención a la experiencia del momento presente con una actitud sin prejuicios, no es un intento de reevaluar cognitivamente la importancia emocional, particularmente de los estímulos desagradables (Chisea, Serretti, y Jakobsen, 2013) Existe la posibilidad de que la meditación consciente conduzca a mejoras en la regulación de las emociones. No parece haber ninguna evidencia directa de esta relación en la literatura de investigación. Sin embargo, un estudio reciente midió la atención plena una medida de inteligencia emocional encontrando una asociación positiva entre estos (Iani, Lauriola, Chiesa, y Cafaro, 2018).

Otros estudios como los de Davidson en el 2003 y los de Shapiro, Schwartz y Bonner en 1998 (citados en Ortner, 2006) han demostrado la reducción de la

ansiedad en individuos que completaron un programa MBSR de 8 semanas. La evidencia anecdótica también sugiere que la meditación de atención plena afecta la capacidad de las personas para regular las emociones. Muchas personas que practican meditación *mindfulness* informan que ha transformado su vida emocional. Estos individuos a menudo describen que a pesar de que todavía experimentan emociones intensas, la meditación consciente les ha dado la capacidad de apartarse de sus emociones sin ser conducidos automáticamente por ellos.

Ese distanciamiento psicológico de los sentimientos permite volver más rápido a un equilibrio de estado emocional (Kabat-Zinn, 1990). Además, en los informes mencionados anteriormente también notan cambios de rasgos en la experiencia emocional y manejo de las emociones en practicantes a largo plazo de meditación de atención plena.

1.4 Modelo de *mindfulness* para el bienestar de Nyklíčėk

Reflexionando en los efectos directos centrales que genera el entrenamiento en *mindfulness*, se pueden formar importantes caminos intermedios entre el *mindfulness* y la regulación emocional, Nyklíčėk (2011) propuso un modelo en donde se incorporaron cuatro efectos directos centrales de la atención plena que podían llevar a un bienestar psicológico a través de la regulación emocional.

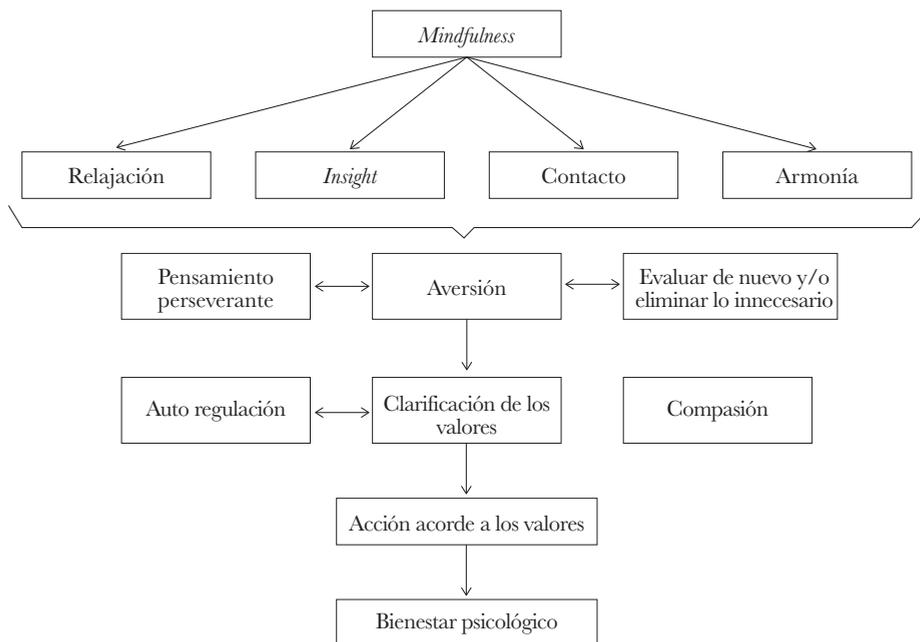


Fig. 1. Modelo de *mindfulness* y bienestar emocional, elaboración propia adaptada de Nyklíčėk (2011).

Efectos directos de orden superior

Nyklíček (2011) afirma:

[...] el primer efecto de orden superior es la *Relajación (R)*, la cual surge como un efecto de la aceptación y la no reactividad que se utiliza en *mindfulness*, la relajación se presenta a través del sistema cuerpo-mente como resultado de la liberación de los pensamientos y otros fenómenos mentales que tienen una naturaleza potencialmente incomoda y de la aceptación de la realidad incluyendo pensamientos, emociones y fenómenos mentales con su temporalidad y con la incomodidad que pueden llegar a provocar.

El segundo efecto es el *Insight (I)* el cual surge al reconocer varios de los procesos mentales automáticos como los pensamientos (incluyendo los juicios), los sentimientos, etcétera y en la comprensión de que el yo no estos procesos, implica un distanciamiento entre los procesos mentales y la conciencia de ellos, lo que resulta en la habilidad de elegir en base a la pregunta ¿Hasta qué punto es favorable involucrarse con estos procesos mentales o simplemente observarlos de forma pasiva y dejarlos ir? (Nyklíček, 2011)

El tercer efecto directo que menciona el autor es el contacto con la realidad (C) el *mindfulness* lleva a estar completamente en contacto con lo que está pasando en el momento presente, tanto de manera interna (mente-cuerpo) como externa (ambiente). Mientras que el *Insight* se enfoca en un distanciamiento, el contacto se enfoca en la conexión y la compasión.

El efecto final es la *Armonía (H)*, por su inicial en inglés) la cual implica un sentido de resonancia positiva con lo que está en el momento presente: *Armonía* entre los componentes del sistema mente-cuerpo y el ambiente externo. Esto es también un efecto directo de la aceptación que se genera en la práctica de *mindfulness*. Mientras que la *Relajación* se refiere a un estado positivo con nuestro propio sistema, la armonía además involucra a la realidad externa (Nyklíček, 2011).

Estos cuatro efectos que propone Nyklíček (2011) son considerados como los caminos intermediarios que pueden generar una regulación emocional. El modelo fue concebido como una jerarquía en donde los efectos de orden superior están directamente conectados con la práctica de *mindfulness*, y los factores de orden inferior están influenciados por los efectos de orden superior, aunque se podría decir que muchas de las asociaciones son bidireccionales, por ejemplo, la relajación disminuye la *rumiación* y a menor *rumiación* se produce más relajación.

Fenómenos cognitivos de orden inferior

Nyklíček (2011) a la vez menciona que por debajo de los efectos de orden superior se encuentran cuatro fenómenos cognitivos.

El primero es el pensamiento perseverante definido como un pensamiento repetitivo y mal adaptativo incluyendo la *rumiación* y la preocupación, este tipo de pensamiento está relacionado con la etiología de varios trastornos psicológicos como la depresión en donde se suele presentar como *rumiación* y en la ansiedad como donde se presenta a través de la preocupación. La aversión de la experiencia también es vista como uno de los mecanismos centrales en varias psicopatologías, a través de los intentos fallidos de evitar aspectos incómodos de la vida y la disminución de la participación en actividades que se considera que tienen valor importante en la vida (Nyklíček, 2011)

De igual forma la valoración cognitiva es un factor importante en la regulación emocional, con las practica del *mindfulness* se puede llegar a producir una reevaluación cuando se comienza a ver el fenómeno desde una diferente perspectiva o o evaluar de nuevo y/o eliminar los estimaciones innecesarias.

Nyklíček (2011) plantea que en un nivel por debajo de estos efectos se encuentra en consecuencia la auto regulación, que incluye el comportamiento: cognitivo, emocional y conductual, menos controlado por los patrones de repuesta automáticos generados a lo largo de la vida.

Otra consecuencia es que se genera el espacio para la clarificación de los valores que son importantes para la experiencia de vida individual, esto puede llevar a generar un comportamiento en congruencia con estos valores. En este nivel se incluye la *compasión* que surge como resultado de todos los factores previos, principalmente el *Insight* y los procesos involucrados con la acción de *no juzgar* y de la aceptación presente en el momento a momento (Nyklíček, 2011).

Todos estos factores juntos pueden llevar a un bienestar psicológico, y aunque la regulación emocional no está mencionada explícitamente en el modelo, está presente como parte o como resultado de varios de los factores como la autorregulación.

1.5 Estudios previos de mindfulness y la regulación emocional

La presencia de dificultades en la regulación emocional tiene relación con varios de los síntomas presentes en un numero de trastornos psicológicos (Luberto, Cotton, Mcleish, y O'Bryan, 2013), por lo que ha habido un interés creciente en explorar la relación entre el *mindfulness* y la regulación emocional, con el fin de poder utilizar estas técnicas en el ámbito clínico.

Aldao et al., (2010) practicaron una revisión meta analítica centrada en cómo las estrategias de regulación de la emoción varían a lo largo de diferentes

afecciones psicopatológicas. Los hallazgos principales mostraron que la evitación, la rumia y la supresión (como estrategias) se asociaron con la ansiedad, la depresión y los trastornos de la alimentación.

A partir de esto se han realizado varios estudios buscando tratar la sintomatología de la emoción, y por consecuencia varios estudios que buscaron encontrar si existía un efecto de la intención plena sobre ésta.

Bao, Xue y Kong (2015) encontraron un efecto de mediación de la atención plena, a través de aumentos en la inteligencia emocional (incluidos factores como la regulación de la emoción)

De igual forma un estudio longitudinal reciente apoyó la teoría de la atención plena, y mostró que los aumentos en el descentramiento, condujeron a una mayor conciencia que predijo un aumento de la reevaluación (Garland, Hanley, Goldin, y Gross, 2017). Mientras que un estudio realizado en el 2013 reveló que la Terapia cognitiva basada en *mindfulness* tuvo un efecto positivo en los síntomas físicos, la ansiedad por la salud y el funcionamiento mental, de igual forma también mejoró las habilidades de descripción y de no reactividad (Van Ravesteijn, Lucassen, Bor, Van Weel, y Speckens, 2013). Aunque ninguno de estos dos estudios evaluó la regulación de la emoción, sí sugieren que la reevaluación y la no reactividad pueden influir en las estrategias de regulación de la emoción.

También existen estudios que han mostrado que algunos de los principales mecanismos neurocognitivos implicados en la meditación con *mindfulness* incluyen el control de la atención, la regulación de las emociones y la autoconciencia (Tang, Hölzel, y Posner, 2015).

Coffey et al., (2010) presentaron un estudio correlacional con 399 personas sanas utilizando el cuestionario de *mindfulness* de cinco factores, la escala de dificultades de regulación emocional y la escala de rasgo del estado de ánimo, los autores encontraron que la regulación de la atención plena y la emoción correspondían a construcciones compartidas y distintas, distinguiendo cuatro factores: la atención centrada en el presente y la aceptación de la experiencia (para la atención plena), la claridad sobre la experiencia interna y la capacidad de manejar emociones negativas (para la regulación emocional).

Iani y colaboradores, en el 2018, mostraron que las habilidades específicas de *mindfulness* se asocian significativamente con estrategias específicas de regulación emocional, en particular las habilidades de descripción y de no reactividad que fueron las variables relevantes en el conjunto de atención plena, y la aceptación, la reevaluación y la resolución de problemas que fueron las variables correspondientes en el conjunto de regulación de la emoción. (Iani, Lauriola, Chiesa, y Cafaro, 2018)

Se han estudiado meditadores expertos para observar si presentaban características neurológicas distintas. Los resultados indicaron que los meditadores expertos aumentan específicamente la activación de las regiones de generación de emociones subcorticales, relacionadas con el procesamiento afectivo del dolor y desactivan los mecanismos de arriba hacia abajo, evidenciando un mecanismo de abajo hacia arriba único de regulación de la emoción. (Gard, et al., 2012; y Lutz, McFarlin, Perlman, Salomons, y Davidson, 2013)

Grecucci et al., (2015) compararon un grupo de meditadores expertos con un grupo control para contrastar las estrategias de regulación emocional cognitiva *versus* una experiencial, durante dos tareas de distribución monetaria. Mientras recibían ofertas en el juego, los meditadores mostraron una disminución de la emoción y la reactividad fisiológica, sin que se observara el efecto de la estrategia y se presentara un mayor uso de la regulación emocional experiencial.

Estos estudios muestran que durante las emociones negativas inducidas socialmente, los meditadores expertos mostraron una modulación más fuerte de su comportamiento interactivo y una mayor regulación de las emociones (Guendelman, Medeiros, y Rampes, 2017).

Los estudios que miden los cambios cerebrales estructurales en los meditadores expertos destacan los cambios en la corteza prefrontal y en diversas regiones subcorticales, incluidas las regiones dedicadas a la metaconciencia, la consolidación de la memoria, la exterooperación y la regulación de las emociones (Fox et al., 2014).

Los estudios con expertos meditadores que utilizan paradigmas de emoción y dolor han demostrado cambios en los sistemas de generación de emociones de abajo hacia arriba, con desactivaciones informadas en, o sin participación de, la corteza prefrontal. Donde se involucraron tareas de procesamiento de emoción social o de recompensa, los meditadores mostraron una mayor participación del sistema cerebral de interocepción la modulación de la generación de emoción y los sistemas de regulación de la emoción implícita de áreas relacionadas con la recompensa (Guendelman, Medeiros, y Rampes, 2017).

CAPÍTULO 2

Metodología de la intervención

La presente intervención fue desarrollada con base en el concepto de flexibilidad emocional de Hayes, Luoma, Bond, y Lillis (2006), definido como la habilidad de contactar con el presente, así como con los pensamientos y emociones que conlleva, sin defenderse y, dependiendo de la situación, persistir o cambiar de conducta en la búsqueda de metas y valores personales.

Mediante la intervención se busca desarrollar esta habilidad a través de distintas técnicas de *mindfulness* distribuidas en tres módulos 1) Conectando con el presente, 2) No reaccionar y 3) Eligiendo nuestra conducta.

Se pretende que a través del aumento de la flexibilidad desarrollado por la práctica de *mindfulness* el paciente pueda mejorar la regulación de sus emociones en momentos de estrés y como consecuencia se reduzca el trastorno de atracón, de acuerdo a lo mencionado en el modelo de O'Reilly, Cook, Spruijt-Metz, y Black (2014).

2.1 Meta y objetivos

- Meta
- Reducir o eliminar los efectos de la desregulación emocional
- Objetivo general
- Reducir las dificultades en la regulación emocional aumentando los niveles de *mindfulness* en los usuarios.
- Objetivos específicos
- Generar comprensión de lo que compone la práctica de *mindfulness*
- Desarrollar la capacidad para contactar con el cuerpo
- Aprender a identificar y a nombrar las experiencias
- Disminuir la reacción de huida ante situaciones difíciles

- Desarrollar habilidades de comunicación de manera consciente
- Generar sentimientos de amor y compasión hacia los demás

2.2 Participantes

La intervención se enfoca en individuos con dificultades para la regulación emocional, tratados dentro de un contexto terapéutico.

2.3 Procedimiento

El programa está diseñado para la práctica clínica, la aplicación se puede realizar de manera individual o grupal. En el inicio de la primera sesión se explica al paciente el propósito del programa y en qué consistirán las sesiones, se continuará con la aplicación de los instrumentos de evaluación para establecer una línea base sobre regulación emocional y el nivel de atención plena, una vez que se haya concluido con los instrumentos se dará una explicación sobre la definición de *mindfulness* utilizada a lo largo de la intervención.

Para finalizar la sesión se entregarán los autorregistros que servirán para monitorear el avance durante las sesiones dedicadas a la regulación emocional y al uso de estrategias de *mindfulness*.

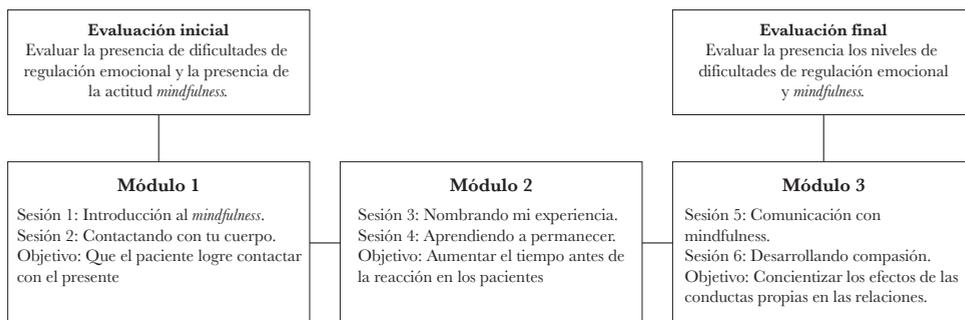


Figura 2. Diseño de la intervención, elaboración propia, 2019.

Tras la sesión de evaluación se continuará con la aplicación de los tres módulos, cada módulo consta de 2 sesiones y cada sesión busca completar con uno de los objetivos. Lo que conforma una intervención de 6 sesiones de una hora cada una, una vez por semana durante 6 semanas.

Al concluir la intervención se realizará una sesión final, donde se reapplicará la evaluación inicial para comprobar la eficacia del programa, al igual que se comparará el cambio en los autorregistros a lo largo de la intervención.

El objetivo será que el paciente experimente un aumento de los niveles de *mindfulness* y una disminución de las dificultades de regulación emocional, lo que genere mayores niveles de bienestar.

2.4 Evaluación del programa

El programa cuenta con la evaluación de su eficacia, a través de la reducción de la desregulación emocional y el aumento de las habilidades de *mindfulness*. Para ello se realiza una evaluación previa a la intervención y una posterior a la última sesión. Se espera que los resultados finales indiquen una disminución de la desregulación emocional y un aumento de los niveles de *mindfulness*. Para comprobarlo se utilizarán cuestionarios validados en población mexicana con formato de respuesta Likert, aplicados en el inicio y fin de la intervención.

De igual forma se llenará un autorregistro de manera semanal, donde se evaluará la presencia de la intensidad de las emociones que hayan presentado puntos de cambio en situaciones que requirieran la regulación de las emociones.

Instrumentos

Versión mexicana de la Escala de *Mindfulness* (MASS) (López-Maya et al., 2015). Esta escala (anexo 17) se utilizará para medir la variable de nivel de *mindfulness*, el MAAS contiene una escala de 15 elementos diseñada para evaluar la característica central del *mindfulness* disposicional, es decir, la conciencia abierta y receptiva y la atención a lo que está sucediendo en el presente. Mide una calidad de conciencia única que está relacionada, y predice, una variedad de constructos de autorregulación y bienestar, posee un alfa de Cronbach de .84. La escala es auto aplicable y tarda 10 minutos o menos en completarse.

Para calificar la escala, simplemente calcule una media de los 15 ítems. Los puntajes más altos reflejan más altos niveles de *mindfulness* disposicional.

Escala Dificultades en la Regulación Emocional en español (DERS-E) (Tejeda, Robles, González- Forteza, y Andrade, 2012). La variable flexibilidad emocional se medirá a través de este instrumento (anexo 17), para evaluar la capacidad para experimentar y diferenciar emociones, así como para monitorear, evaluar y modificar estados emocionales intensos, se utiliza en población adulta, posee una buena consistencia interna (α de Cronbach=0.93) y buena confiabilidad *test-retest* ($r=0.88$). Consta de 36 reactivos con seis subescalas diferenciadas:

1. No aceptación de respuestas emocionales (No aceptación)
2. Dificultades para implementar conductas dirigidas a metas (Metas)
3. Dificultades en el control de impulsos (Impulsos)
4. Falta de conciencia emocional (Conciencia)

5. Acceso limitado a estrategias de regulación emocional (Estrategias)

6. Falta de claridad emocional (Claridad).

Los puntajes más altos sugieren mayores problemas con la regulación de las emociones. La medida arroja un puntaje total (SUM) así como puntajes en las 5 subescalas:

CLAVES DE CORRECCIÓN

Atención - Desatención: 2(i) + 6 (i) + 7 (i) + 9 (i) Claridad - Confusión: 1(i) + 4 + 5 + 8

Aceptación - Rechazo: 10 + 11 + 18 + 19 + 20 + 23 + 24

Funcionamiento - Interferencia: 12 + 16 + 21 + 27

Regulación - Descontrol: 3 + 13 + 14 + 15 + 17 + 22 + 25 + 26 + 28

DERS TOTAL: Suma de todas las escalas

Autorregistro semanal: Para obtener el puntaje semanal de los niveles de regulación emocional, se seleccionan las emociones positivas que tuvieron un aumento en valor de intensidad de “intensidad de la emoción” a “intensidad de la emoción después” durante la semana. Después se continúa seleccionando las emociones negativas que tuvieron una disminución en el valor de intensidad de “intensidad de la emoción” a “intensidad de la emoción después” durante la semana.

Se evalúa con la siguiente fórmula:

Emociones positivas: “intensidad de la emoción después” - “intensidad de la emoción” = VP Emociones negativas: “intensidad de la emoción” - “intensidad de la emoción después” = VN Para obtener el puntaje semanal se suman todos los VP y VN

VP + VN = regulación emocional semanal

CAPÍTULO 3

Diseño y estructura de la intervención

3.1 Sesiograma

Tabla 1. Sesiograma de intervención de *mindfulness* y regulación emocional

MÓDULO	SESIÓN	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	MATERIAL
Contactando con el presente	1 Introducción al <i>mindfulness</i>	Presentación	Encuadrar al paciente y generar una buena relación terapeuta-paciente	10 min	Ninguno
		Explicación de conceptos básicos	Psicoeducar al paciente en los conceptos básicos que se utilizarán durante la intervención y generar motivación para la práctica.	10 min	Ninguno
		Comiendo con <i>mindfulness</i>	Instruir a la persona para que observe lo que pasa en su cuerpo al comer y lo describa, sin valoración y centrándose en el momento presente.	10 min	Pasas Guión de la meditación: Comiendo con <i>mindfulness</i>
		Las 9 actitudes de <i>mindfulness</i>	Explicar los diversos componentes de la actitud básica en la práctica de <i>mindfulness</i>	20 min	Anexo 1: Las 9 actitudes del <i>mindfulness</i>
		Atención a la respiración	Introducir la meditación basada en la respiración como una forma de anclarse al momento presente	10 min.	Guión de la meditación: Atención a la respiración
		Explora tus intenciones	Generar la motivación para la práctica diaria	20 min	Anexo 2: Mis intenciones para practicar Meditación: Intención de practicar

MÓDULO	SESIÓN	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	MATERIAL
		Encuentra tu lugar	Concretizar la practica en casa eligiendo un lugar y hora para su realización	10 min	Anexo 3: Encuentra tu lugar
	2 Conectando con el cuerpo	Bienvenida y revisión de las tareas	Recapitular lo revisado la sesión anterior, e indagar sobre los acontecimientos de la semana	10 min	Ninguno
		Escaneo corporal	Instruir a la persona para que reconozca y focalice su atención en las distintas partes del cuerpo	25 min	Guion: Escaneo corporal
		Gratitud	Desarrollar la gratitud, generando conciencia sobre los motivos por los que están agradecidos con su cuerpo	15 min	Anexo 4: Agradece a tu cuerpo
		Caminar con mindfulness	Desarrollar la habilidad de atender a las experiencias internas y externas al caminar	20 min	Ninguno
	Bienestar recordado	Reactivar la memoria en el cuerpo de la sensación de bienestar	20 min	Meditación: Recuerda el bienestar	
No reaccionar	3 Nombrando mi experiencia	Bienvenida y revisión de las tareas	Recapitular lo revisado la sesión anterior, e indagar sobre los acontecimientos de la semana	10 min	Ninguno
		Describiendo mi experiencia	Enseñar al paciente a describir su experiencia en palabras, a través de las etiquetas: “sensaciones corporales, pensamientos e impulsos”	30 min	Anexo 5: Vocabulario de emociones Anexo 6: Entender una experiencia emocional
		Etiquetando	Proporcionarle al paciente un espacio para percibir y etiquetar sus emociones, sensaciones, pensamientos e impulsos	20 min	Guion de meditación: Etiquetando
		Explicación de <i>Mindfulness</i> y el efecto en el cerebro	Psicoeducar sobre las partes del cerebro implicadas en los cambios derivados de la práctica”	20 min	Anexo 7: Proceso neuropsicológico de <i>mindfulness</i>
	4 Aprendiendo a permanecer	Bienvenida y revisión de las tareas	Recapitular lo revisado la sesión anterior, e indagar sobre los acontecimientos de la semana	5 min	Ninguno
		¿Cómo reaccionamos al malestar?	Concientizar al paciente de la tendencia a buscar escapar de situaciones difíciles	10 min	Anexo 8: Mecanismo ante situaciones desagradables

MÓDULO	SESIÓN	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	MATERIAL
		SPA	Entrena al paciente a manejar las emociones difíciles con compasión	25 min	Guion de meditación: SPA
		Problemas comunes en <i>mindfulness</i>	Aconsejar al paciente sobre cómo enfrentar las dificultades más comunes durante la práctica de <i>mindfulness</i>	20 min	Anexo 9 Obstáculos frecuentes en la meditación
		Aceptación radical	Fortalecer la capacidad del paciente para tolerar el sufrimiento, a través de un cambio en su actitud	20 min	Anexo 10: Frases de aceptación
Eligiendo nuestra conducta	5 Comunicación con <i>mindfulness</i>	Bienvenida y revisión de las tareas	Recapitular lo revisado la sesión anterior, e indagar sobre los acontecimientos de la semana	10 min	Ninguno
		Comunicación consciente	Concientizar al paciente de que tan presente suele estar durante sus conversaciones con los demás	10 min	Ninguno
		Escuchando con <i>mindfulness</i>	Trabajar con la habilidad para estar presente en las conversaciones	15 min	Cronometro
		Tratando conflictos	Que identifique qué patrones utiliza para resolver conflictos y utilizar un patrón que cubra sus necesidades y las de los demás	15 min	Anexo 11: Estilos de manejo de conflictos
		Investigando la ira	Poner al paciente en contacto con el enfado y aprender a contener la expresión impulsiva, eligiendo una forma de comunicación más clara	30 min	Anexo 12: Investigando mi ira Guion: Investigando la ira
6 Desarrollando compasión	6 Desarrollando compasión	Bienvenida y revisión de las tareas	Recapitular lo revisado la sesión anterior, e indagar sobre los acontecimientos de la semana	10 min	Ninguno
		Cómo tratar a un amigo	Crear conciencia de qué tanta compasión se tienen a ellos mismos	15 min	Anexo 13: Bondad para mí mismo
		Compasión para uno mismo y los demás	Generar dentro del paciente sentimientos de amor y compasión hacia los demás	30 min	Guion: Compasión para uno mismo y los demás

MÓDULO	SESIÓN	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO	MATERIAL
		Tus planes para usar <i>mindfulness</i>	Explorar la motivación personal y el compromiso que se tiene con la práctica tras la finalización del curso	15 min	Anexo 14: Tus planes para usar <i>mindfulness</i>
		Desarrollando la práctica por mí mismo	Reflexionar sobre los cambios que generó el curso y aconsejar al paciente para desarrollar la práctica por sí mismo	15 min	Anexo 15: 10 maneras de llevar <i>mindfulness</i> a la vida diaria Anexo 16: ¡Sigue adelante!

Fuente: Elaboración propia.

CAPÍTULO 4

Cartas descriptivas de las sesiones

Metodología:

Las cartas descriptivas que se presentan a continuación contienen los pasos para desarrollar las seis sesiones que componen la intervención de *mindfulness* para la regulación emocional.

Cada sesión está estructurada por un conjunto de actividades que serán dirigidas por el terapeuta y realizadas por el participante, cada procedimiento se organiza mediante instrucciones secuencialmente enumeradas para guiar el desarrollo de la sesión.

Algunas de las instrucciones requerirán que el terapeuta incluya el elemento de exposición, formato, meditación guiada o reflexión, indicada durante el comienzo de la instrucción con alguna de las siguientes etiquetas

- **Exposición:** Indicará la exposición de un tema necesario para una mejor comprensión de lo que se revisará en la actividad, la información a abordar se encuentra seguida de la instrucción.
- **Formato:** Hace referencia a cuándo se entregarán los formatos (sección de anexos), a los participantes con los que se trabajará dentro de la actividad.
- **Meditación guiada:** Señala cuándo el participante deberá realizar un ejercicio de meditación, mediante el guion utilizado por el terapeuta para guiar la meditación de acuerdo a las instrucciones.
- **Reflexión:** Refiere las preguntas que responderá el participante para relacionar el tema con su vida diaria y generar una mejor asimilación de éste.

Para finalizar cada sesión se encuentra un apartado de **Tareas** se describen las prácticas que los participantes deberán realizar en casa durante la semana.

4.1 Sesión 1. Introducción al *mindfulness*

Objetivos de la sesión

- Encuadrar al paciente y generar una buena relación terapeuta-paciente.
- Psicoeducar al paciente en los conceptos básicos utilizados durante la intervención y generar motivación para la práctica.
- Instruir a la persona para que observe lo que pasa en su cuerpo al comer y lo describa, sin valoración y centrándose en el momento presente.
- Explicar los diversos componentes de la actitud básica en la práctica de *mindfulness*.
- Introducir la meditación basada en la respiración como una forma de anclarse al momento presente.
- Generar la motivación para la práctica diaria.
- Concretizar la practica en casa eligiendo un lugar y hora para su realización.

Actividades de la sesión

No	Actividad	Tiempo
1	Presentación	10 minutos
2	Explicación de conceptos básicos	10 minutos
3	Comiendo con <i>mindfulness</i>	10 minutos
4	Las 9 actitudes de <i>mindfulness</i>	20 minutos
5	Atención a la respiración	10 minutos
6	Explora tus intenciones	20 minutos
7	Encuentra tu lugar	10 minutos

Fuente: Elaboración propia.

Material

- Pasas
- Guion de meditación: *Comiendo con mindfulness*.
- Tarjeta: *Las nueve actitudes de mindfulness*. (Anexo 1)
- Guion de la meditación: *Atención a la respiración*.
- Formato: *Mis intenciones para practicar* (Anexo 2)
- Guion de meditación: *Intención de practicar*.
- Formato: *Encuentra tu lugar* (Anexo 3)

4.1.1 Actividad 1. Presentación

Procedimiento

1. Al inicio de la primera sesión de la intervención debemos presentarnos a los participantes como el psicólogo, que los acompañará durante la intervención.
2. Se explica que el propósito de la intervención es proporcionarle ayuda para aumentar su bienestar emocional, mediante técnicas de *mindfulness*, desarrollando la autorregulación. Con esto buscaremos un balance emocional y mayor tolerancia ante las emociones difíciles. El proceso consistirá en un entrenamiento en *mindfulness*, durante el cual practicaremos ejercicios durante una hora y media, una vez a la semana por 6 sesiones,
3. De igual manera es importante motivar al participante para compartir información personal con posibles preguntas destinadas a crear empatía y comenzar a moldear la relación terapeuta-paciente.

4.1.2 Actividad 2. Explicación de conceptos básicos

Procedimiento

1. **Exposición:** Se comenzará la actividad explicando los conceptos básicos relacionados con la regulación emocional, para lo cual se expondrá el tema *Regulación emocional* tomado de las ideas propuestas por McKay, Wood, y Brantley (2017).

Existen ocasiones en las que las emociones difíciles pueden causar que perdamos el control de cómo reaccionamos, mas no estamos indefensos ante ellas, Si realmente pones en práctica lo que aprenderás durante el curso, mejorará tu manera de reaccionar ante tus sentimientos.

Antes de entrar al tema de regulación emocional es necesario entender a qué nos referimos con la palabra *emociones*. Las emociones son señales que se presentan dentro del cuerpo para comunicarte con lo que está pasando, a través de señales eléctricas y químicas en tu cuerpo comunican a nuestro cuerpo cómo responder. Las primeras reacciones se llaman emociones primarias, por ejemplo: cuando alguien te ofende, puede que tu primera reacción sea sentirte enfadado, pero además de experimentar emociones primarias también es posible experimentar emociones secundarias, como emociones que se generan en reacción a las emociones primarias, por ejemplo si al sentirte enfadado le gritas a una persona puede que poco más tarde te sientas culpable, en este caso el enojo sería la emoción primaria y, la culpa, la emoción secundaria.

Es posible que tu reacción primaria a una situación, pueda establecer una cadena interminable de emociones negativas secundarias que lleguen a causar más daño que las emociones originales, por esta razón es importante

aprender a identificar las emociones para poder enfrentar estos sentimientos sin ser arrollados por una avalancha de emociones secundarias.

Aquí es donde las habilidades de regulación emocional pueden ser de ayuda, al permitirnos darnos cuenta de lo que estamos sintiendo, detenernos y elegir la mejor manera de responder en lugar de actuar de manera automática.

Al luchar con nuestras emociones de manera automática, solemos hacerle frente al dolor de formas insanas y poco efectivas que al final solo agravan nuestra situación

Algunas de las estrategias poco efectivas son:

- Pasar mucho tiempo pensando en los sufrimientos, errores y problemas del pasado.
- Ponernos ansiosos preocupándonos por posibles sufrimientos, errores y problemas futuros.
- Aislarnos de la gente y evitar situaciones estresantes.
- Descargar los sentimientos sobre los demás.
- Recurrir al alcohol, drogas o a la comida.
- Rendirnos al dolor y resignarnos a vivir una vida infeliz e insatisfactoria

Todas estas estrategias llevan a un dolor emocional todavía más profundo, porque aún las estrategias que ofrecen un alivio temporal solo terminan provocando más dolor en el futuro, los costes de estas estrategias llevan a que el dolor se prolongue en un sufrimiento a largo plazo. A veces no es posible evitar el dolor, pero se puede evitar el sufrimiento. (McKay, Wood, y Brantley, 2017).

2. **Reflexión:** Se continuará indagando cómo vive el paciente estos síntomas con las preguntas:

¿Utilizaste alguna de estas estrategias antes?, ¿Cuándo? Cómo? ¿Dónde? ¿Qué pasa antes? ¿Que pasa después? ¿Cómo te hacen sentir?

3. **Exposición:** Una vez que se haya logrado enmarcar al paciente en el significado de las dificultades de regulación emocional y como cómo se presentan presenta en su situación individual, se explicará cómo se trabajará mediante el *mindfulness*. A través de la exposición del tema *Mindfulness y la regulación emocional*, basado en las ideas plasmadas por Kabat-Zinn (2003) en su libro *Vivir con plenitud las crisis*.

La Regulación emocional se basará en poder asumir la responsabilidad y aprender a controlar la relación que tenemos con nuestras emociones, aquí es donde interviene la práctica de *mindfulness*.

La meditación de *mindfulness* te ayudará a manifestar la regulación emocional de tres maneras principales: 1) Mejorar tu habilidad para comprender tus propias emociones, 2) Ayudarte a permanecer con estas emociones sin buscar huir de

ellas si son incómodas o aferrarte a ellas si son positivas, 3) Permitirte salir del piloto automático y en lugar de eso elegir tu modo de actuar de forma consciente. *Mindfulness* se ha traducido al español como *Atención o Conciencia plena*. Designa un conjunto de prácticas que tienen en común el fijar la atención en el momento presente, sin juzgar y con actitud bondadosa hacia el objeto que se contempla, hacia nosotros mismos, hacia los demás y a la vida en general. La atención es la habilidad que nos permite navegar nuestras vidas de una u otra forma sabiendo lo que realmente está pasando y afectar la relación que tenemos con ello.

Pero ¿prestar atención a qué? No importa, es el atender lo que importa, más que a lo que atiendes, se le puede prestar atención a los sentimientos, sensaciones corporales, pensamientos o emociones, lo cual sería un tipo de práctica con atención dirigida hacia adentro, o se le puede prestar atención a una conversación con un amigo, árboles en bosques, sonidos, o un libro, está sería una práctica con atención dirigida hacia afuera.

Si se le pone atención a cuánta atención le ponemos a las cosas es fácil darse cuenta de que la mente está en todas y en ninguna parte, siempre tiene esta idea, aquella opinión, esta reacción. Nuestra mente puede perderse fácilmente en pensamientos interminables, manteniéndonos despiertos por la noche, porque nos preocupamos por lo que podría pasar mañana, o no podemos dejar de pensar en ese error que cometimos la semana pasada, o estamos ocupados pensando en las cosas que necesitan ser completadas. Estos son sólo algunos ejemplos de cómo nuestra mente puede hacer la vida difícil. *Mindfulness* nos enseña a lidiar con estas problemáticas centrando nuestra atención en el aquí y ahora. La falta de concienciación puede impedir que nos mantengamos en contacto con nuestro propio cuerpo, sus señales y sus mensajes, lo que, a su vez, puede crearnos muchos problemas físicos, problemas de los que ni siquiera sabemos que somos nosotros mismos quienes los generamos. Por mucho que los demás deseen ayudarnos en nuestros esfuerzos por alcanzar niveles superiores de salud y bienestar, el esfuerzo básico tiene que provenir de nosotros (Kabat-Zinn, 2003)

4.1.3 Actividad 3. Comiendo con *mindfulness*

Procedimiento

1. Para iniciar la actividad se le presenta al participante un recipiente con pasas y se le explica que en esta actividad buscaremos dar toda nuestra atención a la experiencia de la comida, comiendo una de las pasas de manera lenta y meditativa, para ser más conscientes de lo que estamos comiendo, por qué lo ingerimos y cómo lo hacemos.

2. Se guiará al participante a comer utilizando los 5 sentidos. Para esto se le pide que comience dirigiendo toda su atención al sentido de la vista y comience a observar la pasa como si nunca hubiera visto una pasa antes, realmente observándola con curiosidad, descubriendo cuántos colores tiene y cómo se mezclan entre ellos, cómo se refleja la luz al moverla, si puede, o no, percibir los relieves explorando atentamente la pasa con el sentido de la vista.
3. Después se pide al participante que se enfoque en el sentido del tacto, moviendo la pasa lentamente entre los dedos, enfocándose en las sensaciones que le provoca, percibiendo cómo es su textura, ¿si es lisa o rugosa?, ¿cuál es su temperatura?, ¿se encuentra fría o cálida?, ¿seca o viscosa?.
4. Se pide al participante que lentamente acerque la pasa a su oído y que comience a aplastarla, notando los sonidos que esta acción provoca y cómo lo hace sentir, preguntándose: ¿alguna vez he escuchado mi comida antes?
5. Después se pide al participante que acerque la pasa muy despacio a su nariz, inhalar y notar el olor de la pasa, qué sensaciones le provoca este olor, si saliva y existe la anticipación de comer este alimento o si, por el contrario, el olor le provoca rechazo.
6. Se solicita al participante que coloque este alimento encima de su lengua y dentro de su boca, sin pasarlo, despacio, solamente moviéndolo con la lengua, mientras trata de percibir los sabores, después de unos segundos se le pide que comience a masticarla sin pasarla, notando cómo se genera una explosión de sabor al dar la primera mordida, y cómo este sabor se va haciendo más tenue entre más se mastica.
7. Se finaliza el ejercicio pidiéndole que cuando esté listo, se pase la fruta, acompañada de una respiración profunda, tratando de notar hasta donde puede sentir la pasa antes de perderla, si logra sentirla pasando por el esófago y llegando al estómago o, si por el contrario, la pierde al pasar la garganta.
8. Reflexión: Una vez que haya concluido el ejercicio se pueden utilizar las siguientes preguntas para la retroalimentación: ¿Habías comido de esta manera antes? ¿Cuál fue tu experiencia al comer conscientemente? ¿Cuál es la diferencia en comer de esta manera y con la manera en que regularmente comes? ¿Qué beneficios te puede traer el comer de vez en cuando de esta manera? Fuente: Adaptado de Chozen-Bays (2011). Guion: Comer con *mindfulness*

4.1.4 Actividad 4. Las 9 actitudes de *mindfulness*

Procedimiento

1. La actividad 4 consiste en enseñar al paciente las 9 actitudes con las que se practica el *mindfulness*: “no juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza,

no esforzarse, aceptación, ceder, gratitud y generosidad”. Para comenzar, se entregará al participante la tarjeta con los nombres de las 9 actitudes del *mindfulness* (anexo 1).

2.Exposición: Se continuará exponiendo el tema: *Las 9 actitudes del mindfulness* propuestas y definidas por Jon Kabat-Zinn (2012)

Al practicar *mindfulness* es importante traer con nosotros ciertas actitudes para no estar intentando forzar nada a que pase, ni solamente quedarnos sentados en una posición rígida creyendo que vamos a conseguir un estado de relajación permanente, y el problema no es exactamente lo que consigamos, si no que con ello siempre vienen expectativas que nos condicionan toda la experiencia. Por lo que se recomienda que traigas contigo a la práctica y a tu vida diaria las actitudes de [...] Kabat-Zinn (2012).

La Mente de principiante: Consiste en entender que este momento siempre es fresco, siempre es nuevo, nunca hemos estado ahí antes, y aun así traemos tantos deseos, actitudes e ideas que no podemos permitirnos ver el momento como algo nuevo, eliminando el espacio a las nuevas posibilidades, en la mente del principiante siempre hay nuevas posibilidades porque se llega a él sin conocimiento.

Cuando enfocas esta actitud en ti mismo, dejas de insistir en ser de la misma forma que eras hace cinco minutos, hace media hora, o hace un año, te darás la oportunidad de verte y reconocerte de una manera en la que de otra forma no podrías experimentar.

No juzgar: Alguien imparcial no está de un lado ni de otro, no tiene una opinión formada previamente, si prestamos atención a lo que está en nuestra mente, nos damos cuenta de que tenemos opiniones para todo, siempre estamos evaluando las cosas en términos de *me gusta, no me gusta, quiero esto, no quiero esto, esto es bueno, esto es malo*, por lo que acabamos siempre comparando, siempre hay algo mejor. Acaba siendo algo que también realizamos con nosotros mismos, de manera inconsciente realizamos evaluaciones en milésimas de segundos, donde nos situamos por debajo, por encima o al mismo nivel que la otra persona, esto nos lleva a sentirnos superiores, inferiores o en constante competencia. Nos juzgamos, tanto o más que los de fuera y acabamos formando nuestra identidad en lo que me falta en lugar de en lo que soy.

Aceptación: Significa que uno acepta algo completamente sin juzgarlo, no luchas con ello no te enfadas por su causa, ni intentas cambiarlo por algo que no es, reconocemos que el momento presente es lo que es debido a una larga cadena de acontecimientos y decisiones

Esto no es una resignación pasiva, es un reconocimiento activo de que las cosas son de la manera en que son para no tratar de forzarlas en algo que no son, el

reconocer las cosas cómo son nos dirá dónde nos encontramos para poder tomar el camino hacia donde queremos llegar, si no sabemos dónde nos encontramos será difícil dar el primer paso.

Al enfadarte y pensar que tal situación no debiera haber ocurrido, estás perdiendo de vista que ya ocurrió y que tienes que enfrentarte a ella, al aceptar puedes redirigir tu atención hacia lo que puedes hacer ahora. **Dejar ir:** Unido al aceptar pasamos al dejar ir, esto quiere decir que al aceptar que las cosas son como son, podemos dejar de aferrarnos y soltar, dejamos que la situación siga su propio curso sin luchar ni resistirse al cambio sino fluyendo con él. Cuando queremos algo nos aferramos a ello, con esta habilidad recordamos que es posible no aferrarse a lo que se quiere e intentar alejar lo que no queremos, porque es inevitable tener experiencias que queramos evitar y otras que queramos prolongar, dejar ir es simplemente dejar que las cosas sean, en lugar de aferrarnos a que sean de una manera que la evidencia nos está mostrando que no son.

Confianza: Es el reconocimiento de que no podemos estar en control de cada detalle de nuestras vidas, por lo que la actitud más inteligente es confiar en que todo funcionará satisfactoriamente, confiando en nosotros mismos, en que vamos a saber qué hacer.

Cuando cultivamos una intimidad con nosotros mismos también cultivamos una confianza, un buen lugar para comenzar es con nuestro cuerpo, confiar en su sabiduría y como nos permite vivir, notar que podemos confiar en que la respiración sucederá por sí misma, en que nuestros ojos podrán ver, nuestros oídos oír, darnos cuenta de que hay muchas cosas maravillosas sucediendo en nuestro cuerpo en las cuales confiamos, mientras más confianza nos demos a nosotros mismos más confianza podemos tener hacia los demás y hacia nuestra capacidad para enfrentar los retos que se nos presenten de una manera efectiva.

Paciencia: Muchas veces estamos impacientes por pasar a la siguiente cosa importante y nos perdemos del momento presente, al cultivar paciencia intencionalmente, reconocemos que las cosas no pueden ser apuradas, pero sucederán a su tiempo, si aprendemos a ser pacientes con nosotros mismo podremos vivir el momento presente con una comodidad que generalmente evitamos.

No esforzarse: para cultivar *mindfulness* tomamos la posición inusual de no intentar llegar a ningún lado, para permitir que las cosas sucedan en lugar de estar buscando que sucedan, o tratando de experimentar un estado especial de relajación o de bienestar, sino simplemente dejar que la vida suceda sin una agenda. Siempre estamos escapando de algo del pasado o buscando llegar a un momento mejor en el futuro, pero al estar en un lugar de no esforzarse

y dejar que las cosas sean como son es enormemente curativo, nos damos cuenta de que lo que sea que está en este momento es suficiente y no tenemos que escapar de ello o arreglarlo.

No significa que no harás lo que debes hacer, significa que lo que hagas lo harás, porque realmente viene de ti y no porque es una obligación.

Gratitud: Tener gratitud en el momento actual, por estar vivos, porque tu cuerpo está funcionando, por todo lo que tomas por sentado. Ésta es la mejor manera de protegernos ante los pensamientos negativos de nuestra mente.

Generosidad: Dar con generosidad es el mejor regalo, darte a la vida y poder darles a las personas lo que los haría felices, no por ti mismo, ni para poder sentirte como una persona generosa sino porque les trae alegría a otros, eso demuestra que te importa y que das tu atención y tiempo a alguien más que a ti mismo. (Kabat-Zinn, 2012).

3. **Reflexión:** Una vez que se haya expuesto el tema se puede indagar sobre los puntos de vista del participante respecto a las actitudes con las siguientes preguntas: ¿Qué te parecieron las 9 actitudes del *mindfulness*? ¿Cuál de las actitudes llamó más tu atención?; ¿Cuál crees que sea la que más necesitas en este momento de tu vida?; ¿Cuál crees tener más presente en este momento de tu vida?; ¿Crees que te pueden beneficiar en algo?

4.1.5 Actividad 5. Atención a la respiración

Procedimiento

1. Se informará al participante que realizaremos nuestra primera práctica de meditación en donde se utilizará como objeto de atención la respiración.
2. **Exposición.** Se explicará el tema *Cómo practicar la meditación mindfulness*, basados en el modelo de atención plena diseñado por el Instituto Mexicano de *Mindfulness* (IMM, 2017)

Los pasos que se utilizan al practicar la meditación *mindfulness* son muy sencillos consiste en comenzar decidiendo cual va a ser nuestra ancla de atención, la cual en este caso será nuestra respiración, mientras que en el ejercicio anterior fueron los 5 sentidos al comer las pasas, después *intencionalmente* vamos a prestar atención plena a lo que sea que nos esté anclando, tarde o temprano habrá algo que nos distraiga como un pensamiento o ruido del exterior, lo importante es que cuando esto suceda nos demos cuenta de la distracción y regresemos amablemente a prestar atención plena al objeto elegido en el momento presente.

Se recomienda utilizar el siguiente diagrama para facilitar la comprensión del modelo.

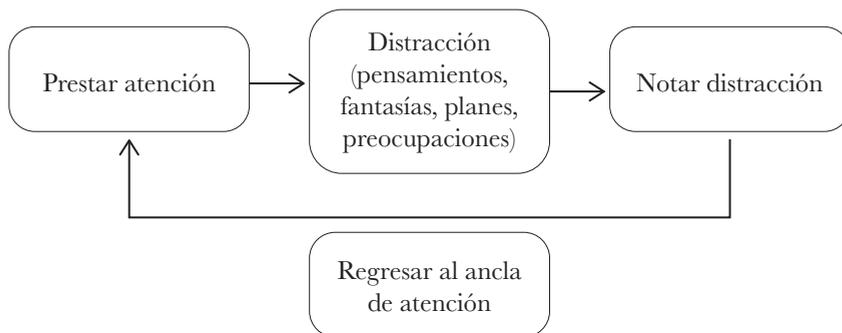


Figura 3. Modelo de atención plena, fuente: Instituto Mexicano de *Mindfulness*, 2017.

3. Se continúa con la actividad explicándole al participante por que debe elegirse la respiración como objeto principal para comenzar la práctica de meditación *mindfulness*, diciéndole que las 3 razones principales son: siempre nos acompaña, no necesitamos nada más que a nosotros mismos para ejercitarnos, es algo muy sutil e inapreciable por los demás, en cualquier momento podemos practicar sin que nadie se dé cuenta. Y la tercera es que es más fácil descubrir que nos hemos distraído que si elegimos cualquier otro objeto de concentración fuera de nosotros mismos.
4. Después iniciará práctica de meditación guiada, comentándole al participante que nuestro ejercicio consistirá en poner atención a nuestra respiración unos minutos, por lo cual se le pide que se siente en una posición cómoda que le permita mantener su espalda recta y el cuello ligeramente inclinado.
5. **Meditación guiada:** Para guiar la práctica se sugiere utilizar el *Guión atención a la respiración* adaptado de Martínez-Sánchez (2017).

Para empezar este ejercicio te invito a que encuentres una postura cómoda. Ya sea recostado o sentado. Comienza a observar tu cuerpo desde ahí. Observa de los pies a la cabeza con la intención de acomodar tu postura, de volverla más natural y relajada, ajustándola hacia un soltar natural, permitiendo la gravedad tire tu cuerpo hacia la tierra ayudándote a soltar, a dejarte llevar. Dirige tu atención a la respiración, tomando todo el aire que puedas por la nariz y soltándolo por la boca.

Elige una parte de tu cuerpo en la que notes la respiración: pueden ser las fosas nasales, el pecho, el vientre o cualquier otro punto. Centra tu atención en ese lugar. Nota los efectos que produce el aire al entrar y salir de tu cuerpo.

Como se eleva tu pecho o tu vientre, como roza el aire al pasar por tu nariz. No modifiques la respiración, sólo observa y respeta cómo es en cada momento. Ánclate a esa respiración.

El propósito de este ejercicio es que puedas concentrarte plenamente en el momento presente a través de tu respiración. Una de las mayores trampas de ser inconsciente es que tu atención va de una cosa a otra, de un pensamiento al siguiente y como resultado puedes acabar perdida, distraída o frustrada. A lo largo de este ejercicio, terminarás por distraerte con tus pensamientos, recuerdos u otras sensaciones, está bien, le pasa a todo el mundo que practica. Si tu atención se aleja de la respiración Procura no preocuparte. Simplemente respira dándote cuenta del momento en que tu mente divaga y vuelve a centrarte en las sensaciones que acompañan a tu respiración.

Contempla cómo está tu respiración. Cómo fluye. Cómo se mueve. Experimentándola tal cual es sin modificar nada. Percibe la entrada y salida del aire, nota que entra un aire más frío al inhalar y más cálido al exhalar. Nota cómo este solo observar te ayuda a tomar conciencia de tu energía interna a través del fluir de tu respiración que poco a poco se vuelve más lenta.

Si de pronto algo te distrae (un pensamiento, un ruido, una sensación...), vuelve a dirigir amablemente la atención a donde estaba y continúa sintiendo tu respiración. Cada vez que te alejes, vuelve a ella.

Ahora vas a ir fijando otro foco de atención, que será la zona abdominal, unos cinco centímetros por debajo del ombligo. Date cuenta cómo al inhalar, desde ese punto, el abdomen crece hacia arriba, y cómo al exhalar baja. Concéntrate solamente en este subir y bajar. Como una ola que se eleva sobre las otras en la inhalación, y que regresa con la exhalación. Y desde este mar en calma, te dejas fluir, te dejas ser.

Cuando tu mente empiece a divagar y te sorprendas a ti mismo pensando en alguna otra cosa, simplemente vuelve a llevar tu atención a las respiraciones.

Y vamos a fijar otro punto de atención. Vamos a observa las pausas entre respiraciones, entre la inhalación y la exhalación. Observar comenzar tu inhalación y date cuenta de ese pequeño lapso que hay de no respiración hasta que sucede la exhalación. Date cuenta cómo sucede tu exhalación y de esa pausa que hay hasta que se inicia la inhalación. Este proceso sucede de manera natural. Sin forzarlo o retenerlo. Tan sólo observa esa pausa natural.

A medida que posas tu atención en este proceso, verás cómo tú eres ese mismo proceso. Y te vas convirtiendo en este respirar. No hay alguien que respire sino un respirar nada más. Un respirar que está sucediendo. Y tu atención se va haciendo cada vez más plena.

Date cuenta de cualquier pensamiento u otro tipo de distracción que desvíe tu atención de la respiración y vuelve a anclarte en ella.

Tú eres el respirar. Olvida que tú estás respirando. La respiración sucede. Y se convierte en la conciencia plena y tranquila de este ahora. Ahora solo hay este respirar.

Haz unas cuantas respiraciones más, lentas, profundas y cuando te sientas a gusto, abre lentamente los ojos y vuelve a centrarte en la habitación (Martínez-Sánchez, 2017).

Al terminar la práctica se pueden utilizar las siguientes preguntas para fomentar la retroalimentación:

- ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio?
- ¿Cuánto tiempo le tomó a tu mente alejarse de la respiración?
- ¿Qué crees que hubiera pasado si continuabas durante 10 minutos más?

4.1.6 Actividad 6. Explora tus intenciones

Procedimiento

1. Se comunica al participante que en esta actividad se buscará cuál es su motivación principal para realizar este taller, dándole así un valor y significado personal a los motivos por los que se medita, hacerlo nos ayudará a mantenernos enfocados en la meta o tarea específica que queremos alcanzar.
2. **Formato:** Se entrega al participante el formato “Explora tu intención” (anexo 2), donde a través de completar varios enunciados sobre las intenciones por las que aproxima el *mindfulness* a su vida, podrá encontrar una motivación que lo acompañe a lo largo del proceso.
3. **Reflexión:** Una vez que haya concluido con el formato se sugiere que responda algunas de las siguientes preguntas:
 - ¿Te sorprendió alguna de tus respuestas?
 - ¿Qué pensamientos o emociones surgieron para ti?
 - ¿Pudiste aclarar tu intención?
 - ¿Alguna de las preguntas fue difícil de responder?
 - ¿Cómo se recordará a usted mismo que estableció esta intención y volverá al camino si se desvía?
4. **Meditación guiada:** Se continuará mencionándole al participante que ahora buscaremos asentar esta motivación con una meditación de *intención* consistente en una visualización de cómo sería experimentar un día decidiendo ser más consciente. El guion para esta meditación fue tomado de Burdick (2013)

Cierra los ojos y respira lentamente por la nariz hasta contar cuatro. 1-2-3-4. Ahora exhala lentamente a través de tu boca como si estuviera haciendo una burbuja mientras cuenta hasta ocho. 1-2-3-4-5-6-7-8. Ahora relájate y respira normalmente. Ahora imagina que has establecido la intención de ser más consciente a lo largo del día. Imagínate a ti mismo preparándote en la mañana. Prestando atención a cada una de las tareas que realizas habitualmente, como lavarte los dientes, ducharte, vestirse y desayunar. Imagina que al hacer cada tarea estás completamente presente en ese momento.

Estás prestando atención a la tarea. Cuando tu mente divaga y comienzas a pensar en algo distinto de lo que estabas haciendo, recuerdas tu intención, notas el pensamiento que apareció, y lo dejas ir y volviendo a centrar tu atención en la tarea que estabas haciendo.

Observa a medida que avanzas en las actividades del día que te está enfocando en mantenerte atento, tal y como pretendías hacerlo. Nota todo sobre el auto o el autobús que te lleva a tu destino, observa el camino. Disfruta de lo hermoso que se ve el cielo. Observa las hojas, las flores, los árboles en el camino. Cuando llegas, notas tu entorno cuando entras por primera vez y te acomodas para el día, haz contacto visual con aquellos que conoces. Presta mucha atención a la otra persona en todas sus conversaciones y realmente la escucha sin permitir que tu mente se distraiga. Mientras trabajas en cada tarea, mantente enfocado en esa tarea. Cada vez que tu mente divaga, suavemente la devuelves a la tarea. Te recuerdas a ti mismo tu intención de estar presente el día de hoy. Siempre que te sientas apresurado, estresado o abrumado, te detienes, respiras profundamente, llevas tu atención a tu interior, pones las cosas en perspectiva y luego eliges de manera consciente cómo responder o abordar la siguiente tarea.

Recuerdas tu intención [...]

Cuando interactúas con los demás, les prestas toda tu atención.

A la hora del almuerzo tomas un descanso del trabajo o de la escuela. Y eliges cuidadosamente tus alimentos y comes atentamente, notando todo sobre el olor, la sensación y el sabor de tus alimentos. Presta atención a sentirse lleno. Llegas a tu casa y aprovechas el tiempo que ya has reservado para practicar un ejercicio de meditación, practicas la *Conciencia de la respiración*.

Realizas algo de ejercicio, y recuerdas tu intención, comenzando a ejercitarte siendo consciente de todos los aspectos de las sensaciones físicas que vienen con el ejercicio.

Más tarde, estando en tu casa, cambias tu atención a lo que te rodea y a la vida familiar. Cuando surjan pensamientos de trabajo, obsérvalos, déjalos ir y vuelva a concentrarse en tu hogar, en aquellos con quienes vives y las actividades de la vida familiar.

A la hora de acostarte, enfoca tu atención en todos los aspectos de la preparación para ir a la cama, apagar las luces, despedirte de tus seres queridos, hacer tu rutina nocturna y subir a la cama. Eres consciente de lo bien que se siente la cama y de lo cansada que estás.

Pasas unos momentos repasando todas las cosas que sucedieron hoy por las que estás agradecido. Te das cuenta de lo tranquilo que te sentiste todo el día, te das cuenta de que tu panorama emocional estuvo

bien regulado y equilibrado todo el día a pesar de los factores desencadenantes que podrían haberle provocado. Recuerdas tus logros del día y descubres que has completado más tareas con mucho menos esfuerzo. Estás contento de haber decidido tener la intención de ser más consciente.

Das unas cuantas respiraciones con atención plena en la cama para prepararte para un sueño reparador y rejuvenecedor. A la mañana siguiente te levantas renovado y lleno de energía (Burdick, 2013).

4.1.7 Actividad 7. Encuentra tu lugar

1. Para comenzar esta actividad se solicitará al participante que con el fin de concretar la práctica en casa, deberá especificar en qué área le sería más conveniente meditar, al igual debe precisar el momento del día en el que se le facilitaría hacerlo y los materiales que podrá utilizar.
2. **Formato:** Se le entregará el formato *Encuentra tu lugar* (anexo 3), consistente en imaginar todas las cosas que necesita para crear el lugar perfecto para meditar y registrarlo en el formato.

4.1.8 Tareas:

Las tareas de la semana consistirán en:

- Comer algún alimento del día con atención plena, no tiene que ser la comida completa, pero al menos uno de los alimentos
- Realizar la meditación *atención a la respiración* todos los días durante 5 minutos.

4.2 Sesión 2: Conectando con tu cuerpo

4.2.1 Actividad 1: Bienvenida y revisión de las tareas

Objetivos de la sesión

- Recapitular lo revisado la sesión anterior, e indagar sobre los acontecimientos de la semana
- Instruir a la persona para que reconozca y focalice su atención en las distintas partes del cuerpo

- Desarrollar la gratitud, generando conciencia sobre los motivos por los que están agradecidos con su cuerpo
- Desarrollar la habilidad de atender a las experiencias internas y externas al caminar
- Reactivar la memoria en el cuerpo de la sensación de bienestar.

Actividades de la sesión

No	Actividad	Tiempo
1	Bienvenida y revisión de las tareas	10 minutos
2	Escaneo corporal	25 minutos
3	Gratitud	15 minutos
4	Caminar con mindfulness	20 minutos
5	Bienestar recordado	20 minutos

Fuente: Elaboración propia.

Material

- Guion de meditación “Escaneo Corporal”
- Formato “Agradece a tu cuerpo” (Anexo 4)
- Guion de meditación “Recuerda el bienestar”

4.2.1 Actividad 1: Bienvenida y revisión de las tareas Procedimiento

1. Se comenzará la sesión dando la bienvenida y conversando sobre cómo fue su experiencia en las prácticas durante esta primera semana.
2. Se continuará revisando con el participante los autorregistros y se indagará sobre los momentos que destacaron durante la semana.
3. **Reflexión:** Antes de comenzar con las actividades se ayudará al participante a recordar y a reflexionar sobre los temas tratados en la sesión anterior, con preguntas sobre el tema de comer con *mindfulness* como las siguientes; ¿Cuántas comidas logró realizar a la semana de esta manera?, ¿Qué fue lo que más se le dificultó? ¿Qué fue lo que más disfrutó?, ¿Cuál puede ser la utilidad de comer de esta manera? ¿Qué pudiera hacer para poder practicarlo más seguido?. Después se continuará preguntando si recuerda las 9 actitudes de *mindfulness* y se indagará más en el tema con las siguientes preguntas: ¿Trae la tarjeta con las actitudes, con usted? ¿Cuál actividad mantuvo presente en la semana? ¿Cuál estuvo menos presente durante la semana? ¿Cuál le gustaría practicar más seguido?

4.2.2 Actividad 2: Escaneo corporal

Procedimiento

1. Se comienza la actividad comentándole al participante que el primer ejercicio para realizar en la sesión será el *Escaneo corporal*, consistente en hacer una revisión sistemática de las partes del cuerpo de manera ascendente, buscando que sin mover un músculo, podamos poner nuestra mente en cualquier parte del cuerpo queelijamos sentir y ser conscientes de cualquier sensación presente en ese momento.
2. **Reflexión:** Para introducir al paciente a la práctica se le realizaran las siguientes preguntas de forma abierta, para facilitar la discusión respecto al nivel de consciencia que generalmente se tiene sobre el cuerpo: ¿Alguna vez has puesto atención a cómo se siente tu cuerpo? ¿Prestas atención a las sensaciones de tu cuerpo de manera regular o solamente cuando existe una molestia?
3. **Exposición:** Tras percatarse del nivel de atención que se tiene sobre el cuerpo, se llevará al paciente a percibir la importancia de tener conciencia de las sensaciones corporales, presentándole el tema *Escaneo corporal*, tomado de la explicación al respecto manifestada por Kabat-Zinn (2003):

Al movernos en la vida de manera automática existe una parte de nosotros que sin darnos cuenta tendemos a ignorar, abusar o a perder su control, esta parte es nuestro propio cuerpo. Solemos pasar la mayor parte del tiempo lejos de él sin saber ni cómo se siente y como resultado, no percibimos la manera en que se siente afectado por el entorno, por nuestros actos e incluso por nuestros pensamientos y emociones. Si no nos damos cuenta de todas esas conexiones, podemos fácilmente tener la sensación de que nuestro cuerpo está fuera de control, sin que tengamos ni idea de por qué.

Actualmente nos encontramos en un proceso donde nos centralizamos en nuestro cuerpo, más no podemos buscar tener un efecto sobre él, si ni siquiera existe una verdadera conexión que nos una a él.

Con la meditación del escaneo iremos reafirmando esa conexión con el cuerpo al prestar toda la atención a las sensaciones corporales y emocionales. Para esto podemos utilizar lo aprendido en la práctica de atención a la respiración, buscando anclarnos en la respiración y después llevarla a las distintas partes del cuerpo, sintiendo como inhalamos y exhalamos con cada región del cuerpo y observando las sensaciones que se encuentren presentes, en caso de que no percibas ninguna sensación simplemente nota como se siente no sentir ninguna sensación. Como resultado de prestarle una atención sistemática al cuerpo, nos

pondremos más en contacto con él, sintonizaremos mucho mejor con lo que desee comunicarnos y estaremos más preparados para responder de la manera que convenga. Aprender a escuchar nuestro cuerpo es algo de importancia vital para mejorar nuestra salud y calidad de vida.

Recuerda no buscar obtener nada ni tratar de cambiar la realidad, ya sea haciendo algo para poder sentir, para eliminar alguna molestia o para alargar una sensación agradable (Kabat-Zinn, 2003).

4. Se menciona al paciente que a continuación realizaremos la práctica de meditación del *escaneo corpora* y se le pide que se recueste boca arriba sobre el piso con los brazos descansando a los lados del cuerpo y las piernas extendidas.
5. **Meditación guiada:** una vez que el paciente se encuentre en una posición cómoda, comenzamos a dirigir la meditación del *escaneo corporal* utilizando las instrucciones propuestas por Kabat-Zinn (2005):

Empieza dedicando un momento a sentir tu cuerpo a nivel general, notando cualquier sensación que haya, así como pensamientos y emociones. Después, céntrate en tu respiración, en el aire entrando y saliendo por la nariz o el movimiento de tu abdomen. Cada vez que algún pensamiento o cualquier otra cosa desvíen tu atención, vuelve a centrarla sin más en tu respiración, sin juzgar ni analizar.

Luego céntrate en las distintas áreas de tu cuerpo, comenzando por un pie y avanzando hasta llegar a la cabeza. Notarás que algunas zonas de tu cuerpo están tensas o doloridas. Si puedes hacer que se relajen, hazlo; si no, deja que esa sensación siga ahí y continúa el escaneo. Observa el dolor, dónde está, cómo es, si lleva alguna emoción acompañándole, cuál es su intensidad [...] Si notas ansiedad o miedo o cualquier otra emoción negativa, intenta calmarte; si no lo logras, deja que esa emoción siga ahí el tiempo que sea necesario y continúa con el escaneo corporal.

Al comenzar con uno de tus pies, presta atención a la parte que está en contacto con el sofá, cama o suelo y sé consciente de lo que sientes. Luego siente las distintas partes del pie: la planta, los dedos, la parte superior [...] Sigue subiendo poco a poco por tu pierna, sintiendo cada parte, centrando plenamente tu atención en ella. Luego empieza con el otro pie y pierna correspondiente. Sigue así, recorriendo todo tu cuerpo hacia arriba, siendo consciente de cualquier sensación tanto en tu piel como en los órganos internos o en cualquier otra parte, así como las emociones o pensamientos que puedan surgir (recuerda: los notas y los dejas ir sin juzgar ni analizar ni iniciar charlas mentales). Recorre cada parte de tu cuerpo. Al llegar a tu cabeza, nota todos sus componentes: dientes,

orejas, lengua, garganta, labios, etc. Es decir, haz un recorrido minucioso por todo tu cuerpo, sin dejarte ni un solo rincón sin explorar, sintiéndolo todo.

Cuando termines, centra tu atención de nuevo en todo tu cuerpo a nivel general, siendo consciente de todas las sensaciones, pensamientos y emociones. Respira hondo y nota como esa respiración afecta a todo tu cuerpo, haciendo que se expanda y se contraiga. Siente el cuerpo como un todo.

Para terminar, felicítate por haber hecho esta práctica. También puedes hacer alguna anotación de la información interesante que te haya podido aportar tu cuerpo.

6. **Reflexión:** Una vez que el paciente se haya reintegrado y reactivado por completo se indagará sobre su experiencia utilizando las siguientes preguntas para fomentar la reflexión:

- ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio?
- ¿Te fue sencillo conectar con las sensaciones en cada parte de tu cuerpo?
- ¿Qué parte fue la más sencilla?
- ¿Qué parte te tomó más trabajo?
- ¿Percibiste en ti alguna de las 9 actitudes?

4.2.3 Actividad 3: Gratitud Procedimiento

1. La actividad iniciará generando una pequeña reflexión en el participante que lo lleve a tomar conciencia sobre cómo se expresa de su cuerpo, realizándole las siguientes preguntas para fomentar la discusión.

Recuerdas las 9 actitudes, una de ellas era no juzgar:

¿Has notado si juzgas de alguna manera a tu cuerpo? ¿Cómo te sientes con él? ¿Estas satisfecho o insatisfecho? ¿Cómo se lo demuestras? Toma conciencia de cómo te refieres y te expresas de tu cuerpo.

2. **Formato:** Una vez que se haya realizado una breve discusión respecto al tema se otorgará al participante el formato *Agradeciendo al cuerpo* (Anexo 4) el cual consiste en recordar momentos que se hayan disfrutado a través del cuerpo, y se le pedirá que lo llene y al terminarlo lo comparta en voz alta.

3. **Exposición:** Se continuará exponiendo al participante el siguiente tema sobre la relación con el cuerpo.

Constantemente tenemos ideas preconcebidas de cómo deberían ser las cosas, actualmente se le da mucha importancia a la apariencia del cuerpo físico, por lo que muchas veces cuando no alcanzamos esas ideas de cómo debería ser un cuerpo, la relación que tenemos con él se vuelve una de culpa, vergüenza, rechazo, o insuficiencia.

Al tener una mala relación con nuestro cuerpo preferimos evitarlo, por lo que acabamos desconectándonos de nuestras necesidades físicas, nos enajenamos de él y nos olvidamos percibir lo que tenemos, de lo extraordinario que son los sistemas que nos mantienen vivos: el sistema digestivo, el de circulación de la sangre, el sistema endocrino, el sistema respiratorio, la posibilidad de poder caminar y de hablar, etcétera.

Las personas solemos dar las gracias solamente cuando se hace algo por nosotros, la gratitud o el agradecimiento no tiene que reservarse exclusivamente para estos momentos, expresar gratitud también es ofrecer reconocimiento. *Yo te reconozco a ti porque sé que te has esforzado en algo para ayudarme, para aportarme felicidad y bienestar* (Mejor con salud, 2015).

4. **Reflexión:** Antes de terminar la actividad es importante asegurarnos de que la persona comprenda que el agradecer no significa conformarse, sino hacernos conscientes de lo que tenemos y motivarnos a cambiar lo que queremos cambiar; para esto se preguntará al paciente lo siguientes:

- ¿Cómo te sentiste reconociendo a tu cuerpo?
- ¿Lo habías hecho antes?
- ¿Crees poder hacerlo más seguido?
- ¿En qué te ayudará hacerlo?

4.2.4 Actividad 4: Caminata con *mindfulness*

Procedimiento

1. Para esta actividad se requerirá que el paciente practique la caminata con *mindfulness* en un espacio donde pueda desplazarse, éste no tiene que ser muy amplio, puede realizarse dando vueltas dentro de una misma habitación,
2. Se continuará comentándole al participante que esta actividad consiste en traer *mindfulness* a nuestro caminar, es decir disfrutar de cada uno de los pasos, sin pensar a dónde llevan; el objetivo no es llegar a algún lugar, simplemente es conectarse con el presente a través de las sensaciones que conlleva el caminar.
3. **Reflexión:** Para la actividad sea mejor comprendida es recomendable realizar con el participante una *lluvia de ideas sobre los propósitos que tenemos al caminar con preguntas como:*
 - ¿Alguna vez has caminado por alguna razón además de llegar de un punto a otro?
 - ¿Por qué otros objetivos has caminado?
 - ¿Alguna vez hemos caminado sólo por el hecho de caminar? Me refiero a caminar sin pensar en llegar a algún lugar por obligación.

- No es lo mismo caminar de manera automática cuando tenemos que llegar a un lugar o realizar algún pendiente, que relajarse y tomar la oportunidad de sentir y disfrutar cada uno de nuestros pasos, ¿Qué tantas partes de la experiencia de caminar te pierdes por no prestar atención?

4. Se pedirá al participante que es necesario que comience a caminar alrededor de la habitación concentrándose en las sensaciones que esto conlleva, llevando la atención a la experiencia sensorial de mover los pies, caminando lentamente prestando atención a la sensación de levantar el pie y de después volverlo a poner en el suelo permitiendo que esto nos conecte con el presente.

5. **Meditación guiada:** Una vez realizada la explicación se le pide que comience a caminar y para ayudarlo podemos leer en voz alta el siguiente guion para la *Caminata con mindfulness* diseñado y sugerido por Burdick (2013).

Comienza a sentir tus pies, hazte consciente de la sensación que trae el contacto del suelo contra ellos, Realiza tres respiraciones profundas, sintiendo la respiración, entrando por la nariz, recorriendo tu cuerpo y saliendo por la boca, sincroniza cada paso con tu respiración.

Siente la musculatura de las piernas mientras caminas, el esfuerzo que involucra cada paso en tus músculos.

Comienza a fluir con el movimiento, percibe como se encuentra tu espalda, tus brazos, tus hombros, como se sienten con cada paso que das.

Si viene algún pensamiento a tu mente simplemente date cuenta de él, y vuelve a concentrarte en las sensaciones que vienen con el movimiento, manteniéndote en el aquí y en el ahora. Burdick (2013).

6. **Reflexión:** Al terminar la práctica se realizarán al participante las siguientes preguntas para fomentar la retroalimentación:

¿Cómo te sentiste con esta práctica?

¿Qué sensaciones percibiste al caminar, de las que antes no eras consciente?

¿Hubo alguna diferencia con la meditación cuando estuviste sentado?

¿Hubo alguna similitud con la meditación cuando estuviste sentado?

4.2.5 Actividad 5. Bienestar recordado

1. Se comenta al paciente que trabajaremos con el *bienestar recordado* el cual es un término utilizado por Burdick (2013), para referirse a “lo que sucede cuando permites que el cuerpo y la mente recuperen su memoria de plenitud e integridad, de equilibrio, armonía y flujo”.

2. Se menciona que trabajaremos con este concepto mediante un ejercicio de meditación donde se le pedirá recordar un momento en el que se haya sentido bien, para volver a experimentarlo a través de la imaginación.
3. **Meditación Guiada:** Se continúa pidiendo al participante que se siente en una posición cómoda con la espalda recta y el mentón ligeramente inclinado para poder comenzar el ejercicio de meditación. Utilizaremos el guion de la meditación: *Bienestar recordado* de Burdick (2013).

Toma una respiración profunda y relajante y enfoca tu atención en el interior. Ve adentro. Deja que tu mente inconsciente elija un momento de tu vida, sin importar lo breve que haya sido, cuando te sentiste realmente bien.

Incluso si tuvieras cosas desagradables sucediendo al mismo tiempo, simplemente recupera el recuerdo de cuando te sentiste realmente bien física mental y emocionalmente.

Sé selectivo, elige solo lo mejor. Recuerda ese tiempo. Recuerda cómo te sentiste entonces. Nota como en ese momento tus músculos están en condiciones óptimas. Tu cuerpo está en excelente estado de salud. Todo funciona exactamente como fue diseñado para funcionar.

Tus pensamientos son positivos y felices. Experimenta una profunda sensación de bienestar. Tu estado de ánimo es tranquilo, feliz. Usa las palabras que mejor describan ese estado para ti.

Respira ese recuerdo ahora. Deja que crezca y se intensifique. Recuérdalo. Siéntelo Permítelo. Construye una ola interna de alegría. Sonríe. Disfruta de la memoria a medida que se extiende por tu mente y tu cuerpo

Observa cómo, por el momento, tu cerebro no sabe la diferencia entre entonces y ahora. Cada célula, cada músculo, cada neurona, cada fibra de tu cerebro y cuerpo está recordando.

Mientras recuerdas este bienestar, observa que comienza a extenderse. Tu cuerpo sabe curar. Todos nos hemos caído y nos hemos raspado, o nos hemos cortado, y luego hemos sanado. Nuestros cuerpos saben absolutamente cómo curar.

Estás recordando ese estado de bienestar, Físico, emocional, espiritual, intelectual, y vibracional. Imagina traer ese sentimiento de aquel recuerdo al presente.

Deja que tu cuerpo sienta, en este momento, ese máximo bienestar. Tu memoria guía a tu cerebro para que funcione ahora como lo hizo cuando estabas bien.

Quizás te interese imaginar un color que represente este increíble bienestar. ¿Qué color elegirías? El color ancla la sensación. Imagina ese color ahora. Ten en cuenta que hay una cierta manera de respirar que es parte de ese proceso de curación.

Comienza a notar todos los días todas las formas en que tu cuerpo le muestra que sabe cómo sanar, comer, respirar, dormir, reír, sudar.

Pide una palabra o frase que represente tu bienestar máximo. Permite cada ajuste que sea necesario para este bienestar. Encuentra en ti una forma de estar agradecido por cómo son las cosas. Agradece que tu cuerpo recuerda lo que es el bienestar.

Cuando esté listo, permítete regresar gradualmente a la habitación, y lentamente hacia afuera. Trae tu bienestar recordado contigo. Sabiendo que el bienestar recordado comienza un proceso que continúa a lo largo del día, noche, semanas, meses y en tu futuro.

Mientras regresa al presente, date cuenta de que tu bienestar recordado se ha activado y está ahora operando en el presente. Burdick (2013).

4. **Reflexión:** Al finalizar ayude al participante a reflexionar sobre los resultados que le genere este ejercicio, para esto puede utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Fuiste capaz de recordar un momento en que te sentiste bien?
- ¿Cómo te sentías en comparación con cómo te sientes ahora?
- ¿Notaste en ti una sensación de bienestar cuando completaste la meditación?

5. Recuerda animar al paciente a usar esta habilidad cuando quiera mejorar su estado actual, ya sea de salud física o emocional, y repetidamente, si se trata de una enfermedad crónica.

4.2.6 Tareas

Las tareas de la semana consistirán en:

1. Hacerte consciente de tu postura a lo largo del día y cómo se siente en tu cuerpo (Chozen-Bays, 2011).

- Para esto puedes cerrar los ojos y preguntarte: ¿Cómo sabes que estás de pie o sentado? ¿Qué parte de tu cuerpo percibe la presión de estar de pie o estar sentado?
- Una vez que te des cuenta de tu postura, ajústala a una posición más conveniente, por ejemplo, si notas que te estás encorvando, endereza la espalda y nota si existe alguna diferencia en las sensaciones al cambiar la postura.

2. Alternar entre las meditaciones caminata con *mindfulness* y *escaneo corporal*.

3. Continuar llenando los autorregistros.

4.3 Sesión 3. Describiendo mi experiencia

Objetivos de la sesión

- Recapitular lo revisado la sesión anterior e indagar sobre los acontecimientos de la semana.
- Enseñar al paciente a describir su experiencia en palabras, a través de las etiquetas: *sensaciones corporales, pensamientos e impulsos*.
- Proporcionarle al paciente un espacio para percibir y etiquetar sus emociones, sensaciones, pensamientos e impulsos.
- Psicoeducar sobre las partes del cerebro implicadas en los cambios derivados de la práctica

Actividades de la sesión

No	Actividad	Tiempo
1	Bienvenida y revisión de las tareas	10 minutos
2	Describiendo mi experiencia	30 minutos
3	Etiquetando	20 minutos
4	<i>Mindfulness</i> y el efecto en el cerebro	20 minutos

Material

- Formato: *Vocabulario de emociones* (Anexo 5).
- Formato: *Entender una experiencia emocional* (Anexo 6).
- Guion de meditación: *Etiquetando*.
- Figura: *Proceso neuropsicológico de mindfulness* (Anexo 7).
- Figura: *Mecanismo ante situaciones desagradables* (Anexo 8).

4.3.1 Actividad 1. Bienvenida y revisión de las tareas

Procedimiento

1. Se comenzará la sesión dando la bienvenida y conversando sobre cómo fue su experiencia en las prácticas durante la semana.
2. Se revisarán los autorregistros con el participante y se indagará sobre los momentos que destacaron en la semana, preguntándole que fue lo que sucedió en ese día.
3. **Reflexión:** Se ayudará al participante a recordar y a reflexionar sobre los temas tratados la sesión anterior, principalmente sobre el tema *Caminata con mindfulness*, utilizando las siguientes preguntas ¿Cuántas veces hizo esta práctica? ¿Cómo se sintió? ¿Qué le agradó de ella? ¿Qué le desagradó de ésta? Después se le pregunta al participante sobre la tarea de hacerse consciente de la postura preguntándole

¿si logro traer conciencia seguido a su postura? ¿De qué se percató con este ejercicio? ¿Cómo es su postura regularmente? ¿Cómo se sintió?

4.3.2 Actividad 2. Entender una emoción

Procedimiento

1. Se comenzará diciéndole al participante que hoy vamos a aprender a describir, lo que consiste en poner en palabras la experiencia, se le explicara que en las sesiones anteriores estuvimos observando es decir notábamos sin juzgar, al describir etiquetaremos lo que se observa, generando conciencia de uno mismo nombrando las emociones sin identificarnos con ellas.
2. **Exposición:** Después se realizará la exposición del tema Entender una experiencia emocional tomado de las ideas para entender nuestras emociones propuestas por Baer (2014).

Quando tenemos una emoción displacentera fuerte, a menudo hacemos cosas de las que después nos arrepentimos esto se conoce como *conducta inducida por las emociones*. Por lo general, sabemos cuándo nos estamos comportando imprudentemente, pero perdemos el control de todas maneras, lo hacemos, porque eso alivia la intensidad de nuestras emociones, más el alivio es pasajero y la conducta suele ser incongruente con nuestros objetivos a largo plazo.

Para comprender la conducta inducida por las emociones, tenemos que entender las emociones, a menudo son difíciles de describir, para poder hacerlo aprendemos a etiquetarlas con algún nombre como ansiedad, felicidad, tristeza, enojo, etc. Mas estas suelen ser complejas ya que vienen acompañadas de 3 elementos: las sensaciones corporales, pensamientos e impulsos.

- Los pensamientos, suelen tomar forma de frases u oraciones por ejemplo si estás ansioso puedes tener pensamientos como: *Esto va a ser un desastre, ¿y si sucede algo horrible?, Esto no es justo. Nunca me salen las cosas bien*, o puede ser mediante imágenes, por ejemplo estar feliz al imaginar el día de bodas.
- Las sensaciones corporales son las formas en que la emoción se presenta físicamente, por ejemplo, si hay ansiedad con pulso acelerado o sudoración, la tristeza con pesadez, la felicidad con energía y ligereza, la vergüenza con la cara enrojecida.
- Los impulsos son los deseos de actuar de cierta manera, la mayoría de las emociones acarrear ganas de hacer cosas, por ejemplo, en la ansiedad huir de la situación, si hay tristeza quedarte en cama todo el día, con la felicidad abrazar a alguien, con la furia gritar o arrojar cosas.

Es importante conocer cómo funcionan las experiencias emocionales debido a que para poder manejar nuestras emociones primero tenemos que comprenderlas,

a medida que te hagas más consciente de ellas, es posible que descubras que te juzgas por tener alguna emoción, mira si eres capaz deliberarte de liberarte de la crítica. Recuerda que ser consciente de nuestras emociones significa observarlas con curiosidad amistosa y no juzgarnos por tenerlas (Baer, 2014).

3. **Formato:** Para continuar con la actividad se entregará al participante el formato *Describiendo mi experiencia* (anexo 6), donde se le pedirá que piense en un momento de la semana en el que haya experimentado una emoción difícil y una vez que la tenga en mente se le pedirá que llene el apartado día/hora y situación, cuando lo haya completado se pedirá que relate la situación de manera breve.
4. **Formato:** la siguiente sección del formato *Describiendo mi experiencia* (anexo 6), requiere que el participante anote el nombre de la emoción que sintió en ese momento, con *el fin de facilitar el proceso y aumentar su conocimiento se le proporcionará el Vocabulario de emociones* (anexo 5) y se le pedirá que seleccione los nombres que mejor describan su emoción, para identificar la intensidad con la que la sintió.
5. **Formato:** Se le pide al participante que contiene llenando los apartados de *pensamientos, sensaciones, impulsos, conductas y emociones secundarias, que se encuentran en el formato Entendiendo mi experiencia* (anexo 6).
6. **Reflexión:** Para cerrar este ejercicio y propiciar la reflexión en el participante se le pueden hacer las siguientes preguntas: ¿Te habías dado cuenta antes de todo lo que compone una emoción?, ¿Qué parte te fue más difícil identificar? ¿De qué te das cuenta con este ejercicio?

4.3.3 Actividad 3. Meditación etiquetando

Procedimiento

1. Se solicitará al participante que a través de conocer las cómo percibimos las experiencias emocionales y todos los elementos que las componen podremos tener más conciencia emocional.
2. **Exposición:** se expondrá el tema *Conciencia emocional* tomado de las ideas de Baer, Smith, y Allen (2006).

Aumentar la conciencia emocional practicando el *mindfulness* tiene su clave en que recuerdes la diferencia entre la resolución de problemas y la aceptación, al aceptar, comprendemos que las emociones desagradables son normales, no emitimos juicios negativos ni tratamos de escapar o deshacernos de ellas.

En este ejercicio simplemente observarás tus emociones plenamente consciente de ellas, aceptándolas como visitantes, observa los pensamientos asociados, nota que éstos son juicios y no la realidad.

Acepta los impulsos de comportarte de alguna manera, sin que tengas que necesariamente actuar acorde a ellos, con el tiempo las emociones se harán menos

intimidantes y su complejidad más fácil de entender, creando un espacio entre la emoción y el comportamiento correspondiente, lo que brindará una brecha de oportunidad para elegir qué hacer.

Por ejemplo, si llegamos a sentir un impulso por comer cuando no se tiene hambre del todo, podemos reconocer los sentimientos de frustración o desesperación, si existen pensamientos autocríticos, la tensión del cuerpo y tener un instante para decidir que tanto comer, que tan rápido hacerlo, qué es lo que vamos a comer. Esto no significa que suprimamos nuestros sentimientos, estamos haciéndoles espacio sin permitir que determinen nuestra conducta (Baer, Smith, y Allen, 2006).

3. Se dirá al paciente que vamos a utilizar lo que acabamos de aprender en un ejercicio de meditación, donde el objetivo será etiquetar todo lo que pase por nuestro campo de percepción como: *emoción, pensamiento, sensación o impulso*. Es importante no atorarnos con ninguno de ellos solamente observar cómo aparecen y observar cómo se van y llega el próximo.
4. **Meditación guiada:** Se pedirá al paciente que se coloque en su posición para meditar y se comenzará la práctica. Mediante el guion *Etiquetando*, Baer, Smith, y Allen (2006).

Comienza a hacerte consciente de tu respiración, siente, encuentra esa área donde puedes sentir cada respirar y dirige tu atención hacia ella, siente el aire entrar y salir.

No intentes hacer nada con tu respiración solamente obsérvala y presta atención, anclándote en ella, dándote cuenta de que es el único momento en el que estas conectando contigo mismo, con el presente. Si sientes que tu mente se distrae o divaga en algún plan a futuro, alguna fantasía, alguna crítica, simplemente observa hacia dónde se fue y gentilmente regrésala a las sensaciones del momento presente. Sólo observa cómo te sientes en este momento. Sin intentar cambiar nada, observa tu cuerpo y tu mente, y cuando estés listo trata de abrir tu atención dejando ir tu respiración e incluyendo todo lo que pasa en tu cuerpo y en tu mente.

Comienza a etiquetar todo lo que percibas, diciéndote mentalmente *pensamiento, emoción, sensación o impulso* cada vez que uno de estos aparezca. Esta práctica no se trata de deshacernos de nada, simplemente de notar lo que hay y etiquetarlo. Nota el momento que *sensaciones, emociones, pensamientos e impulsos* aparecen, sin aferrarte a ellos, deja que cada uno venga y se vaya cuando quiera.

Percibe lo que está pasando por tu campo de atención con aceptación y con curiosidad, no se trata de forzar nada, sólo se etiqueta todo lo que aparece.

El propósito de etiquetar los pensamientos y sentimientos es reconocer que son distintos de la persona que está teniéndolos, no eres tus pensamientos y sentimientos; estos van y vienen mientras tú permaneces (Baer, Smith, y Allen, 2006).

5. **Reflexión:** Al terminar la meditación se le realizarán al participante preguntas que puedan fomentar la reflexión sobre el ejercicio que acaba de hacer, para esto se pueden utilizar las siguientes:

- ¿Te fue fácil etiquetar?
- ¿Te fue fácil etiquetar?
- ¿Qué fue lo que más percibiste?
- ¿Cómo te sentiste durante este ejercicio?

4.3.4 Actividad 4. Explicación de *mindfulness* y el efecto en el cerebro

1. **Exposición:** Se continuará la sesión presentándole al participante los mecanismos neuropsicológicos detrás de los beneficios del *mindfulness*, a través de la exposición del tema *Mindfulness y el cerebro*, tomado del estudio de Malinowski, (2013), para facilitar la comprensión se le entrega al participante la figura: *Proceso neuropsicológico de mindfulness* (anexo 7).

Después de que las técnicas de *mindfulness* comenzaron a mostrar beneficios en varios dominios, se comenzó a estudiar cuáles eran los motivos de estos cambios y si existía un mecanismo neuropsicológico detrás que se estuviera empleando. A través de varios estudios se pudo descubrir que al practicar *mindfulness* la estructura cerebral y las conexiones neuronales cambiaban de una manera beneficiosa.

Principalmente las relacionadas con la atención, en la neurociencia cognitiva al hablar de la atención se piensa comúnmente en términos de tres funciones principales: (1) la modulación de la excitación, el estado de alerta y el compromiso atencional, (2) la función de selección de estímulos, y (3) la función de los procesos de control atencional. Tres redes de atención diferentes, aunque interrelacionadas, sustentan estas funciones, la red de alerta, de orientación y la red ejecutiva; de igual forma este proceso es apoyado a través de la red por defecto y la red de relevancia (Malinowski, 2013).

- **Red de alerta:** Esta red es la que nos otorga la capacidad de estar despiertos y de mantenernos alerta. Es la activación fisiológica del organismo. Se trata de una respuesta de activación primaria. Se activa ante un estímulo muy relevante, atractivo, novedoso o ante una situación de peligro. También Implica la capacidad de seguir estímulos u órdenes.

- **La red por defecto:** Esta red se encarga de la construcción de simulaciones mentales basadas en experiencias pasadas personales tales como las usadas mientras recordamos, pensamos en el futuro, y fantaseamos en el presente. Esta red está activa cuando no pensamos en nada en concreto y al parecer en esa supuesta inactividad se encarga de cosas importantes: clasificar y seleccionar las memorias, planificar y repasar posibles escenarios futuros y ordenar la nueva información. Es la región cerebral más activa cuando soñamos despiertos, también está involucrada en la cognición social, por ejemplo, cuando estamos imaginando lo que otra persona está pensando dicha Red cerebral se activa.
- **Red de relevancia:** Una de sus funciones es seleccionar los datos del entorno, tanto interno como externo, que son importantes para el individuo en un momento y un contexto dados. Esta red se encarga de monitorear constantemente tanto los eventos externos y la corriente interna de la conciencia y alternar de forma flexible el control de mando entre la red de atención ejecutiva o la red por default, según cual sea la tarea que estemos realizando, se considera un mecanismo de atención clave que facilita el aprendizaje y la supervivencia al permitir que los organismos centren sus limitados recursos perceptivos y cognitivos en el subconjunto más pertinente de los datos sensoriales disponibles.
- **Red ejecutiva:** Sus tareas incluyen organizar, planificar, tomar decisiones, conservar y tratar la información, además de mantener una especie de vigilancia sobre la experiencia del momento presente. se coordinan para un pensamiento centrado en objetivos y en el control de los impulsos. Es el que proporciona la capacidad de concentración hacia la realización de una acción concreta. Se encarga de seleccionar los estímulos útiles para la realización de dicha actividad e impedir que nos distraigan el resto de los estímulos.
- **La red de orientación:** Esta red dirige la atención a un estímulo objetivo y pone la alerta que se presenta en contexto. Esta red puede ser activada por señales espaciales específicas, así como señales en otras modalidades, por ejemplo, al escuchar un ruido que capte nuestra atención podemos mirar hacia la ventana para ver si la fuente del sonido estaba en la calle, y si esto no es así, poder continuar buscando la causa del ruido en otra parte (Malinowski, 2013).

Todas estas redes son trabajadas a través de la práctica de meditación ya que como puede verse en la figura del *Proceso neuropsicológico de mindfulness* anexo 7, al poner atención en un objeto determinado utilizamos el mecanismo de sostener la atención lo cual nos lleva a utilizar la red de alerta, una vez que nuestra mente comienza a

vagabundear y al advertirlo, comenzamos a utilizar la red ejecutiva y de orientación, al continuar con nuestro ejercicio de meditación donde decidimos conscientemente dejar ir lo que apareció en el campo de atención, para volver a enfocarnos en el objeto de la meditación elegido utilizamos la red ejecutiva y de orientación.

Todas estas redes neuronales recorren varias secciones del cerebro, por lo que al estimularlas constantemente, de igual forma estaremos generando un cambio estructural en estas partes del cerebro.

Los cambios que uno podría esperar serían:

- Mayor concentración de materia gris en el cerebro en áreas relacionadas con atención sostenida, regulación emocional y toma de perspectiva.
- Mayor grosor cortical.
- Disminución de la activación de la amígdala: la amígdala es un componente clave del sistema de detección de amenazas del cerebro: cuando es menos activo, te sientes más cómodo contigo mismo y con los demás.
- Aumento de la actividad en la corteza prefrontal izquierda y menos actividad en la corteza prefrontal derecha: la proporción de activación prefrontal izquierda a derecha es un buen predictor de la felicidad y el bienestar en general: si el prefrontal izquierdo es más activo, es probable que experimente mayores niveles de bienestar.
- Aumento de la capacidad de la memoria de trabajo: la memoria de trabajo es el sistema que retiene activamente la información en la mente para realizar tareas como el razonamiento y la comprensión, y para que esté disponible para el procesamiento de información adicional. Las medidas de la capacidad de la memoria de trabajo están fuertemente relacionadas con el éxito en el desempeño de tareas cognitivas complejas. También es un componente clave en la regulación de la emoción y se reduce por el estrés agudo o crónico (Malinowski, 2013).

2. Una vez que se termina de exponer el tema se le menciona al participante que el cambio que se genera con el *mindfulness*, no es sólo a través de un cambio de actitud es también debido a un cambio neurológico generado por la práctica constante y se le recuerda que esto es un entrenamiento y así como un corredor prepara sus músculos a través del entrenamiento para después tener la habilidad de correr un maratón, nosotros también debemos preparar nuestro músculo de la atención, para que cuando se presente nuestro maratón a través de una situación o emoción difícil, también tengamos la habilidad de enfrentarlo.

Alerta		Red de alerta	Sostener	Por atención
Por defecto		Red por defecto	Distracción	Vagabundo
De relevancia		Red de relevancia	Monitoreo	Reconocer
Ejecutiva		Red ejecutiva	Desenganchar	Dejar ir
Orientación		Red de orientación	Cambio	Regresar

Figura 4. Activación de redes neuronales durante la meditación
Elaboración propia adaptada de Malinowski, 2013.

2. Una vez que se termina de exponer el tema se le menciona al participante que el cambio que se genera con el *mindfulness*, no es sólo a través de un cambio de actitud es también debido a un cambio neurológico generado por la práctica constante y se le recuerda que esto es un entrenamiento y así como un corredor prepara sus músculos a través del entrenamiento para después tener la habilidad de correr un maratón, nosotros también debemos preparar nuestro músculo de la atención, para que cuando se presente nuestro maratón a través de una situación o emoción difícil, también tengamos la habilidad de enfrentarlo.

4.3.5 Tareas

- La tarea de la semana consistirá en realizar la técnica DROP según (Lopez-Maya) a lo largo de la semana, para buscar introducir momentos de *mindfulness* en la rutina diaria.

Se le explicará al paciente la siguiente técnica:

D: Detenerse (deja de hacer lo que estás haciendo).

R: Respirar (con atención).

O: Observar (lo que sucede dentro de ti: ¿Cómo estás? ¿Cómo te sientes?)

Lo que está afuera: la habitación los objetos cerca, sin cambiar nada).

P: Proseguir (desde un lugar con mayor equilibrio).

Esta práctica toma poco tiempo, más es una forma de autocuidado, que servirá, sobre todo cuando tengamos tiempo y necesitemos cuidar de nosotros.

- Realizar la meditación *etiquetar* durante la semana.

4.4 Sesión 4. Aprendiendo a permanecer

Objetivos sesión

- Recapitular lo revisado la sesión anterior, e indagar sobre los acontecimientos de la semana
- Concientizar al paciente de la tendencia a buscar escapar de situaciones difíciles.
- Entrena al paciente a manejar las emociones difíciles con compasión.
- aconsejar al paciente sobre cómo enfrentar las dificultades más comunes durante la práctica de *mindfulness*.
- Fortalecer la capacidad del paciente para tolerar el sufrimiento, a través de un cambio en su actitud

Actividades de la sesión

No	Actividad	Tiempo
1	Bienvenida y revisión de las tareas	10 minutos
2	¿Cómo reaccionamos al malestar?	10 minutos
3	SPA	25 minutos
4	Problemas comunes en <i>mindfulness</i>	20 minutos
5	Aceptación radical	20 minutos

Material

- Formato: *Mecanismo ante situaciones desagradables* (Anexo 8).
- *Guion de meditación SPA*.
- Formato: *Obstáculos frecuentes en la meditación* (Anexo 9).
- Formato: *Frases de aceptación* (Anexo 10).

4.4.1 Actividad 1. Bienvenida y revisión de las tareas

1. Se iniciará la sesión dando la bienvenida al paciente y pidiéndole que comparta cómo estuvo su semana basada en los autorregistros,
2. Después se realizará un pequeño resumen de lo discutido en la sesión pasada mediante las siguientes preguntas:

- Describir la experiencia: ¿Pudiste describir alguna experiencia durante la semana? ¿Puedes identificar alguna emoción en este momento? ¿Qué pensamientos la acompañan? ¿Puedes notar alguna sensación corporal? ¿Notas algún impulso presente?
- Meditación etiquetando: ¿Cuántas veces realizaste esta práctica? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué te agradó de ella? ¿Qué te desagradó de ella?
- Técnica DROP: ¿Lograste incluir esta técnica en tu rutina diaria? ¿Cómo te sentiste después de hacerla? ¿Qué te gustó o disgustó de ella?

4.4.2 Actividad 2. ¿Cómo reaccionamos al malestar?

1. Exposición: La actividad iniciará mencionándole al paciente que el tema semanal trataba del manejo del malestar mediante la explicación de (Topper, Palouse Mindfulness, s.f.)

Para iniciar se presentará el siguiente diagrama (incluido en el anexo 8) y se le dará la siguiente explicación:



Figura 5: Mecanismo ante situaciones desagradables

Fuente: Elaboración propia, adaptada de (Potter, D., 2019)

Reacciones ante el dolor según Dave Potter, adscrito a Palouse Mindfulness.

Normalmente al experimentar alguna emoción que calificamos como negativa solemos reaccionar de dos maneras principales:

- **Escapando:** tratamos de bloquear o negar el malestar alejándolo mediante la fuerza de voluntad, distrayéndonos o automedicándonos, con comida, alcohol o fármacos. Esto, en última instancia, no es satisfactorio ya que cuando dejamos de forzar o el efecto de la distracción se termina, el malestar vuelve, incluso con más fuerza.

- **Ahogando:** Abrumados por el dolor, nos ahogamos en el malestar y en sus miedos o juicios asociados. *¿No puedo soportar esto!, ¿y si esto continúa o empeora?, ¿cómo es posible que haya sido tan estúpido?*, etcétera.). Esto conduce a la inmovilidad y a una sensación de desesperación e impotencia. Estas estrategias son muy poco eficaces y depender de ellas de forma continuada, suele empeorar las cosas aún más de lo que estaban.

Existe un término medio, un lugar en el cual ni nos alejamos de los sentimientos (o situaciones) difíciles, ni nos dejamos ahogar por ellos. Este *término medio* implica aprender a sentir las sensaciones o emociones sin dejarse arrastrar por ellas. Un resultado sorprendente, al contrario de lo que pudiera parecer, de enfrentarse a las cosas de este modo es que el componente *tengo que salir de aquí* del malestar, con frecuencia disminuye e incluso puede desaparecer (Potter, S/F).

2. **Reflexión:** Para reflexionar y contextualizar al participante sobre lo aprendido se le realizarán las siguientes preguntas:

- ¿Alguna vez has utilizado este mecanismo?
- ¿Alguna vez has escapado del malestar?
- ¿A través de qué lo has hecho?
- ¿Alguna vez te has ahogado?
- ¿Qué pensamientos te genera?

4.4.3 Actividad 3. SPA

Procedimiento

1. Se continuará la sesión mencionándole al paciente que aprenderemos una manera de manejar estas emociones. Se le explica que todos tenemos algo que utilizamos para cubrir los sentimientos incómodos y no solucionar los problemas, la práctica que vamos a realizar consiste en cuidar ese dolor en lugar de ignorarlo, poder decir: “estoy consciente de este dolor en mí, sé que estás ahí y te voy a cuidar”. Esta práctica entrena para manejar las emociones difíciles con compasión. Es difícil hacer frente a las emociones si estamos encerrados en nuestra cabeza, pero si desplazamos nuestra atención al cuerpo, y descubrimos en él la expresión de lo que sentimos, es posible transformarlo.
2. Para introducir al participante a la práctica se le explicará que utilizará el acrónimo SPA, S= Soltar, P= Paz, A= Aceptar. La práctica consiste en reconocer el dolor y permanecer con él, dejando de buscar eliminarlo, modificarlo o ignorarlo, aceptándolo de una manera compasiva. De esta forma se interrumpe el mecanismo de reacción al malestar que acabamos de ver, en el punto de *tratar de escapar* y por lo tanto se evita buscar tapanlo con otra cosa.
3. **Meditación guiada:** Para guiar la meditación se utilizará el guion de la meditación SPA de Soto, M. A., 2017:

Para empezar este ejercicio encuentra una postura cómoda y comienza a observar tu cuerpo. Observa de los pies a la cabeza con la intención de acomodar tu postura, de volverla más natural y relajada, permitiendo la gravedad tire tu cuerpo hacia la tierra ayudándote a soltar, a dejarte llevar.

Dirige tu atención a la respiración, nota los efectos que produce el aire al entrar y salir de tu cuerpo. Cómo se eleva tu pecho o tu vientre, Cómo roza el aire al pasar por tu nariz. No modifiques la respiración, sólo observa y respeta cómo es en cada momento. Ánclate a esa respiración. Si tu atención se aleja de la respiración Procura no preocuparte. Simplemente respira dándote cuenta del momento en que tu mente divaga y vuelve a centrarte en las sensaciones que acompañan a tu respiración.

Contempla cómo está tu respiración. Experimentándola tal cual es sin modificar nada. Percibe la entrada y salida del aire, nota que entra un aire más frío al inhalar y más cálido al exhalar. Nota cómo este sólo observar te ayuda a tomar conciencia de tu energía interna a través del fluir de tu respiración que poco a poco se vuelve más lenta.

Ahora lentamente, trae a tu mente el recuerdo de algún episodio reciente que haya provocado en ti una emoción fuerte y/o difícil. Puede tratarse también de un problema o dificultad muy presente en tu vida. Trata de identificar el desencadenante de esa emoción: una frase, un pensamiento, un contexto. Observa en tu cuerpo y en tu mente lo que sucede cuando la emoción ante ese suceso aparece. Identifica tu sensación corporal, en dónde se aloja, en qué consiste. Ponle un nombre a la emoción de la que se trate.

Localiza después en qué parte de tu cuerpo sientes alguna molestia relacionada con ella: ¿cabeza, estómago, pecho, espalda, vientre [...]? Puede ser más de una.

Detecta la reacción de rechazo o resistencia en ti. Cómo tu cuerpo se contrae y tu mente se cierra. Cómo dices no a esa emoción. Trata de abandonar tu resistencia y de aceptar la emoción tal y como es. Dices sí a la emoción y a la situación que la provoca. En lugar de luchar contra la realidad, la aceptas tal y cómo es.

Y pon en práctica la siguiente secuencia SPA:

Suelta: Dirígete a esa zona corporal e imagina que aplicas una toalla caliente y relajante sobre ella, al tiempo que mentalmente le envías la orden *suelta, suelta*. Se trata de que estés compasiva y pacientemente con esta zona cuidándola.

Nota el espacio que surge alrededor de ella, una amplitud que hace disminuir el malestar primero, un alivio que se genera en el núcleo del dolor: la salida del dolor se encuentra a través del mismo dolor.

Continúa poniendo Paz en la lucha que tienes: ponte la mano en el corazón y siente tu respiración. Contacta con la parte interior de ti en la que puedes encontrar paz, Dirígete a ti mismo como lo harías a un amigo o a tu hijo: *Esto duele, pero no durará siempre, estás a salvo*.

Puedes repetirte: *Tranquilízate, paz.*

Acepta la presencia de la molestia. Abandona el deseo de que desaparezca. Permanece con ella sin luchar. Poco a poco sentirás cómo, pacíficamente, comienza a disolverse. (Soto, 2017).

Tras concluir con la meditación se realizarán las siguientes preguntas para generar reflexión y discusión:

- ¿Pudiste recordar alguna situación?
- ¿Cómo te sentiste aplicando esta práctica?
- ¿Crees poder volverlo a aplicar?
- ¿Qué fue lo que más te gustó?
- ¿Hubo algo que se te haya hecho complicado?

4.4.4 Actividad 4. Problemas comunes en *mindfulness*

Procedimiento

1. Se comienza la actividad mencionándole al paciente que cuando se medita, todos tarde o temprano podemos tener problemas más éstos no deben de ser evadidos, ya que proporcionan una oportunidad muy valiosa para aprender, la solución es adoptar la actitud correcta.
2. Se continúa indagando si el participante ha sufrido alguna dificultad con su práctica de *mindfulness*, preguntándole ¿Qué es lo que más se le dificulta a la hora de meditar?
3. **Exposición:** se le menciona al participante, que revisaremos cómo afrontar los obstáculos al meditar de la mejor manera, se continua con la exposición del tema: *Obstáculos frecuentes en la meditación* basado en las ideas de Gunaratana (2003), y se le entregará el folleto (anexo 9) con la información que se verá en el tema.

Muchas de las situaciones que nos causan dificultades en nuestra vida están fundamentadas en que huimos de nuestros problemas y perseguimos nuestros deseos incesantemente, la meditación proporciona un espacio en el que podemos experimentar esto y diseñar estrategias para hacerle frente La vida está compuesta de momentos placenteros y desagradables, la meditación no escapa esta regla.

La habilidad para encarar los problemas depende de la actitud, solo se puede progresar si logramos verlos como oportunidades para el desarrollo. Si tratas de evadir todo aquello desagradable que surja en la meditación solamente estarás reforzando un hábito que te ha traído dificultades a lo largo de tu vida en múltiples ocasiones.

Una reacción muy común ante las dificultades es la autosugestión cuando algo doloroso ocurre nos convencemos de que no existe o negamos que sea un problema. Con el *mindfulness* buscamos hacer precisamente lo opuesto, en lugar de negar lo desagradable, lo examinamos tal y como es con todo detalle. Es normal tratar de aumentar el placer y disminuir el dolor, más aprender a enfrentarse a las incomodidades, te ayudaran cuando esto no sea conveniente (Gunaratana, 2003)

Los obstáculos que comúnmente aparecen son:

1. Dolor físico: Manejar el dolor tiene dos etapas, primero deshacerse del dolor si es posible (cambiar de posición, relajar el cuerpo, tomar medicamento), si no, utilizar el dolor como objeto de la meditación. Revise uno por uno los músculos alrededor del área del dolor que se tensaron y trate de relajarlos, de la misma forma en que se tensó físicamente también se tensó mentalmente, transfiera la acción que realizó con los músculos a la esfera mental. Mientras más practique, más dolor podrá soportar.
2. Piernas dormidas: Su causa es un pellizco de los nervios no la falta de circulación, cuando esto le suceda simplemente observe el fenómeno con atención, puede ser incómodo, pero no resultará doloroso, es una buena oportunidad para aprender a permanecer con la incomodidad.
3. Sensaciones raras: algunas veces se puede percibir flotando, que crece o se empequeñece, esto es debido a que cuando la relajación avanza y el sistema nervioso emite señales más perceptibles, emplee la técnica de siempre: obsérvelas surgir, obsérvelas desaparecer y no se involucre.
4. Somnolencia: Preste atención al estado de somnolencia; a las sensaciones físicas que están asociadas a ello y cómo se ve afectado el pensamiento. Es importante recordar escuchar al cuerpo si lleva tiempo sin dormir, los síntomas probablemente son físicos, trate de satisfacer sus necesidades antes de meditar. Un truco que puede ayudar a combatir la somnolencia es respirar profundamente, aguantar la respiración lo más que pueda y después exhalar lentamente. Repita este ejercicio hasta que su cuerpo se caliente y la somnolencia desaparezca.
5. Falta de concentración: Hay factores externos que contribuyen a la falta de concentración y que se pueden resolver con ajustes de horario. Las imágenes mentales suelen aparecer y dificultar nuestra concentración, si usted ve una película antes; su meditación estará llena de estas imágenes, por eso es conveniente cambiar el orden de los factores, primero después y después vea la película.

Otro factor importante es el estado emocional, si está viviendo un conflicto es probable que continúe durante la meditación, si no puede resolver los

conflictos antes de meditar, es importante que no evite la meditación y la utilice para superar las actitudes que lo mantienen atrapado en su punto de vista. En los días que no se pueda concentrar y no encuentre ninguna razón que lo explique, recuerde que la meditación, como todo, sucede en ciclos, a veces tenemos días buenos y a veces tenemos días malos

6. Aburrimiento: Restablezca la verdadera atención, si comienza a sentir aburrimiento ha dejado de percibir el fenómeno con verdadera atención, no dé por hecho que ha visto todo lo que hay que ver, la atención plena ve todo con ojos de principiante.

Observe su estado mental: dirija una mirada fresca al aburrimiento como si nunca lo hubiera experimentado: ¿Qué es el aburrimiento? ¿En dónde se encuentra? ¿Qué se siente con él? ¿Cuáles son sus componentes mentales? ¿Tiene alguna sensación física asociada?

7. Nerviosismo: haga lo de siempre: obsérvelo, no se deje dominar por él, no se altere ni abandone su postura, no luche para tratar de hacerlo desaparecer, el material reprimido acabará emergiendo y encontrará la causa de su nerviosismo. Su intranquilidad desaparecerá si permanece sin moverse y la contempla.

8. Esforzarse demasiado: Es importante reírse de sus propios fracasos, sin ser demasiado serio respecto a uno mismo, trate de soltarse y entrar a su meditación de manera relajada, fluyendo con lo que sucede. Los principiantes suelen ser poco realistas con sus expectativas, intentan la práctica con un exagerado esfuerzo conduce a la rigidez y a la insatisfacción, a la culpa y auto condena. Olvídense de estas actitudes de las esperanzas infundadas y el esfuerzo excesivo. Disfrute de la meditación sin contaminarla con sudor y lágrimas.

9. Desilusión: el resultado directo del esfuerzo exagerado es la frustración, al no obtener el resultado poco realista que esperaba sentirá una aguda sensación de fracaso. Éste es un síndrome tan común que lo vivirá a pesar de las advertencias. Una solución es que observe su estado mental, la sensación de fracaso y desánimo es solo una reacción emocional efímera, si solamente la observa, sin agregarle nada, desaparecerá. No abandone el camino por reacciones emocionales.

10. Resistencia a la meditación: hay momento en los que no tiene ganas de meditar, dejar de hacerlo una vez no es grave, pero puede convertirse en hábito, lo más sabio es continuar a pesar de la resistencia, observe el sentimiento de aversión, la mayoría de las veces solo es una emoción transitoria, cinco minutos después de estar sentado se habrá ido.

Otras veces es a causa de un mal humor surgido durante el día, más con la meditación podrá deshacerse de él, en lugar de cargarlo durante el resto del día. Si la resistencia a la meditación es constante en todas las sesiones es probable que exista un error sutil en su actitud básica. La meditación es su amiga, si la considera como tal su resistencia se esfumará (Gunaratana, 2003).

4. **Reflexión:** Tras realizar la explicación se le pedirá que comparta su reflexión del tema mediante las siguientes preguntas
- ¿Alguno de estos consejos te sirven para tu práctica?
 - ¿Cuál piensas utilizar?

4.4.5 Actividad 5. Aceptación radical

Procedimiento

1. Se comenzará la actividad mencionándole al participante que la aceptación es parte fundamental para no huir de las situaciones desagradables y poder afrontarlas de mejor manera.
2. **Exposición:** se continúa con una breve exposición del tema *Aceptación radical*, basado en la explicación de McKay, Wood, y Brantley (2017):

El fortalecimiento de la capacidad para tolerar el sufrimiento empieza con un cambio de actitud, vamos a necesitar algo llamado *aceptación radical*.

Enfadarnos no mejora las situaciones, por lo que una mejor forma de relacionarnos con esto es mediante la aceptación: reconociendo la situación actual sea la que sea, sin juzgar los acontecimientos ni criticarte. Este tipo de aceptación requiere que te veas a ti y al mundo de manera distinta, ya que buscamos aceptar la realidad completamente sin juzgarla, no luchas con ella, no te enfadas por su causa ni intentas cambiar este momento por algo que no es.

Con la aceptación radical podemos tolerar sin juzgar ni intentar cambiar, juzgar es el camino más directo para el sufrimiento, porque al juzgar a otros nos enfadamos y al juzgarnos a nosotros mismos nos deprimimos.

Parte de la aceptación vienen en reconocer cuando estas siendo crítico contigo y con otras personas (McKay, Wood, y Brantley, 2017)

3. **Formato:** Se prosigue comentándole que para empezar a utilizar la aceptación, muchas veces es útil utilizar una frase que propicie el recuerdo, después se le entrega el formato *Frases de aceptación* (anexo 10) y se le pide que señale las que quiere utilizar para recordarse, que debe aceptar el momento presente y la cadena de acontecimientos que lo crearon.

4. **Reflexión:** ¿Cuáles fueron las frases que elegiste?

- ¿Por qué elegiste esas?
- ¿Creaste alguna frase propia?
- ¿En qué momento crees que la puedes usar?

4.4.6 Tareas:

La tarea de la semana consistirá en:

- Elegir la meditación que más te agrade de las que has practicado a lo largo del curso y realizarla durante la semana.
- Recordar el acrónimo SPA cuando sientas una situación difícil y realizarlo de manera breve.
- Como práctica informal, trata de sonreír cuantas veces lo recuerdes durante el día. En tu cara hay docenas de músculos y, cada vez que te preocupas o molestas, esos músculos se tensan, sonreír sirve para aminorar la tensión (Chozen-Bays, 2011).

4.5 Sesión 5. Comunicación con *mindfulness*

Objetivos sesión:

- Recapitular lo revisado la sesión anterior, e indagar sobre los acontecimientos de la semana
- Concientizar al paciente de que tan presente suele estar durante sus conversaciones con los demás
- Trabajar con la habilidad para estar presente en las conversaciones
- Que identifique qué patrones utiliza para resolver conflictos y pide utilizar un patrón que cubra sus necesidades y las de los demás.
- Poner al paciente en contacto con el enfado y aprender a contener la expresión impulsiva, eligiendo una forma de comunicación más clara

Actividades de la sesión

No.	Actividad	Tiempo
1	Bienvenida y revisión de las tareas	10 minutos
2	Comunicación consciente	10 minutos
3	Escuchando con <i>mindfulness</i>	15 minutos
4	Tratando conflictos	15 minutos
5	Investigando la ira	30 minutos

Material

- Cronómetro
- Formato *Estilos de manejo de conflictos* (Anexo 11).
- Formato *Investigando mi ira* (Anexo 12).
- Guion de meditación *investigando la ira*.

4.5.1 Actividad 1. Bienvenida y revisión de las tareas

Procedimiento

1. Se iniciará la sesión dando la bienvenida al paciente y pidiéndole que comparta cómo estuvo su semana con base en los autorregistros.
2. **Reflexión:** Después se realizará un pequeño resumen de lo discutido en la sesión anterior: Cómo reaccionamos al malestar: ¿Lograste percibir durante la semana si en algún momento sentiste aversión? ¿Cómo respondiste ante ella? Meditación SPA: ¿Hubo algún momento de la semana en donde lidiaste con una emoción difícil? ¿Pudiste utilizar la técnica SPA? ¿Cómo te resultó? Después se habla sobre los obstáculos de *mindfulness* con las siguientes preguntas: ¿Ahora que reconoces los obstáculos más comunes, pudiste identificar alguno en la semana? ¿Cómo lidiaste con él? Y se finaliza hablando del tema *Aceptación radical* preguntándole: ¿Lograste realizar las tareas de aceptación? ¿Hubo algún momento en que usarás las frases que creaste en la sesión anterior?

4.5.2 Actividad 2. Comunicación consciente

Procedimiento

1. Se inicia el tema explicándole al paciente que durante la semana se tratará el tema de la comunicación con *mindfulness* (Palouse Mindfulness, s.f.), donde se buscará aprender a estar más consciente durante las interacciones con los demás, cambiando el enfoque de la atención de lo intrapersonal a lo interpersonal.
2. **Exposición:** Se continua con la exposición del tema *Comunicación consciente*, tomado de las ideas de Potter (2019)

Si analizaras las situaciones verdaderamente estresantes de tu vida, seguramente te darías cuenta de que, otras personas están involucradas en ellas. Esta semana nos centraremos en la comunicación y en lo que significa estar conscientes en nuestras interacciones con los demás.

Hasta ahora nos habíamos enfocado en nuestro mundo interno (pensamientos, sentimientos y emociones); ahora nos trasladamos al externo teniendo en cuenta el mundo de los otros y el lugar donde su mundo y el nuestro se encuentran.

Esto significa reconocer que *el otro* tiene sus propias percepciones, sentimientos y necesidades que son, casi con toda certeza, diferentes a las nuestras.

Para poder conocer el mundo de los demás necesitamos aprender a comunicarnos con ellos de forma consciente, realmente estando presentes cuando la otra persona está hablando.

La mayoría de nosotros no escuchamos realmente con profundidad cuando formamos parte de una conversación, estamos la mayor parte del tiempo planeando que vamos a decir, evaluándolo, o controlando la situación. La escucha pura es soltar el control.

No es fácil y se necesita entrenamiento, al escuchar con *mindfulness* buscamos mantenernos presente durante la conversación, practicándolo de la misma manera que cuando practicamos estar presente con la respiración, simplemente poniendo atención sólo que esta vez tu objeto de atención será la conversación, y si notas que tu mente se va, la regresas (Potter, 2019).

3. **Reflexión:** Se continuará explicándole que en la comunicación consciente se trata de estar presente para los demás. Para descubrir que tan presente se encuentra, se le realizarán las siguientes preguntas pidiéndole que responda con un sí o no (Palouse Mindfulness, s.f):

- Cuando alguien te está hablando ¿reconoces alguno de los siguientes patrones en ti mismo?
- ¿A menudo te encuentras formando tus respuestas incluso antes de que la persona haya terminado de hablarte?
- ¿Encuentras que tu mente constantemente piensa en otras cosas?
- ¿Te sientes impaciente?
- ¿Completas sus oraciones o las cortas?
- ¿Comienzas a relatar tu propia experiencia relacionada sin validar lo que están diciendo?
- ¿Te sientes aburrido?

4. Para finalizar, se le pregunta al participante si ha podido identificar cuál patrón de pensamiento de los mencionados se mantiene presente en él.

4.5.3 Actividad 3. Escuchando con *mindfulness*

Procedimiento

1. Se iniciará la actividad diciéndole al participante que trabajaremos con la habilidad de estar presente en las conversaciones, utilizando como foco de atención lo que la otra persona está diciendo, notando si la mente divaga y

- volviéndola a dirigir al objeto de atención, para esto el terapeuta participará con el participante en caso de que se trate de una terapia individual.
2. Se explica que para esta actividad existen dos roles quien escucha y quien habla, el que desempeñe el rol de escuchar deberá concentrarse por 3 minutos solamente en escuchar con atención a la persona que habla, sin contestarle y tratando de mantener la expresión facial con la mayor neutralidad posible, si nota que su mente se va a algo más como un pensamiento, o impulso de querer responder simplemente lo nota y regresa la atención a lo que la otra persona está diciendo.
 3. Se continúa explicando el rol de la persona que habla, cuyas instrucciones son hablar por 3 minutos seguidos completando la frase *Me hace enojar...* con lo primero que le venga a la mente, se seguirá repitiendo y completando esta frase durante los 3 minutos, si en algún momento siente que su mente esta en blanco, respira y se toma unos momentos para pensar y continuar.
 4. Se comenzará dándole el rol de quien escucha al participante y del que habla al terapeuta, en caso de ser terapia individual, si se trata de una intervención grupal se realizará el ejercicio por parejas, se pondrá el temporizador a los 3 minutos y se menciona al participante que al escuchar la alarma se detendrá la actividad.
 5. Una vez que suele la alarma se repetirá el proceso, esta vez invirtiendo los papeles del que escucha y el que habla, es decir quien tuvo el rol de hablar ahora será el que escucha y quien escuchó ahora será el que habla.
 6. Después de que el participante haya pasado por ambos roles, se repetirán los pasos del 2 al 5 sólo que esta vez en el rol de la persona que habla se completará la frase *Me hace feliz...* con lo primero que le venga a la mente.
 7. **Reflexión:** Una vez que se haya completado el ejercicio con las dos frases, se expondrán las siguientes preguntas para propiciar la reflexión y retroalimentación:
 - ¿Cómo te sentiste durante la parte de escuchar?
 - ¿Notaste si te distraías?
 - ¿Cómo se sintió la parte de hablar?
 - ¿Qué dificultades encontraste?
 - ¿Qué papel se te hizo más sencillo?
 - ¿Hubo alguna diferencia entre contestar la frase que me hace enojar y la frase que me hace feliz?
 - ¿Cuál de las dos frases se te complico más responder?
 8. Para concluir la actividad se le explicará al paciente que cualesquiera que sean las tendencias mentales que notó durante este ejercicio, hay una buena posibilidad

de que sean tendencias mentales que experimenta de manera regular. En la vida cotidiana, cuando todo avanza a un ritmo acelerado, es difícil ser consciente y detectar estas tendencias. Al verlos se abre la posibilidad de notarlos y comenzar a cambiar, si elige hacerlo.

4.5.4 Actividad 4. Tratando conflictos

Procedimiento

1. Se mencionará al paciente que, como nos acabamos de dar cuenta, no siempre es tan sencillo cómo creemos escuchar al otro, pero este proceso suele complicarse más cuando buscamos comunicarnos con aquellos con los que no estamos de acuerdo, por lo que ahora aprenderemos a utilizar esta habilidad *Tratando conflictos*.
2. Se le comenta que la mayoría de las personas una estrategia recurrente para manejar conflictos, por lo que iniciaremos la actividad identificando cuál utiliza y cómo poder utilizar un patrón que cubra sus necesidades y las de los demás.
3. **Formato:** Se entrega el folleto *Estilos de manejo de conflictos* (anexo 11), se leerá con él, mencionándole que en la hoja vienen los estilos y que la revisaremos para ver cuál le resulta más familiar.
4. **Exposición:** Una vez que el paciente haya identificado su estilo de manejo de conflictos se le dirá que la práctica formal consistirá en aprender a *Aunar* y se le expondrá el tema *Aunar: Ambas partes cubren sus necesidades*, basado en las ideas de Boorstein (2016) y Chödrön (2005):

Existe un mito frecuente sobre la práctica para aprender a manejar los conflictos, especialmente a través de la meditación, la creencia de que el enfado se va a terminar, de una vez y para siempre, y no es así. Cuando sucede algo que nosotros no queremos que suceda, aparece el enfado. Así se expresa el sistema nervioso humano. El potencial de la mente humana adulta, sin embargo, está en reconocer el enfado, localizar el miedo que lo ha despertado y responder sabiamente, arreglando la situación sin empeorarla. El enfado no necesita ser un problema.

Esto no significa que no puedas expresar el enfado, un enfado no manifestado, crea una brecha en las relaciones, la respuesta compasiva es la que las mantiene vivas. Requiere decir la verdad, esto puede ser difícil, cuando la mente está removida por el enfado. Antes de expresar el enfado es importante preguntarse: *¿Es ahora un buen momento para hablar? ¿Estoy diciendo la verdad completa? ¿Mi voz es dulce, no severa? ¿Estoy motivado por la bondad? ¿Estoy motivado por el deseo de ayudar?* (Boorstein, 2016)

Se sugiere complementar con el siguiente discurso adaptado de Chödrön (2005):

Una forma de lidiar con la agresión ya sea verbal o física que podamos llegar a sentir en momentos de conflicto, es la paciencia.

La paciencia tiene que ver con actuar con inteligencia en ese momento y no hablar ni hacer nada: detenerte y esperar. También significa ser completa y totalmente honesto contigo mismo, sobre el hecho que estás furioso, sin ignorar nada, no tiene nada que ver con la represión, tiene todo que ver con una relación amable y honesta con uno mismo.

Si esperas y no alimentas tus pensamientos, puedes ser honesto sobre el hecho de que estás enojado y abandonar el diálogo interno en el que te estás culpando y criticando, y luego, probablemente sintiéndote culpable y castigándote a ti mismo por hacerlo.

De esta manera evitas que las cosas escalen, ofreciendo espacio a la otra persona, para expresarse, mientras que tú no reaccionas, a pesar de que dentro de ti estás reaccionando, dejas las palabras simplemente estar allí.

Cuando practicas la paciencia, no estás reprimiendo la ira, solo estás sentado allí, con ella, conteniendo tu agresión. Cuando sentimos esa poderosa energía, tendemos a estar muy incómodos hasta que las cosas se resuelvan, es una energía que está decidida a resolver la situación en un patrón sólido, duro, fijo, en el que alguien gana y alguien pierde.

Cuando comienzas a investigar, observas en primer lugar, que cuando hay dolor, de algún tipo: detrás siempre hay algo a lo que nos estamos aferrando. En un punto de la práctica te das cuenta de que de hecho tienes una opción. Puedes elegir, si deseas aferrarte o dejar ir.

Requiere una paciencia enorme, incluso ser lo suficientemente curioso para observar, para investigar. Y luego, cuando te das cuenta de que tienes una opción, y que en realidad hay algo allí a lo que estás apegado, hace falta mucha paciencia para seguir investigándolo, puesto que vas a querer negarlo, cerrarte y decirte a ti mismo: *Yo no quiero ver esto.*

El camino del desarrollo de la bondad y la compasión es ser paciente con el hecho de que eres un ser humano y que cometes estos errores, eso es más importante que hacer las cosas bien, No puedes simplemente decir: *Bueno, ya que no soy capaz de hacerlo, no lo voy a intentar.* Nunca eres capaz de hacerlo y sin embargo lo intentas. Y, curiosamente, resulta en algo, resulta en bondad amorosa para ti y por lo tanto para los demás (Chödrön, 2005).

4.5.5 Actividad 5. Investigando la ira

Procedimiento

1. Se aterrizará lo aprendido en la actividad anterior, contextualizando al paciente en una situación donde haya tenido algún problema de comunicación, preguntándole si mientras comentábamos sobre la resolución de conflictos ¿vino a su mente alguna situación? En caso de que sí, se utilizara ésta para trabajar el resto de la actividad, si no vino a su mente alguna situación se le pide que trate de recordar algún momento en el que se hayas sentido molesto con alguien y ésa será la que utilizaremos.
2. **Formato:** Se entregará al participante el formato *Investigando mi ira* (Anexo 12) y se le menciona que ahora descompondremos la situación que acaba de mencionar en partes específicas a través del formato.
3. **Meditación Guiada:** Una vez que se haya descompuesto y analizado la situación, se le dirá al participante que continuaremos utilizando esta misma situación para un ejercicio de meditación, en el cual buscaremos ponernos en contacto con el enfado. Se realizara la meditación utilizando el guion de la práctica *Investigando la ira*, de Abblett (2016):

Siéntate en una posición cómoda, pero alerta con las manos descansando cómodamente y los ojos suavemente cerrados. Comienza a sentir tu cuerpo, a sentir los lugares donde hace contacto con la silla. Toma algunas respiraciones profundas, llenando completamente el torso con aire, céntrate en tu respiración, en el aire entrando y saliendo por la nariz o en el movimiento de tu abdomen con cada respiración. Cada vez que algún pensamiento o cualquier otra cosa desvíen tu atención, vuelve a centrarla en tu respiración, sin juzgar ni analizar.

Y ahora trae a tu mente ese momento en el que tuviste una interacción difícil, en el que experimentaste enojo, relativamente reciente. Imagina y experimenta lo que pasó, permitiéndote sentirlo otra vez, ahora mismo, recuerda que fue lo que experimentaste y observa las sensaciones que se manifiestan en tu cuerpo, permítete que la sensación sea lo más fuerte posible dentro de una zona de seguridad (por ejemplo, no llegar al punto donde desees levantarte y gritar o saltar).

Otras emociones, como la tristeza o el miedo, pueden surgir al recordar el episodio. Por ahora, vea si puedes quedarte con la sensación de ira.

¿En qué parte de tu cuerpo lo experimentas? Explora este sentimiento. Puedes estar tentado a tratar de empujarlo lejos. En su lugar, investiga cómo se siente, notando las sensaciones gruesas y sutiles. Cuando notes una sensación, pregúntate si aumenta o disminuye en intensidad. ¿Cambia o se mueve? ¿Es caliente o fresco? Observa cómo se presentan estas emociones en tu cuerpo, con atención curiosa y compasiva. Inhala y penetra en ellas. Ve la *verdad* de ellas, qué lo que realmente

te hizo sentir así, es una verdad que es directa e innegable y que solo tú conoces. Lentamente, aprieta tu mano derecha en un puño, dirige tu atención a las sensaciones que hay en tu mano: el pulso y la tensión. Percibe toda la tensión, percibe qué tan fuerte aprietas, percibe cómo toda la atención de las sensaciones se enfoca en tu puño. Observa cuán rápido y fácilmente puedes dirigir tu atención en esta área de tu cuerpo. Respira, y siente la tensión en tu mano, cómo está ahí, independientemente de lo que la otra persona ya haya dicho o hecho, o pueda llegar a hacer o decir. Tienes que elegir cómo te relacionas con esta tensión en tu cuerpo. Suelta la tensión en tu mano y ábrela. Observa las sensaciones en tu mano, las diferencias y cambios a medida que ocurren. Mira cómo puedes dejar de ser *correcto* y ser testigo de la verdad de lo que dice tu cuerpo y tus pensamientos. No hay necesidad de agarrar o empujar a nada, si estás dispuesto, puedes dejar que todo sea exactamente como es. Sensaciones corporales, pensamientos que pasan por tu mente, aceptarlo y después soltarlos.

Practica traer compasión a la ira. El sentimiento de ira es normal, parte de ser humano. Todos lo experimentamos a veces.

Ahora, con una respiración profunda y final, pregúntate: *¿qué es lo que más me importa en este momento? ¿Qué cosa más necesito o valoro?* Tal vez sea la aceptación, la validación, la colaboración, el espacio emocional o incluso la honestidad misma, Hazte consciente de ello.

Di adiós a la sensación y vuelve lentamente tu atención a la respiración y quédate con ella durante un tiempo, dejando que tus emociones se acomoden en la amplitud de tu respiración y conciencia. (Abblett, 2016)

4. Reflexión: Una vez que se concluya con la meditación se realizarán las siguientes preguntas para fomentar la reflexión:

- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Pudiste conectar con tu enojo?
- ¿En qué parte del cuerpo lo sentiste?
- ¿Te fue difícil o sencillo permanecer con él enojo?
- ¿Te fue difícil o sencillo dejarlo ir?
- ¿Cómo puedes traer esta meditación a tu vida diaria?

4.5.6 Tareas: La tarea de la semana consistirá en:

- “Decir que sí a todo lo que sucede y a todos los que te rodean, y ver qué sucede. Cuando notes el impulso de estar en desacuerdo, considera si es realmente necesario. Podrías simplemente asentir con la cabeza o permanecer en silencio” (Chozen-Bays, 2011).

- Siempre que no signifique un peligro para ti o para otros, da tu consentimiento a las circunstancias. Di que sí y sonríe. Observa cómo te sientes al hacerlo
- La práctica formal de esta semana quedara a tu consideración, elige durante el día la meditación de las que hemos visto, que es la mejor para ti en ese momento.

4.6 Sesión 6. Desarrollando compasión

Objetivos sesión:

- Recapitular lo revisado la sesión anterior, e indagar sobre los acontecimientos de la semana
- Crear conciencia de que tanta compasión se tienen a ellos mismos
- Generar dentro del paciente sentimientos de amor y compasión hacia los demás
- Explorar la motivación personal y el compromiso que se tiene con la práctica tras la finalización del curso.
- Reflexionar sobre los cambios que generó el curso y aconsejar al paciente para desarrollar la práctica por sí mismo.

Actividades de la sesión:

No	Actividad	Tiempo
1	Bienvenida y revisión de las tareas	10 minutos
2	Cómo tratar a un amigo	15 minutos
3	Compasión a para uno mismo y a para los demás	30 minutos
4	Tus planes para usar <i>mindfulness</i>	15 minutos
5	Desarrollando la práctica por mí mismo	15 minutos

Material

- Formato: *Bondad para mí mismo* (Anexo 13).
- Guión de la meditación: *Compasión para uno mismo y para los demás*.
- Formato: *Tus planes para usar mindfulness* (Anexo 14).
- Formato: *10 maneras de llevar mindfulness a la vida diaria*” (Anexo 15).
- Formato: *¡Sigue adelante!* (Anexo 16).

4.6.1 Actividad 1. Bienvenida y revisión de las tareas

Procedimiento:

1. Se comenzará la sesión dando la bienvenida y conversando sobre las situaciones relevantes de la semana a partir de los autorregistros.

2. **Reflexión:** Se presentará un pequeño resumen de lo discutido en la sesión pasada, comenzando por el tema *Escuchando con mindfulness* preguntando lo siguiente: ¿Buscaste practicar estar presente cuando alguien te hablaba? ¿Te percataste durante la semana qué tan seguido dejaste de escuchar en las conversaciones? Después se le hacen preguntas sobre el tema *Tratando conflictos*: ¿Tuviste alguna comunicación difícil durante la semana? ¿Notaste si usaste alguno de los estilos para manejar conflictos? Se continúa con preguntas sobre la actividad *Investigando la ira* como las siguientes ¿En caso de haber vivido una situación de enojo, lograste conectar con éste? ¿dejaste ir alguna situación durante la semana? Y se finaliza indagando de la tarea de la semana anterior: ¿Cómo te fue diciendo sí a todo? ¿Viviste alguna experiencia que antes hubieras rechazado? ¿Qué fue lo que más te gustó? ¿Qué no te gustó?

4.6.2 Actividad 2: Cómo tratar a un amigo

Procedimiento

1. Se le informará al participante que la actividad de hoy consistirá en trabajar con la actitud del *no juicio*, a través del desarrollo de la bondad hacia uno mismo.
2. **Exposición:** Para introducir el tema se comenzará exponiendo el concepto de autocompasión de Palouse Mindfulness (s.f.)

El no juicio trata de enseñarnos, para que no juzguemos al juez que juzga. De este modo nos permite ser más auténticos y reconocer lo que está ocurriendo en nosotros ahora.

Mas éste no es un trabajo sencillo, para realmente lograr dejar de juzgarnos es necesario desarrollar la autocompasión, darse amor a uno mismo, siendo conscientes de nuestro sufrimiento sin luchar contra él.

Es ser bondadoso y amable con nuestro propio ser aceptándonos como somos acallando esa voz crítica. La autocompasión nos permite observar lo bueno de lo que consideramos faltas sin tener que ocultarlas porque se reconocen con amabilidad. Con la autocompasión nos decimos: me quiero a mí mismo tal como soy (Palouse Mindfulness, s.f.)

3. **Formato:** Una vez que se haya realizado la introducción, se entregará al participante el formato *Bondad para mí mismo* (anexo 13), el cual llevará al paciente a notar la manera en que se habla a sí mismo generalmente y si es, o no, de una manera compasiva.
4. Se utilizará este ejercicio para concientizar al paciente sobre los momentos en los que ha sido duro consigo mismo, especialmente durante situaciones difíciles, se buscará que pueda identificar las frases concretas que repite en su

mente y si están basadas en una actitud enjuiciadora, cambiarlas por frases más positivas.

5. **Reflexión:** Se comparará la manera en que el practicante se habla a sí mismo y a una persona que ame, para provocar en él la reflexión a través de las siguientes preguntas:

- ¿Te has preguntado si eres bondadoso contigo mismo?
- ¿Alguna vez te has hecho consciente de la manera en que te hablas?
- ¿Le hablarías de la misma manera a tu mejor amigo o a la persona que más amas si estuviera en una situación similar?

4.6.3 Actividad 3: Compasión para uno mismo y a los demás

1. Se le menciona al paciente que ahora que hemos descubierto lo que es la autocompasión y como nos hablamos a nosotros mismos, buscaremos aumentarla a través de un ejercicio del mindfulness

2. **Exposición:** Se continuará explicando el tema compasión para uno mismo y los demás de Neff y Germer (2018):

Para cultivar la autocompasión necesitamos

- Tener la voluntad de prestar atención y estar presentes, para poder observarnos con apertura y aceptación sin juzgar.
- Bondad y amabilidad en la contemplación de nosotros mismos.
- Ser fieles a nosotros mismos, confiar en nuestras aptitudes y evitar toda comparación con los demás. Uno de los mejores regalos que nos podemos hacer a nosotros mismos es cesar la continua comparación con otros. Cuando decimos que queremos ser mejor estamos atacando lo que somos ahora y evaluándonos. Eso nos aleja de querernos a nosotros mismos.

La comparación te da una buena excusa para no relacionarte con tu situación tal cual es, se piensa acerca de cuánto más fácil sería todo si tuviera lo que esa otra persona tiene.

Estas comparaciones pueden desinflar la confianza: en comparación con todos aquellos afortunados, la situación propia parece ser tan pobre y desesperada.

El remedio para las comparaciones se basa en regocijarse en la felicidad de los demás. Podemos tomar un momento para reflexionar y ser felices por ellos. A través de esa práctica se busca generar sentimientos de felicidad y compasión hacia las personas que nos rodean, a través de afirmaciones compasivas (Neff y Germer, 2018).

3. **Meditación guiada:** Una vez que se haya terminado de exponer el tema se le dira al participante que ahora buscaremos llevar estos conceptos a la práctica

a través de la meditación *Compasión para uno mismo y para los demás*. Se dirigirá la meditación utilizando el guion de Neff y Germer (2018).

Comienza tomando un momento para estar al tanto de cualquier pensamiento o sentimientos que puede estar experimentando en este momento, reconociendo como son las cosas para ti en este momento, y cuando estés listo, empieza a traer conciencia al cuerpo: a la sensación de tus pies, piernas, caderas, cuerpo inferior y superior, brazos, hombros, cuello, cabeza, comenzando a sentir las sensaciones que produce el respirar, recordándote a ti mismo que estás aquí, vivo, entero.

Cuando estés listo, trae a la mente la imagen de una persona que conozcas o que has conocido, alguien que ha sido amoroso y amable contigo, alguien que fácilmente evoca sentimientos de calor y amor, podría ser un cónyuge o compañero, padre o familiar, mentor o amigo cercano, alguien que ha sido bueno contigo, te ayuda a sentirte seguro. Y si una persona, pasada o presente, no viene a la mente, tal vez alguien que sabes que es inspirador puede venir, alguien que te es fácil imaginar enviarle deseos de bienestar.

Imagínate diciéndoles:

- Que puedas ser feliz, que tu mente y cuerpo estén sanos.
- Que puedas sentirte seguro y protegido de todo daño exterior e interior, que tengas amor y cariño.
- Que puedas experimentar la paz interior.

Si tienes algún deseo personal hacia ellos siéntete libre de usar tus propias palabras. Tómame unos minutos ahora, para sentir cómo es desear estas cosas para ellos, déjate sentir las sensaciones que vienen con los deseos de bienestar que emanan de ti, conectándote con esa persona notando cómo se siente dentro de ti, a medida que envías estos deseos de bienestar.

Ahora proyecta estos sentimientos a ti mismo, sintiendo su amor incondicional y su cuidado, dejando que los sentimientos de amor y seguridad te llenen, sabiendo que no hay nada que hacer para merecer estos sentimientos y deseos, que son dados libremente, sin condiciones.

Ve si se puede conectar con el significado de estas frases, incluso si no puedes sentir seguridad y calidez en este momento, hazte consciente de que esto es lo que te deseas a ti mismo, y repite mentalmente las siguientes frases:

- Que pueda ser feliz, que mi mente y cuerpo estén sanos.
- Que sentirme seguro y protegido de todo daño exterior e interior
- Que tenga amor y cariño.
- Que pueda experimentar la paz interior.

Sigue con alguien a quien consideres tu maestro o benefactor, una persona que haya sido una fuente positiva de inspiración y de transformación en tu vida, es decir, alguien por el que sientes respeto y te suscite un sentimiento de cariño. Tus padres, abuelos, un maestro, quizá incluso alguien a quien no conozcas, pero haya tenido en ti un impacto positivo, imagina que esa persona está contigo conéctala a tu corazón y dile:

- Que puedas ser feliz, que tu mente y cuerpo estén sanos.
- Que puedas sentirte seguro y protegido de todo daño exterior e interior.
- Que tengas amor y cariño.
- Que puedas experimentar la paz interior.

Ahora trae a tu mente una persona neutra, puede ser un compañero de trabajo, un vecino, aunque no sepas mucho de esa persona, sabes que quiere ser feliz, sentirse sana y verse libre de temor. No te preocupes si en este momento las palabras no te parecen apropiadas simplemente úsalas y dile:

- Que puedas ser feliz.
- Que tu mente y cuerpo estén sanos,
- Que puedas sentirte seguro y protegido de todo daño exterior e interior.
- Que tengas amor y cariño.
- Que puedas experimentar la paz interior.

Cambia ahora a una persona difícil, no alguien que te haya causado un trauma real, sino alguien que te resulte molesto e irritante, imagínate que está presente ante ti y envíale los mismos deseos:

- Que puedas ser feliz.
- Que tu mente y cuerpo este sanos.
- Que puedas sentirte seguro y protegido de todo daño exterior e interior.
- Que tengas amor y cariño.
- Que puedas experimentar la paz interior.

Si esto te causa una dificultad excesiva simplemente reconoce la dificultad. Ahora dedícale estos pensamientos a todas las personas y los seres en general:

- Que todos podamos ser felices.
- Que tu mente y cuerpo este sanos.
- Que puedas sentirte seguro y protegido de todo daño exterior e interior.
- Que tengas amor y cariño.
- Que puedas experimentar la paz interior.

4. **Reflexión:** Se la actividad realizando las siguientes preguntas para propiciar la comunicación y reflexión:

- ¿Cómo te sentiste enviando buenos deseos a los demás?
- ¿Con quién te fue más sencillo enviar buenos deseos?
- ¿Con quién te fue más complicado enviar buenos deseos?

4.6.4 Actividad 4. Tus planes para usar *mindfulness*

Procedimiento

1. Tras concluir con la meditación de compasión para los demás, se continuará la segunda fase de la sesión donde se le dará cierre al taller.
2. **Formato:** Se llevará a concretizar los planes que tiene para seguir utilizando la técnica de *mindfulness* en el futuro, para esto se le proporcionará el folleto *Tus planes para usar Mindfulness* (Anexo 14) y se le pedirá responder todas las que pueda, ya que esto le ayudará a explorar su motivación personal y su compromiso con este proceso.
3. Una vez que el participante responda las preguntas se explorará junto con él lo que surgió, pidiéndole que lea algunas de las preguntas en voz alta y animándolo a hacer un compromiso claro.

4.6.5 Actividad 5. Desarrollando la práctica por mí mismo

Procedimiento

1. **Exposición:** Se comenzará la última actividad con la exposición del tema, practica formal e informal, tomado de Chaskalson (2014):

Estamos llegando al final del curso y es momento de que la realización de tus practicas quede completamente en tus manos, como habrás visto, hay dos formas de practicar, de manera formal e informal. Las prácticas formales, como la meditación sentada, el escaneo corporal, la caminata, etcétera, son condiciones clave para lograr un cambio interno sustancial. Existe un vínculo claro entre la cantidad de tiempo dedicado a participar en estas prácticas y los cambios beneficiosos en el bienestar.

Pero las prácticas informales también tienen su lugar. Las prácticas informales que has realizado en el curso (comer con atención, lavar los platos, cepillarte los dientes, etc.) no provocarán el tipo de cambios asociados con la práctica formal. Pero sí te darán vida interior más rica. Claramente, existe una relación circular entre las prácticas formales e informales. Cuando te involucres regularmente en la práctica formal de la atención plena, descubrirás que estás más inclinado a prestar atención y a disfrutar muchas de las tareas cotidianas simples que realizas.

Cuando vives tu vida al máximo de esta manera, notando y disfrutando de tus comidas, el clima, otras personas y el mundo que te rodea, también te encuentras más fácilmente capaz de participar en la práctica formal. Y eso puede ayudarte a estar más atento a lo largo del día (Chaskalson, 2014).

2. **Formato:** Tras realizar la explicación se le dará al participante el folleto *10 maneras de llevar mindfulness a la vida diaria* (anexo 15) y se realizará una lectura en conjunto.
3. **Reflexión:** Una vez terminada la lectura y que se haya completado el formato se le formularán las siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles de las sugerencias para llevar *mindfulness* a tu vida diaria te parecieron interesantes?
 - ¿Cuáles estarías dispuesto a realizar?
 - ¿Cómo es la práctica informal que diseñaste por ti mismo?
4. **Formato:** Tras concluir con las preguntas se dará por terminado el curso leyendo en conjunto el formato *¡Sigue adelante!* (Anexo 16) y recordando al participante que en la práctica de *mindfulness* nunca se falla. Incluso si no ha practicado durante algún tiempo, lo que aprendió siempre está ahí para volver en cuanto lo necesite.



CAPÍTULO 5

Aplicación de la intervención en pacientes con trastornos por atracción

5.1 Introducción

El presente capítulo muestra la aplicación del entrenamiento en *mindfulness*, para aumentar la regulación emocional, adaptado a una población de pacientes con obesidad candidatos a cirugía bariátrica que presentaban atracones. La intervención fue aplicada individualmente a 6 pacientes (2 hombres y 4 mujeres) atendidos por la clínica de obesidad del Hospital Regional de Alta Especialidad de Ciudad Victoria, Tamaulipas.

Se agregó a la intervención la evaluación de la cantidad de atracones semanales presentados por los participantes y segmentos de psicoeducación sobre el trastorno de atracón, al igual que durante las actividades se buscó enfatizar la relación existente entre los atracones como una forma desadaptativa de regulación emocional

Los resultados de la intervención indicaron una disminución significativa de los episodios de atracón al igual que de las dificultades de regulación emocional, mostrando la viabilidad de la presente intervención como una modalidad de tratamiento para ayudar al paciente a mejorar los métodos utilizados para la regulación de sus estados emocional y no recurrir a la sobrealimentación.

5.2 Trastorno de atracón

El atracón fue introducido por primera vez como un fenómeno clínico en 1959, por Albert Stunkard cuando observó que algunas personas con obesidad experimentaron

episodios significativos de comer en exceso que describieron como fuera de su control y distintos de sus hábitos alimenticios diarios (Hugo, 2006).

Actualmente es identificado como el acto compulsivo, urgente e incontrolable de consumir una gran cantidad de comida, a menudo muy rápidamente, de manera inconsciente y en secreto (Stephanie, 2016).

Las personas que luchan con el trastorno de atracón consumen grandes cantidades para servir como modulador de sus estados emocionales negativos. En general, los comportamientos disfuncionales (por ejemplo, atracones, abuso de sustancias, automutilación) funcionan para regular una emoción aversiva, son bastante habituales y automáticos, e implican diversas formas de disociación (Linehan, 1993).

Investigaciones recientes indican que el comportamiento problemático exhibido por personas con atracones puede estar funcionando de manera similar. Por lo tanto, la angustia emocional debe usarse como una modalidad de tratamiento para trabajar con los atracones (Wiser y Telch, 1999).

Este trastorno suele presentarse dentro de la obesidad, Myers y Wiman (2013) encontraron una fuerte correlación entre los atracones y la obesidad. Numerosos estudios anteriores fueron consistentes con estos resultados, aunque no todos los consumidores compulsivos son obesos, y tampoco todas las personas obesas presentan atracones, existe una fuerte correlación entre los dos grupos.

El trastorno por atracón es una de las principales causas de aumento de la ingesta de energía, éste se caracteriza por episodios recurrentes y persistentes de factores impulsivos (es decir, no controlados) de un comer sostenido por la angustia sin ningún tipo de comportamiento compensatorio (Hudson, Hiripi, Pope, y Kessler, 2007)

Un estudio reciente de atracones encontró que casi el 70% de las personas que se involucraron en atracones eran obesos (Grucza, Przybeck, y Cloninger, 2007).

Estas conductas alimentarias no suelen abordarse en intervenciones de pérdida de peso lo que puede estar contribuyendo a la falta de éxito de la intervención a largo plazo (O'Reilly, Cook, Spruijt-Metz, y Black, 2014).

5.3 Relación entre el trastorno de atracón y las emociones

El proceso de comer también involucra virtualmente todos los otros sistemas que se están explorando con respecto al impacto del *mindfulness* en la autorregulación, entendido desde un modelo de los efectos de la meditación. Comer es intrínsecamente un proceso de comportamiento, pero también involucra emociones, pensamientos, auto-juicio e identidad propia, y relaciones sociales (Kristeller, 2015).

El trastorno por atracón está marcado por una baja autoestima, comer para manejar la angustia emocional, desregulación extrema de los mecanismos

de conciencia, apetito y saciedad interoceptivos, y sobre reactividad a la señal de comida (Kristeller, Wolever, y Sheets, 2013)

Se hipotetiza que el origen de un atracón es con la amenaza o presencia de una experiencia emocional no deseada. Específicamente, que a medida que surgen estas experiencias emocionales, el problema de las conductas alimentarias sirve para gestionar cómo la persona maneja las emociones que están alimentando el comportamiento

Las personas que se involucran en el comportamiento de atracones como una forma de regulación de afecto, que parece estar vinculada a los niveles de comportamiento impulsivo. Los estudios que observan a los consumidores compulsivos han notado que tienden a tener más impulsividad e informar una lucha constante para controlar sus deseos de comer (Voth, 2007).

5.4 Regulación emocional y el trastorno de atracón

Las personas que luchan con el trastorno de atracón consumen grandes cantidades para servir como modulador de sus estados emocionales negativos. En general, los comportamientos disfuncionales (por ejemplo, atracones, abuso de sustancias, automutilación) funcionan para regular una emoción aversiva, son bastante habituales y automáticos, e implican diversas formas de disociación (Linehan, 1993). Investigaciones recientes indican que el comportamiento problemático exhibido personas con atracones puede estar funcionando de manera similar. Por lo tanto, la angustia emocional debe usarse como una modalidad de tratamiento para trabajar con los atracones (Wiser y Telch, 1999).

Whiteside y colegas (2007) evaluaron si las dificultades en la regulación de las emociones explicaban una variación única en los comportamientos de atracones en una muestra de 365 estudiantes universitarios. Sus resultados sugieren que la dificultad general en la regulación las emociones explican una cantidad significativa de varianza en los atracones por encima sexo biológico, restricción de alimentos, y la sobre- evaluación de preocupaciones de peso y forma. En particular, encontraron dificultades para identificar y dar sentido a las emociones y acceso limitado a las estrategias de regulación de las emociones como predictor del comportamiento de atracones.

5.5 Tratamiento basado en *mindfulness* para trastorno de atracón

Las meditaciones de *mindfulness* utilizadas en los tratamientos son diversas y van desde las meditaciones sentadas, hasta meditaciones comiendo e incluso al yoga. Estas meditaciones incluyen técnicas como relajación corporal, ejercicios de respiración, imágenes mentales, conocimiento de la experiencia, autorreflexión y darse cuenta conexiones entre estados fisiológicos y mentales (Baer, 2003).

Se cree que múltiples mecanismos subyacen a los efectos de la meditación en *mindfulness* sobre el estado de ánimo y otros problemas de regulación, incluidos los siguientes: cultivar la conciencia de experiencia interna, interrumpiendo patrones altamente condicionados, integrando procesos de mayor nivel, disminuyendo la reactividad al estrés, y potenciando una sensación de control y autoaceptación (Bishop et al., 2004).

Dichos mecanismos son claramente aplicables para abordar la desregulación del afecto, la cognición, la fisiología y el comportamiento observado en los atracones y la obesidad (Kristeller, Wolever, y Sheets, 2013).

La investigación ha demostrado que la práctica de la atención plena puede mejorar la salud mental e incluso conducir a una mejor calidad de vida fomentando ciertas capacidades psicológicas. Algunos beneficios de la práctica de *mindfulness* que han ganado soporte empírico incluyen cambios cognitivos, aumentos en la autogestión, aceptación, perspicacia, relajación, reducción de estrés e integración de experiencias internas y externas (Baer, 2003; Kristeller, Wolever, y Sheets, 2013). Una hipótesis es que la atención plena ayuda psicológicamente a las personas exponiéndolos a estados incómodos (a través de la meditación), de esta forma el individuo aprende a tolerar estos estados sin reaccionar de forma automática emocionalmente o involucrarse en comportamientos desadaptativos (Baer, 2003).

Dado que la práctica de *mindfulness* y la alimentación abarcan funciones tanto fisiológicas como psicológicas, esta práctica puede presentar beneficios aquellos luchando con trastornos de alimentación.

Comer es un proceso complejo que involucra cognición, comportamiento, sensación, emoción, autoconcepto y respuesta física (Kristeller, Wolever, y Sheets, 2013), *mindfulness* tiene el potencial de promover una mayor conciencia e integración de estos dominios.

5.6 Efectos de entrenamientos en *mindfulness* relacionado con los comportamientos alimenticios en personas con obesidad

Los modelos neurocognitivos recientes respaldan el valor de la práctica de meditación como un camino hacia la re-regulación, particularmente en los procesos emocionales complejos que requieren un neuroprocesamiento de mayor nivel para tener un mejor equilibrio. La práctica de *mindfulness* también cultiva la capacidad para desconectar la reactividad, y para aumentar los procesos que influyen más "sabiamente" el comportamiento (Kristeller, 2015).

La práctica en *mindfulness* es una manera de cultivar una calidad particular de atención y conciencia, que luego media una amplia gama de procesos de autorregulación.

Por lo que esta intervención se respalda en el modelo de *Efectos de entrenamientos en mindfulness relacionado con los comportamientos alimenticios en personas con obesidad* (O'Reilly, Cook, Spruijt- Metz, y Black, 2014) ya que se enfoca en mejorar las maneras en que se responde ante situaciones mediante la flexibilidad emocional, generando así una regulación emocional adaptativa que reduce el trastorno por atracón.

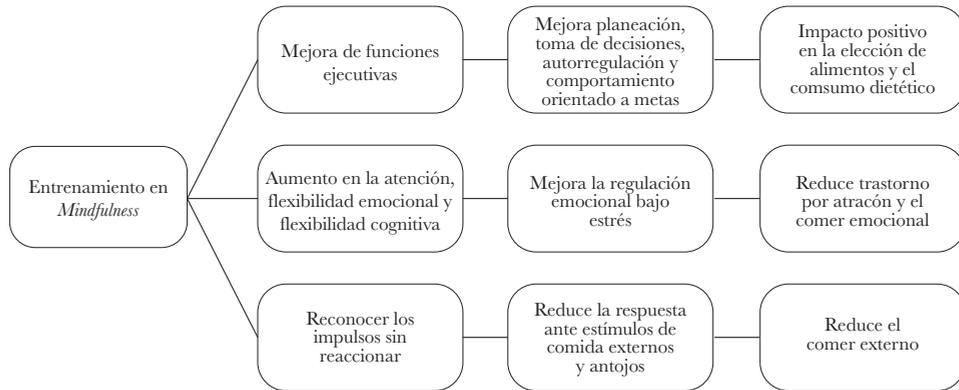


Figura 6: Efectos de entrenamientos en *mindfulness* relacionado con los comportamientos alimenticios en personas con obesidad.

Fuente: (O'Reilly, Cook, Spruijt-Metz, y Black, 2014, *Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review*).

A través del modelo elegido se sistematizaron los resultados encontrados sobre los modelos psicológicos del trastorno por atracón y los mecanismos de acción del entrenamiento en *mindfulness* en la obesidad, proporcionando una visión conceptual de los efectos que la intervención tendrá sobre los comportamientos alimentarios.

5.7 Metodología

La hipótesis con la que se parte en el presente estudio es que la intervención psicológica basada en *mindfulness* logra una reducción en los episodios del trastorno por atracón a través del aumento de la flexibilidad emocional en pacientes obesos candidatos a cirugía bariátrica

Los objetivos son:

- Disminuir la cantidad de episodios por atracón semanales.
- Aumentar los niveles de *mindfulness* antes y después del tratamiento
- Disminuir la desregulación emocional antes y después del tratamiento.

5.8 Materiales o instrumentos

Versión mexicana de la Escala de Mindfulness (MASS) (López-Maya et al., 2015): Esta escala se utilizará para medir la variable de nivel de mindfulness, el MAAS una escala de 15 elementos diseñada para evaluar la característica central del mindfulness disposicional, es decir, la conciencia abierta y receptiva y la atención a lo que está sucediendo en el presente. Mide una calidad de conciencia única que está relacionada, y predice, una variedad de constructos de autorregulación y bienestar, y posee un alfa de Cronbach de .84. La escala es auto aplicable y tarda 10 minutos o menos en completarse

Escala Dificultades en la Regulación Emocional en español (DERS-E) (Tejeda, Robles, González- Forteza, y Andrade, 2012): La variable flexibilidad emocional se medirá a través de este instrumento, el cual evalúa la capacidad para experimentar y diferenciar emociones, así como para monitorear, evaluar y modificar estados emocionales intensos, se utiliza en población adulta, posee una buena consistencia interna (α de Cronbach=0.93) y buena confiabilidad *test-retest* ($r=0.88$). Consta de 36 reactivos con seis subescalas diferenciadas: 1. no aceptación de respuestas emocionales (No aceptación), 2. Dificultades para implementar conductas dirigidas a metas (Metas), 3. Dificultades en el control de impulsos (Impulsos), 4. Falta de conciencia emocional (Conciencia), 5. Acceso limitado a estrategias de regulación emocional (Estrategias) y 6. Falta de claridad emocional (Claridad).

Entrevista con los criterios DSM-5 para el trastorno de atracones (Elaboración propia, 2018): Para identificar la variable de atracón se realizará un diagnóstico diferencial a través del manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales, donde se evalúa como una ingestión de cantidad elevada de comida en poco tiempo mientras se experimenta una pérdida de control. A la vez se toma en cuenta que se experimente malestar y la frecuencia en que estos episodios aparecen (Anexo 18).

5.9 Procedimiento

Para el inicio de la intervención se realizará una adaptación del entrenamiento presentado en este manual que buscará enfatizar la relación entre las dificultades de regulación emocional y el trastorno de atracón.

Una vez que se tenga el diseño de la intervención se realizará la primera fase de la investigación, que consistirá en hacer el contacto con los pacientes pertenecientes a la clínica de obesidad, se realizará una sesión de evaluación con cada paciente donde se proporcionará un consentimiento informado y se aplicarán los instrumentos y la entrevista mencionada anteriormente, a través de los resultados de la entrevista y el *Cuestionario de Trastorno por Atracón* se seleccionará a la población que cumpla con los criterios de inclusión necesarios para el estudio,

una vez identificada la muestra se les invitará a la participación en la intervención.

Se concluirá con la primera fase analizando la evaluación previa al tratamiento para la creación de la línea base con las medidas de la presencia de atracón, el nivel de *mindfulness* y la desregulación emocional. En la segunda fase se llevará a cabo la administración de la intervención mediante 6 sesiones, se aplicará inicialmente a uno de los sujetos y, tras su conclusión, se volverán a aplicar los instrumentos para obtener las medidas de las variables tras la intervención, al terminar el proceso con el primer sujeto se administrará la intervención al segundo de la misma manera que al primero y tras su conclusión de igual manera se hará una replicación de los instrumentos y así sucesivamente hasta concluir con cada sujeto.

A través de los resultados obtenidos se evaluarán las medidas de la presencia de atracón, el nivel de *mindfulness* y la desregulación emocional post tratamiento.

En la tercera fase serán comparados los resultados en las fases pre y post tratamiento de cada sujeto, para evaluar si existen diferencias significativas, en dónde se aumenta el nivel de *mindfulness* y de flexibilidad emocional y se reduce el trastorno por atracón en la mayor parte de ellos.

Tabla 2. *Intervención mindfulness y regulación emocional adaptada para trastorno de atracón*

MÓDULO	SESIÓN	ACTIVIDADES	MODIFICACIÓN	OBSERVACIÓN	TIEMPO	MATERIAL
Evaluación	Evaluación pre-tratamiento	Se entregarán los instrumentos mencionados anteriormente	Se agrega a la evaluación una entrevista para recoger datos que servirán para la confirmación del trastorno de atracón, a la vez se agregarán auto-registros para evaluar el desempeño semanal	Durante la sesión de evaluación es recomendable mencionar al paciente el objetivo de la intervención en la que participará, en este caso la reducción de la cantidad de atracones	50 min.	Anexo 17: <i>Instrumentos de evaluación</i> Anexo 18: <i>Instrumentos de evaluación para trastorno de atracón</i>
Contactando con el presente	1 Introducción al <i>mindfulness</i>	Presentación	Sin modificación	Durante la presentación se le explica al paciente que con la intervención se buscará ayudarlo a reducir la cantidad de atracones que experimenta	10 min.	Ninguno
		Explicación de conceptos básicos	Se agrega psicoeducación sobre el trastorno de atracón.	Es importante mencionar la relación que existe entre la regulación emocional y el trastorno de atracón	10 min.	Anexo 19: <i>Trastorno de atracón</i>

MÓDULO	SESIÓN	ACTIVIDADES	MODIFICACIÓN	OBSERVACIÓN	TIEMPO	MATERIAL
		Comiendo con mindfulness	Sin modificación	Resulta de utilidad para los participantes, el resaltar la diferencia entre comer de esta manera al comer durante un episodio de atracón	10 min.	Pasas Guion de la meditación: <i>Comiendo con mindfulness</i>
		Las 9 actitudes de mindfulness	Sin modificación		20 min.	Anexo 1: <i>Las 9 actitudes del mindfulness</i>
		Atención a la respiración	Sin modificación		20 min.	Diagrama del modelo de atención plena Guion de la meditación: <i>Atención a la respiración</i>
		Explora tus intenciones	Sin modificación		20 min.	Anexo 2: <i>Mis intenciones para practicar</i> Meditación: <i>Intención de practicar</i>
		Encuentra tu lugar	Sin modificación		10 min.	Anexo 3: <i>Encuentra tu lugar</i>
	2 Conectando con el cuerpo	Bienvenida y revisión de las tareas	Se relaciona el auto-registro de regulación emocional con el de los atracones semanales	La mayoría de los participantes mostraban la presencia de emociones difíciles en los días que tenían episodios de atracón	10 min.	Ninguno
		Escaneo corporal	Sin modificación		10 min.	Guion <i>Escaneo corporal</i>
		Gratitud	Sin modificación		25 min	Anexo 4: <i>Agradece a tu cuerpo</i>
		Caminar con mindfulness	Sin modificación		15 min	Ninguno
		Bienestar recordado	Sin modificación		20 min.	Meditación: <i>Recuerda el bienestar</i>
No reaccionar	3 Nombrando mi experiencia	Bienvenida y revisión de las tareas	Se relaciona el auto-registro de regulación emocional con el de los atracones semanales	Para este momento en la intervención los pacientes tienen una noción de como suelen regular las emociones con episodios de atracón, más la disminución del malestar es momentánea	10 min.	Ninguno
		Describiendo mi experiencia	Se pide al paciente que intente buscar una experiencia emocional que le haya provocado un atracón	La mayoría de los pacientes no mostraban una diferencia inicialmente entre el impulso y la conducta, es	30 min.	Anexo 5: <i>Vocabulario de emociones</i> Anexo 6: <i>Entender una experiencia emocional</i>

MÓDULO	SESIÓN	ACTIVIDADES	MODIFICACIÓN	OBSERVACIÓN	TIEMPO	MATERIAL
				importante mencionar como el impulso no tiene que convertirse en la conducta		
		Etiquetando	Menciona como el atracón suele sentirse inicialmente como un impulso		20 min.	Guión de meditación <i>Etiquetando</i>
		Explicación de <i>Mindfulness</i> y el efecto en el cerebro	Sin modificación		20 min.	Anexo 7: <i>Proceso neuropsicológico de mindfulness</i>
	4 Apre- ndiendo a permanecer	Bienvenida y revisión de las tareas	Se relaciona el autorregistro de regulación emocional con el de los atracones semanales		5 min.	Ninguno
		¿Cómo reaccionamos al malestar?	Enfatizar en como solemos reaccionar ante la incomodidad de sentir un antojo a través de comer incluso cuando sabemos que no tenemos hambre	La mayor parte de los pacientes no suelen reconocer la sensación física del hambre ya que ante la sensación emocional del malestar solo recuerdan sentir desesperación por comer	10 min.	Anexo 8 <i>Mecanismo ante situaciones desagradables</i>
		SPA	Sin modificación		20 min.	Guión de meditación SPA
		Problemas comunes en <i>mindfulness</i>	Sin modificación		20 min.	Anexo 9: <i>Obstáculos frecuentes en la meditación</i>
		Aceptación radical	Mencionar que esta técnica también se puede utilizar cuando se empieza a experimentar la sensación de hambre	Debido a que los pacientes no reconocen generalmente el hambre y si lo hacen no están acostumbrados a permanecer con ella, es recomendable pedirles que traten de permanecer unos minutos con la sensación del hambre	20 min.	Anexo 10: <i>Frases de aceptación</i>
Eligiendo nuestra conducta	5 Comuni- cación con <i>mindfulness</i>	Bienvenida y revisión de las tareas	Se relaciona el autorregistro de regulación emocional con el de los atracones semanales y se agrega la pregunta: ¿Lograste permanecer algunos minutos con la sensación del hambre?		10 min.	Ninguno

MÓDULO	SESIÓN	ACTIVIDADES	MODIFICACIÓN	OBSERVACIÓN	TIEMPO	MATERIAL
		Comunicación consciente	Sin modificación		10 min.	Ninguno
		Escuchando con <i>mindfulness</i>	Sin modificación		15 min.	Cronómetro
		Tratando conflictos	Sin modificación		15 min.	Anexo 11. <i>Estilos de manejo de conflictos</i>
		Investigando la ira	Sin modificación		30 min.	Anexo 12 <i>Investigando mi ira</i> , Guion <i>Investigando la ira</i>
	6 Desarrollando compasión	Bienvenida y revisión de las tareas	Se relaciona el autorregistro de regulación emocional con el de los atracones semanales		10 min.	Ninguno
		Como tratar a un amigo	Sin modificación		15 min.	Anexo 13: <i>Bondad para mí mismo</i>
		Compasión para uno mismo y a los demás	Sin modificación		30 min.	Guion: <i>Compasión para uno mismo y para los demás</i> ”
		Tus planes para usar <i>mindfulness</i>	Se busca que el paciente identifique como puede utilizar lo que aprendió una vez que experimente un episodio de atracón		15 min.	Anexo 14: <i>Tus planes para usar Mindfulness</i>
		Desarrollando la práctica por mí mismo	Sin modificación		15 min.	Anexo 15: <i>10 maneras de llevar mindfulness a la vida diaria.</i> Anexo 16: <i>¡Sigue adelante!</i>
Evaluación	Evaluación post-tratamiento	Se entregarán los instrumentos mencionados anteriormente	Se agrega a la evaluación una entrevista para recoger datos que servirán para observar si permaneció el trastorno de atracón	En esta fase de la intervención los atracones suelen reducirse significativamente en los pacientes hasta llegar al punto de eliminarse.	50 min.	Anexo 17 Instrumentos de evaluación Anexo 18 <i>Instrumentos de evaluación para trastorno de atracón</i>

Fuente: Elaboración propia.

5.11 Resultados de la intervención

A través de las evaluaciones realizadas antes y después de la intervención pudimos observar el efecto que tuvo el entrenamiento en *mindfulness* para la regulación emocional en una población clínica de obesidad que experimentaba trastorno de atracón.

El primer objetivo con el que se aproximó esta intervención fue disminuir la cantidad de episodios por atracón semanales. En la Figura 7 podemos observar que a lo largo de las sesiones los pacientes fueron disminuyendo la cantidad de atracones que tenían semanalmente.

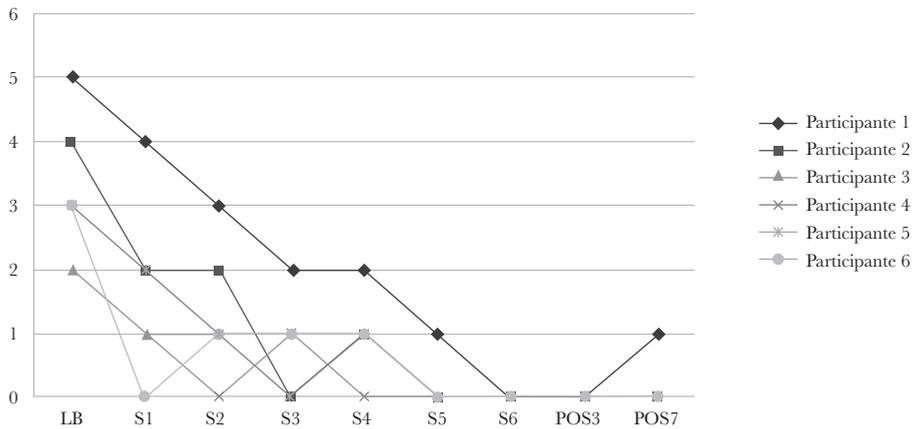


Figura 7: Cantidad de episodios de atracón a lo largo de las sesiones de la intervención. Fuente: Elaboración propia, 2019.

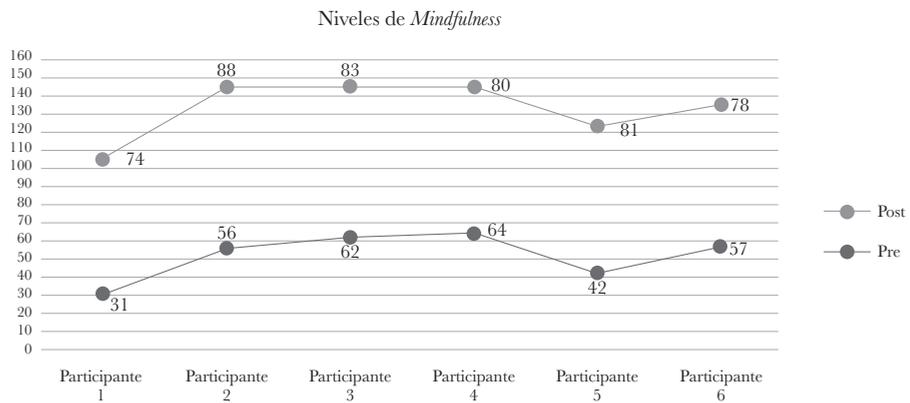


Figura 8: Niveles de *mindfulness* pre y post intervención. Fuente: Elaboración propia, 2019

El segundo objetivo que se buscaba alcanzar era aumentar los niveles de *mindfulness* que tenían los participantes, en la Figura 8 podemos observar que de igual forma este objetivo se cumplió, ya que hubo un aumento en los niveles de *mindfulness* una vez concluida la intervención.

Por último, se esperaba que los niveles de desregulación emocional en los pacientes disminuyeran, para generar de esta forma una mejor regulación emocional en ellos (Figura 9).

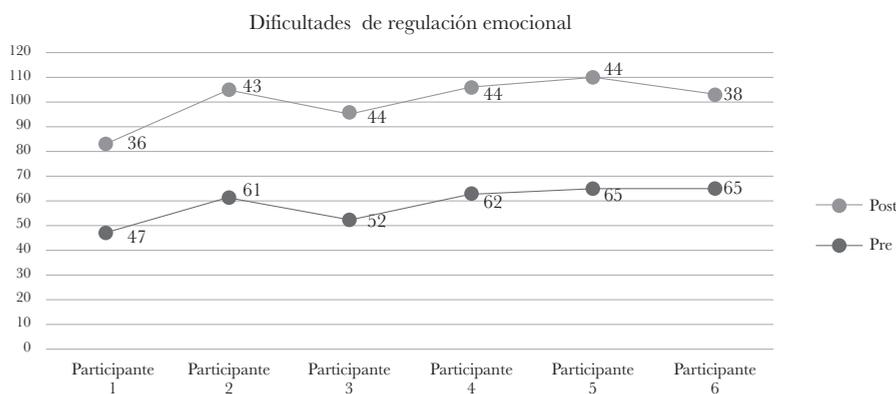


Figura 9: Dificultades de regulación emocional pre y post intervención.

Fuente: Elaboración propia, 2019

5.12 Discusión

Mediante la presente investigación se buscó comprobar si la adaptación del programa presentado en este manual podía disminuir el trastorno por atracón en pacientes candidatos a cirugía bariátrica, basándonos en la teoría de que los episodios de atracones pueden ser utilizados como una manera desadaptativa de regulación emocional.

De los resultados se puede concluir que el propósito principal se cumplió ya que, la cantidad de atracones de los 6 pacientes a los que se les aplicó la intervención disminuyó, a la vez que los niveles de desregulación emocional disminuyeron lo que nos hace tomar en cuenta lo mencionado por Whiteside y colegas (2007), quienes sugieren que la dificultad general en la regulación las emociones explican una cantidad significativa de varianza en los atracones.

Por lo observado mediante la intervención basada en *mindfulness* los participantes lograron mejorar en ambas áreas ya que tanto hubo una disminución de los atracones como hubo una disminución de la desregulación emocional.

Lo que nos lleva a sustentar la teoría mencionada por Kristeller (2013) quien menciona que los enfoques basados en *Mindfulness* pueden reducir la sobrealimentación compulsiva, mientras que al mismo tiempo abordan la desregulación emocional.

Esto nos muestra que el entrenamiento en *mindfulness* aquí presentado puede ser un enfoque prometedor para trabajar con la desregulación emocional que se encuentra presente en muchas patologías, entre ellos el trastorno por atracón ya que este estudio se une a los que han demostrado que las intervenciones con base en *mindfulness* mejoran los comportamientos alimentarios relacionados con la obesidad en adultos, principalmente el trastorno por atracón (Smith, Shelly, Leahigh, y Vanleit, 2006).

En particular, a la vez se encontró evidencia que sustenta la propuesta de O'Reilly y colaboradores (2014) en su modelo *Efectos de entrenamientos en mindfulness relacionado con los comportamientos alimenticios en personas con obesidad*, donde mencionan que, si el tratamiento se enfoca en mejorar las maneras en que se responde ante situaciones mediante la flexibilidad emocional, se genera una regulación emocional que reduce el trastorno por atracón.

5.13 Conclusión

Con los resultados encontrados podemos validar la efectividad del tratamiento propuesto para la disminución de los atracones en pacientes con obesidad.

A la vez podemos concluir que una intervención basada en *mindfulness* enfocada en el aumento de la flexibilidad emocional es una modalidad de tratamiento puede ayudar al paciente a mejorar los métodos utilizados para la regulación de sus estados emocionales y por lo tanto no recurrir a la sobrealimentación, generando así una disminución de los episodios de atracón.

Con este tipo de intervención podemos otorgarle herramientas distintas al paciente que, con una intervención basada en *mindfulness* enfocada solamente en la alimentación consciente, logrando no solo trabajar con la disminución de los atracones si no a la vez mejorar las dificultades en la regulación emocional.



ANEXOS



Anexo 1. Las 9 actitudes del *mindfulness*

Adaptado de Kabat-Zinn, 2012

Mente de principiante: Siempre es un momento nuevo

No juzgar: Asumir la postura de juez imparcial

Aceptación: Las cosas son como son

Dejar ir: No aferrarnos

Confianza: En tu sabiduría

Paciencia: Las cosas no pueden ser apuradas

No esforzarse: Permitir que las cosas sucedan

Gratitud: Por lo que tomas por seguro

Generosidad: Trae alegría a otros



Anexo 2. Explora tus intenciones

Adaptado de Burdick, 2013

Este ejercicio de completar oraciones te ayudará a comenzar a ponerte en contacto con tus verdaderas intenciones detrás de la práctica de *mindfulness*:

- Quiero aprender sobre (*mindfulness*) porque...

- Tengo la esperanza de que (*mindfulness*) me dará...

- (*Mindfulness*) es...

- Si soy más (consciente), entonces lo haré...

- Las verdaderas razones por las que quiero (practicar *mindfulness*) son...

- Al final (*mindfulness*) me permitirá...

- Cuando yo (practico *mindfulness*), me hace sentir...

Sé lo más honesto posible al completar las oraciones.

Usa este proceso con cualquier parte de tu vida para ayudarte a descubrir tus verdaderas intenciones. Una vez establecida tu intención, puedes supervisar tu progreso, y volver a leerla para ajustar tus pensamientos y acciones según sea necesario para mantenerte en curso.

Anexo 3. Encuentra tu lugar

Adaptado de Burdick, 2013

Imagina todas las cosas que necesites para crear el lugar perfecto para meditar.

Planéalo —————> Haz una lista —————> Procura que suceda

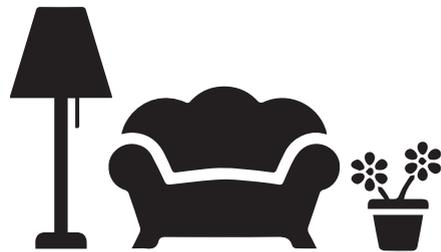
Ideas:

Lugares potenciales: sala, habitación, patio, etcétera.

Comodidad: cojín, silla, cobija, alfombra, almohada, etcétera.

Herramientas: temporizador, campanas, libreta, etcétera.

Inspiración: planta, velas, roca, etcétera.



Mejores momentos del día para hacerlo

P. D.: No esperes las condiciones perfectas para meditar



Anexo 4. Agradece a tu cuerpo

1. Recuerda alguna vez que tu cuerpo ha luchado con éxito ante una enfermedad

Sé consciente de que gran parte de las alegrías de tu vida vienen de tus sentidos y recuerda algún momento que te haga sentir gratitud con cada uno de ellos

Vista _____

Oído _____

Gusto _____

Tacto _____

Olfato _____

Recuerda un momento en el que tu cuerpo haya realizado un esfuerzo que te haya permitido adquirir una nueva habilidad (cocinar, hacer algún ejercicio, manejar, atarte los zapatos).

¿Has tenido hijos? _____

¿Has logrado seguir adelante a pesar del dolor físico? _____

Elaboración propia, 2019



Anexo 5. Vocabulario de emociones

Tomado de Baer (2014)

Tristeza: angustiado, abatido, deprimido, decepcionado, consternado, sombrío, desanimado, desesperado, herido, melancólico, afligido.

Miedo: temeroso, aprensivo, ansioso, nervioso, asustado, asustadizo, despavorido, tenso, aterrorizado, desasosegado, preocupado.

Furia: exasperado, contrariado, amargado, furioso, cascarrabias, hostil, irritado, indignado, resentido, despechado, rencoroso.

Vergüenza y culpa: avergonzado, abochornado, contrito, azorado, culpable, humillado, mortificado, apesadumbrado, compungido, arrepentido.

Felicidad: dichoso, risueño, alegre, complacido, alborozado, entusiasmado, excitado, encantado, jubiloso, radiante, satisfecho, emocionado.

Amor: adorable. Cariñoso, sensual, caritativo, amistoso, enamorado, apasionado, compasivo, tierno, afectuoso.

Sorpresa: atónito, estupefacto, pasmado.



Anexo 6. Adaptado por el Instituto Mexicano de *Mindfulness*

Día y hora	¿Cuándo sucedió?
Situación	Describe el acontecimiento exterior o interior que desencadenó la emoción
Emociones	¿Qué emociones sentiste? Subraya la más intensa y califícala con valor en 1 (suave) y 10 (fuerte)
Pensamientos	¿Qué pensamientos, interpretaciones o imágenes te pasaron por la cabeza?
Sensaciones	¿Qué sensaciones corporales tuviste?
impulsos	¿Qué deseaste decir o hacer?
Conducta	¿Qué dijiste o hiciste?
Emociones secundarias	¿Esta emoción intensa desencadenó otras?



Anexo 7. Proceso neuropsicológico de *mindfulness*

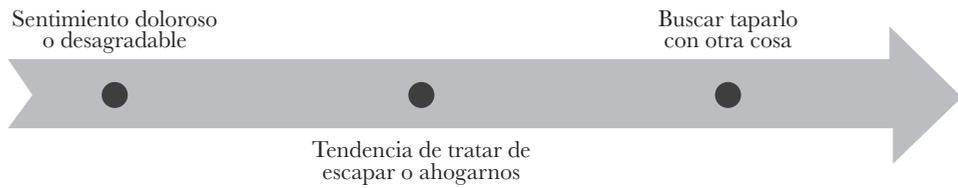
Adaptado de Malinowski, 2013

Alerta		Red de alerta	Sostener	Por atención
Por defecto		Red por defecto	Distracción	Vagabundo
De relevancia		Red de relevancia	Monitoreo	Reconocer
Ejecutiva		Red ejecutiva	Desenganchar	Dejar ir
Orientación		Red de orientación	Cambio	Regresar



Anexo 8. Mecanismo ante situaciones desagradables

Adaptado de Potter, 2019





Anexo 9. Obstáculos frecuentes en la meditación

Obstáculo	Recomendación
Dolor físico	Manejar el dolor tiene dos etapas, primero deshacerse del dolor si es posible, si no utilizar el dolor como objeto de la meditación.
Piernas dormidas	Su causa es un pellizco de los nervios no la falta de circulación, cuando suceda observa el fenómeno con atención, aprendiendo a permanecer con la incomodidad.
Sensaciones raras	Al relajarte el sistema nervioso emite señales más perceptibles, emplea la técnica de siempre: obsérvalas surgir y desaparecer sin involucrarte.
Somnolencia	Presta atención al estado de somnolencia (pensamientos, sensaciones, emociones), o utiliza el siguiente truco: respira profundamente, aguanta la respiración lo más que puedas y después exhala lentamente.
Falta de concentración	Hay factores externos que contribuyen a la falta de concentración y que se pueden resolver con ajustes de horario, trata de realizar tu meditación antes de involucrarte en una actividad que después llene la mente de imágenes o fantasías
Aburrimiento	Dirige una mirada fresca al aburrimiento como si nunca lo hubieras experimentado: <i>¿Qué es el aburrimiento?; En dónde se encuentra?; Qué se siente con él?; Cuáles son sus componentes mentales?; Tiene alguna sensación física asociada?</i>
Nerviosismo	Obsérvalo, no te deje dominar por él, no te altere ni abandones tu postura, no luches contra él, la intranquilidad desaparecerá si permaneces sin moverte y la contemplas
Esforzarse demasiado	Ríete de tus propios fracasos, libérate de expectativas y disfruta de la meditación sin contaminarla con sudor y lágrimas.
Desilusión	El resultado directo del esfuerzo exagerado es la frustración, observa tu estado mental, la sensación de fracaso y desanimo es solo una reacción emocional efímera, si solamente la observas sin agregarle nada ésta desaparecerá
Resistencia a la meditación	Continúa a pesar de la resistencia, observa el sentimiento de aversión, la mayoría de las veces solo es una emoción transitoria, cinco minutos después de estar sentado se habrá ido

Fuente: Elaboración propia. Adaptado de Gunaratana, 2003



Anexo 10. Frases de aceptación

Adaptado de McKay, Wood, y Brantley, 2017

Para ayudarte a empezar a utilizar la aceptación, muchas veces es útil utilizar una frase que te lo recuerden.

Señala las frases que quieras utilizar para recordarte a ti mismo, que deberías de aceptar el momento presente y la cadena de acontecimientos que lo crearon.

- _____ *Así es como tiene que ser.*
- _____ *Todos los acontecimientos han conducido hasta aquí.*
- _____ *No puedo cambiar lo que ya ha ocurrido.*
- _____ *No tiene sentido luchar con el pasado.*
- _____ *Luchar con el pasado sólo me impide ver mi presente.*
- _____ *El presente es el único momento sobre el que tengo control.*
- _____ *Es una pérdida de tiempo luchar con lo que ya ha ocurrido.*
- _____ *El momento presente es perfecto, aunque no me guste lo que está pasando.*
- _____ *Este momento es, justamente, como tendría que ser dado lo que ha ocurrido anteriormente.*
- _____ *Este momento es el resultado de un millón de otras decisiones.*

Ahora empieza a crear tus propias frases:

Tareas para trabajar la aceptación

Adaptado de McKay, Wood, y Brantley, 2017

Empieza a aceptar distintos momentos de tu vida sin juzgarlos.

Utiliza acontecimientos pequeños. Recuerda utilizar las frases de afrontamiento para aceptar radicalmente la situación sin juzgar ni ser crítico.

- Lee una historia polémica en el periódico sin juzgar lo que ha ocurrido.
- La próxima vez que te quedes atrapado/a en un atasco de tráfico, espera sin mostrarte crítico/a.

- Mira las noticias del mundo en televisión sin criticar lo que ha ocurrido.
- Escucha un reportaje o un comentario político en la radio sin juzgar.
- Recuerda un suceso que no sea desagradable que te haya ocurrido hace muchos años y utiliza la aceptación radical para recordar el acontecimiento sin juzgarlo.

Anexo 11. Estilos de manejo de conflictos

Adaptado de Palouse Mindfulness, s.f.

A medida que crecemos, establecemos normalmente una de estas tres estrategias como una estrategia habitual de lidiar con los conflictos.

DEMANDAR: Mantenerse firme (enfrentarse) (Lo que yo necesito/quiero es lo más importante) Lo que yo digo y punto.

Enmarcar el conflicto en términos de interés propio; poca preocupación por la otra parte.

Empujar hasta conseguir lo que se quiere.

[Satisfago mis necesidades a expensas de las tuyas.]

ACOMODARSE: Ser amable (paralizarse) (Lo que tú necesitas/quieres es lo más importante)

“Estar de acuerdo para llevarse bien”. “No crear problema”

Conformarse a reducir el conflicto, pacificar.

Ceder o subordinar los propios intereses a la otra parte.

[Satisfago tus necesidades a expensas de las mías.]

RETIRARSE: Huir (fugarse) (Es demasiado difícil de lidiar)

“Ya no me importa”, “No voy a formar parte de esto”.

Retirarse, evitar, retraerse, apartarse, marcharse.

[Ni tú ni yo satisfacemos nuestros deseos.]

La estrategia más común para resolver conflictos es conciliar:

CONCILIAR: Cada uno cede un poco

“Yo te doy algo, tú me das algo”.

Moderadamente demandante /acomodaticio; “repartiendo la diferencia”.

Conformarse con la mitad, dividir el objetivo de ambos por la mitad y luego unirlo; juego en el que ninguno pierde o gana.

[Cada uno de nosotros cede algunas de nuestras necesidades para satisfacer a la otra parte.]

*¿Cuáles de éstas te suenan más familiares?

Hay una cuarta forma, una que implica investigar ambos mundos, el tuyo y el del otro, que a veces puede llevar a una solución sorprendente y creativa que respeta ambos mundos. Es una forma más rara, más difícil, pero mucho más poderosa- las metas fundamentales de las dos partes se satisfacen

AUNAR: Ambas partes cubren sus necesidades. Requiere una toma de conciencia muy lúcida y una exploración de:

Comportamiento (lenguaje corporal, tono) / Emociones/ Necesidades (las tuyas y las del otro).

Este proceso es más circular que lineal y obligatoriamente creativo:

La forma exacta del resultado a menudo no es obvia y a veces es hasta contraria a la intuición. Esto involucra tres etapas:

1. Reconocimiento y aceptación de los sentimientos y necesidades de ambas partes.
2. Descubrimiento e investigación de las intenciones y metas fundamentales del otro.
3. Exploración mutua de las soluciones potenciales que satisfagan las intenciones y metas fundamentales de ambas partes.

Anexo 12. Investigando mi ira

Tomado de Palouse Mindfulness, s.f

<p>Describe la comunicación. ¿Con quién? ¿Sobre qué asunto?</p>	<p>¿Qué esperabas y como querías ser tratado?</p>	<p>¿Qué obtuviste realmente (en términos de resultados y trato)?</p>	<p>¿Qué crees que quería la otra persona? ¿Qué obtuvo realmente (resultado/trato)?</p>	<p>¿Cómo te sentiste (física y emocionalmente) durante y después?</p>	<p>¿Qué notas AHORA (física/emocional/mentalmente) mientras recuerdas esta comunicación?</p>
<p>EJEMPLO: Llamé a la compañía de teléfono para cambiar mi plan, me transfirieron de una persona a otra por tercera vez.</p>	<p>Quería que la operadora me cambiara el plan, que fuera responsable, simpática y que entendiera mi petición.</p>	<p>Me dijeron que tenía que hablar con alguien más y fui transferido por cuarta vez. La operadora no fue simpática, incluso fue ruda.</p>	<p>Que hablara con otra persona, y que no me sintiera mal. Ella quiso acordar conmigo que hablara con otra persona, pero yo me irrité y me sentí mal.</p>	<p>Tenía el estómago y los hombros tensos. Estuve enojado con ella todo el tiempo. Mejor, cuando me conectaron con la persona correcta.</p>	<p>Al principio, tensión, pero luego incomodidad en el estómago - me sentí un poco avergonzado por haberme enojado tanto con alguien que sólo trataba de hacer su trabajo.</p>



Anexo 13: Bondad para mí mismo

Adaptado de Cuadrado, 2019

Piensa en un momento difícil de tu vida.

Apunta todas aquellas frases que puedes haberte dicho a ti mismo en aquellos momentos:

- Reflexiona sobre todas las frases con las que te pudiste referir a ti mismo las cuales podían afectar tu autoestima (por ejemplo: no vas a poder, no vales para nada, eres débil, cualquier otro hubiese superado esto mejor que tu...)
- Reflexiona: ¿son frases que tú le dirías a la persona que más amas si estuviera en la misma situación?
- Practica ejercicios mentales y corporales: piensa frases inspiradoras: “tú puedes”, “vas a estar bien”, “cálmate”, “relájate”, acompañado de una aproximación y cercanía cálida de la mano, bien en la parte del cuerpo “dolida”, en el corazón, o donde creas que te produce más calma.



Anexo 14: Tus planes para usar *mindfulness*

Adaptado de Burdick, 2013

- ¿Por qué quieres usar las habilidades de *mindfulness*?
- ¿Cuándo has estado atento esta semana?
- ¿Dónde y cuándo practicarás la meditación de *mindfulness* sentada?
- ¿Qué beneficios has obtenido de la práctica de *mindfulness*?
- ¿Qué dudas tienes sobre esta práctica?
- ¿Qué posiciones físicas te funcionan mejor?
- ¿Cuánto tiempo estas dispuesto a comprometerte con la práctica de *mindfulness*?
- ¿Qué tan importante es esta práctica para ti?
- ¿Qué estarías dispuesto a dejar de hacer para tener tiempo para practicar?
- ¿Que preferirías estar haciendo?
- ¿Te sorprende que haya más en la atención que las meditaciones sentadas?
- ¿Qué es lo que más esperas de esta práctica?



Anexo 15. 10 maneras de llevar *mindfulness* a la vida diaria

Adaptado de Chaskalson (2014)

El rango de posibles prácticas informales es infinito. No hay límite a lo que puedes prestar atención. Pero aquí hay una lista de posibles prácticas en las que puedes participar. Puedes intentar explorar un puñado de estas, utilizando esta lista como una guía general para despertar tus propias ideas, cambiándolas y adaptándolas de acuerdo con tus propias circunstancias y temperamento.

1. Cuando se despierte, tómate un momento para percartarte del mundo que te rodea: la sensación de la ropa de cama, la calidad de la luz en la habitación, los sonidos en el interior y los sonidos en el exterior. Sintoniza tu respiración y prepárate para lo que viene a continuación.
2. Si tomas una taza de té o café en la mañana, haz que sea una oportunidad para practicar la atención plena. Tómate un minuto o dos solo para ti. Disfruta el calor de la taza, el aroma de la bebida y su sabor. Mira por la ventana y disfruta de los sonidos de la naturaleza o de la ciudad; lo más probable es que el mundo también se esté despertando.
3. Intente elegir no poner música o no escuchar la radio en tu recorrido al trabajo. Solo permanece contigo mismo, tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales, ya que cambian de un momento a otro. Y presta atención al mundo cambiante fuera del coche. Permanece en el momento y, cuando encuentres que su mente divaga hacia el pasado o hacia el futuro, simplemente nota eso y vuelva a centrar tu atención en las sensaciones de estar sentado allí.
4. Al llegar a tu oficina u otro lugar de trabajo, tómate un momento o dos para orientarte ¿Cómo quieres usar este día?
5. Mientras te sientas en tu escritorio o estación de trabajo, tome unos momentos de vez en cuando para sintonizar con las sensaciones de tu cuerpo. Observa cualquier tensión que pueda haber allí y respira, suavizándola y aliviándola.
6. Crea señales de atención plena. Quizás cuando suene tu teléfono, puedas usarlo como una oportunidad para volver a ti mismo. Quizás dejes que suene por unos cuantos tonos más mientras te reúnes antes de responder.
7. Antes de ir a casa, repasa el día. Reconoce lo que ha logrado, haz una lista de lo que debe hacer mañana y, si puedes, deja tu trabajo por hoy. Tal vez ya has hecho suficiente por ahora.
8. Usa tu viaje a casa como una forma de hacer una transición. Camina o conduce con atención. Toma tu tiempo.
9. Al acercarte a la puerta de tu casa, prepárate para el hogar y prepárate para ingresar a un modo de vida diferente.

10. Tal vez cambia tu ropa poco después de entrar y saluda a todos en su casa. Míralos a los ojos y haz una conexión. Trata de tomar 5 o 10 minutos para estar tranquilo y quieto. Si vives solo, siente cómo es entrar en el espacio tranquilo de tu propia casa, la sensación de estar en tu propio entorno.

Crea tu propia práctica informal

Anexo 16. ¡Sigue adelante!

Adaptado de Chaskalson (2014)

Ahora que conoces los beneficios de la práctica *mindfulness*, espero que continúes. Encuentra una manera de practicar que funcione para ti.

Estos son algunos consejos que pueden ser útiles para establecer un patrón regular de práctica de atención plena en la vida cotidiana:

- Si tu forma de vida permite la rutina, convierte tu meditación en parte de esa rutina. Probablemente no necesitas pensar mucho en lavarte los dientes o bañarte todos los días. Tu práctica de meditación puede ser igual una vez que se convierta en rutina.
- Con ese fin, puede ayudar hacerlo más o menos a la misma hora todos los días. Descubre a través de la experimentación cuál es el mejor momento para ti.
- También puede ayudarte hacer tu práctica en el mismo lugar todos los días. Si es posible, intenta reservar un área pequeña en tu hogar donde puedas hacer tu práctica regularmente. Tal vez tengas algunas flores frescas allí y tu equipo de meditación. Incluso unos pocos metros cuadrados de espacio funcionarían.
- **Por encima de todo, recuerda esto:** En la práctica de *mindfulness* nunca se falla. Incluso si no has practicado durante varios días, incluso semanas, meses o años, siempre está ahí para volver. Solo siéntate, cierra los ojos, lleva tu atención a tu respiración y ahí está. Ha estado esperando pacientemente a que regreses y está tan fresco como siempre.

¡Sigue adelante! Te deseo todo lo mejor con tu práctica.



Anexo 17. Instrumentos de evaluación
Escala Dificultades en la Regulación Emocional
 (Marín, Robles, González-Forteza, y Andrade, 2012)

Por favor, indica cuántas veces te pasan las siguientes afirmaciones. Marca en cada frase el número correspondiente con una cruz, según la escala que aparece a continuación:

1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Mitad de las veces
 4. Mayoría de las veces 5. Casi siempre

	1	2	3	4	5
1. Tengo claro lo que siento (tristeza, enfado, alegría...)					
2. Pongo atención a cómo me siento					
3. Vivo mis emociones como agobiantes y fuera de control					
4. No tengo ni idea de cómo me siento					
5. Me cuesta entender mis sentimientos					
6. Estoy atento a mis sentimientos					
7. Sé exactamente cómo me estoy sintiendo					
8. Le doy importancia a lo que estoy sintiendo					
9. Estoy confuso sobre lo que siento					
10. Cuando estoy molesto, sé reconocer cuáles son mis emociones (si es rabia, si es decepción...)					
11. Cuando estoy molesto, me enfado conmigo mismo por sentirme de esa manera					
12. Cuando estoy molesto, me da vergüenza sentirme de esa manera					
13. Cuando estoy molesto, me cuesta terminar el trabajo					
14. Cuando estoy molesto, pierdo el control					
15. Cuando estoy molesto, creo que estaré así durante mucho tiempo					
16. Cuando estoy molesto, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido					
17. Cuando estoy molesto, creo que ese sentimiento es lo adecuado y que es importante					
18. Cuando estoy molesto, me cuesta centrarme en otras cosas					
19. Cuando estoy molesto, me siento fuera de control					
20. Cuando estoy molesto, puedo conseguir hacer cosas igualmente					
21. Cuando estoy molesto, me siento avergonzado de mí mismo por sentirme de esa manera					
22. Cuando estoy molesto, sé que puedo encontrar alguna forma para conseguir finalmente sentirme mejor					
23. Cuando estoy molesto, me siento como si fuera una persona débil					
24. Cuando estoy molesto, creo que puedo controlar mi comportamiento					

	1	2	3	4	5
25. Cuando estoy molesto, me siento culpable por sentirme de esta manera					
26. Cuando estoy molesto, me cuesta concentrarme					
27. Cuando estoy molesto, me cuesta controlar mi comportamiento					
28. Cuando estoy molesto, creo que no hay nada que pueda hacer para conseguir sentirme mejor					
29. Cuando estoy molesto, me enfado conmigo mismo por sentirme de esa manera					
30. Cuando estoy molesto, empiezo a sentirme muy mal conmigo mismo					
31. Cuando estoy molesto, creo que recrearme en ello es todo lo que puedo hacer (como si disfrutase de ese malestar y no pensara en ponerle fin)					
32. Cuando estoy molesto, pierdo el control sobre mi comportamiento					
33. Cuando estoy molesto, me cuesta pensar sobre cualquier otra cosa					
34. Cuando estoy molesto, me doy un tiempo para comprender lo que estoy sintiendo realmente					
35. Cuando estoy molesto, tardo mucho tiempo en sentirme mejor					
36. Cuando estoy molesto, mis emociones parecen desbordantes (escapan de mis manos)					

Escala de Atención Plena (López-Maya, 2015)

Instrucciones: Usando la escala del 1 al 6 por favor indica lo que realmente refleja tu propia EXPERIENCIA DIARIA.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Frecuentemente	Con cierta frecuencia	No frecuentemente	Con poca frecuencia	Casi nunca

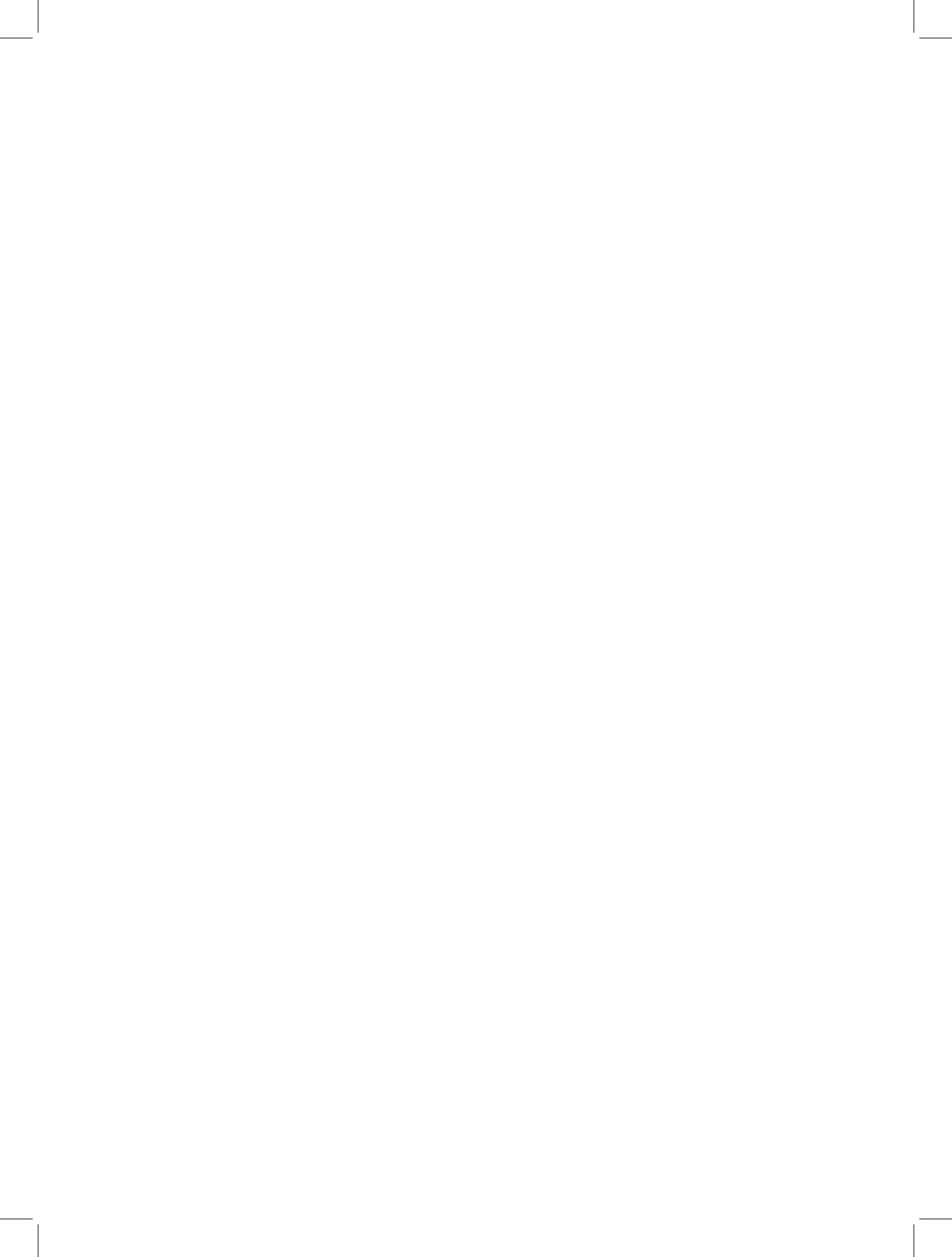
1	Puedo sentir una emoción y no estar consciente de ella hasta tiempo después.	1	2	3	4	5	6
2	Rompo o derramo cosas por descuido, al no poner atención, o porque estoy pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5	6
3	Se me hace difícil permanecer concentrado en lo que está sucediendo en un momento dado.	1	2	3	4	5	6
4	Tiendo a caminar rápidamente para llegar a donde tengo que ir, sin poner mucha atención a lo que ocurre alrededor.	1	2	3	4	5	6
5	Tiendo a no percibir la tensión física o el nivel de incomodidad a que estoy sometido, hasta que realmente son evidentes.	1	2	3	4	5	6
6	Se me olvidan los nombres de las personas, inmediatamente después de que me presentan a alguien.	1	2	3	4	5	6

7	Parece como si estuviera funcionando de manera «automática» sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
8	Me apresuro a hacer mis tareas sin realmente prestarles mucha atención.	1	2	3	4	5	6
9	Me concentro tanto en la meta que quiero alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo para conseguirla.	1	2	3	4	5	6
10	Realizo trabajos automáticamente, sin ponerle mucha atención a lo que hago.	1	2	3	4	5	6
11	Escucho a mi interlocutor con un oído, mientras hago otra cosa simultáneamente.	1	2	3	4	5	6
12	Llego a un lugar en «piloto automático» y luego me pregunto que iba a hacer en ese lugar.	1	2	3	4	5	6
13	Me preocupo por cosas que pueden ocurrir en el futuro o por asuntos del pasado.	1	2	3	4	5	6
14	Hago cosas sin ponerles mucha atención.	1	2	3	4	5	6
15	Como entre comidas sin estar consciente de que estoy comiendo.	1	2	3	4	5	6

Autorregistro de regulación emocional

Elaboración propia 2018

Emoción intensa	Intensidad de la emoción	Qué hiciste ante la emoción	Intensidad de la emoción después
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Anexo 18: Entrevista para trastorno por atracón
Elaboración propia 2018

Datos demográficos

Nombre _____
Edad _____ Sexo _____ Escolaridad _____
Ocupación _____ Peso _____ IMC _____

1. ¿Alguna vez has comido grandes cantidades en un período discreto de tiempo?

2. Has sentido que no puedes dejar de comer o no puedes controlar la cantidad de lo que ingieres

3. ¿Has comido hasta sentirte muy lleno?

4. ¿Has comido grandes cantidades a pesar de no necesariamente sentir hambre física?

5. ¿Has llegado a comer solo por la vergüenza a comer grandes cantidades?

6. ¿Has llegado a sentirte a disgusto contigo mismo, deprimido o avergonzado, después de comer?

7. ¿Qué tan seguido podrías decir que lo mencionado anteriormente te sucede?

8. ¿Desde cuándo te sucede esto?



Bibliografía

- Abblett, M. (2016). "How to Have a Mindful Conversation". Originally published on *Mindful.org* en noviembre 18, 2016. <https://www.drmitchabblett.com/post/how-to-have-a-mindful-conversation>
- Agency for Healthcare Research and Quality. (2017). "Effective health care program". Tomado de <https://www.effectivehealthcare.ahrq.gov/topics/binge-eating/espanol>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., y Schweizer, S. (2010). "Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review". *Clin. Psychol. Rev.*, 30, 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM 5 - Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Madrid: Editorial Panamericana.
- Baer, R. A. (2003). "Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review". *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), pp. 125-143. doi:10.1093/clipsy.bpg015
- Baer, R., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Smith, G., y Toney, I. (2006). "Using self-report assessment methods to explore facets of Mindfulness". *Assessment*, 13, pp. 27-45. Tomado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16443717>
- Baer, R., Smith, G., y Allen, K. (2006). "Assessment of mindfulness by self-report: the kentucky inventory of mindfulness skills". *Assessment*, 11(3), pp. 191-206.
- Bao, X., Xue, S., y Kong, F. (2015). "Dispositional mindfulness and perceived stress: the role of emotional intelligence". *Pers. Individ. Dif.*, 78, pp. 48-52. doi:10.1016/j.paid.2015.01.007
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Devinis, G. (2004). "Mindfulness: A proposed operational definition". *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), pp. 230-241. doi:10.1093/clipsy/bph077
- Boorstein, S. (2016). "La pregunta más frecuente". *Lion's roar*. Disponible en <https://palousemindfulness.com/es/docs/most-frequently-asked-Q.pdf>
- Bowen, S., Chawla, N., y Marlatt, G. A. (2011). *Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: A clinician's guide*. Nueva York: NY: Guilford Press.
- Burdick, D. (2013). *Mindfulness skills workbook for clinicians and clients*. Estados Unidos: Publishing and Media.
- Byrne, S., Cooper, Z., y Fairburn, C. (2003). "Weight maintenance and relapse in obesity: a qualitative study". *Int J Obes*, 23, pp. 955-962. doi:10.1038/sj.ijo.0802305

- Chisea, A., Serretti, A., y Jakobsen, J. (2013). "Mindfulness: Top-down or bottom-up emotion regulation strategy?" *Clinical Psychology Review*, 33, pp. 82-96.
- Chödrön, P. (2005). "La respuesta a la ira y la agresión es: la paciencia". *Shambhala Sun*.
- Chozen-Bays, J. (2011). *How to train a wild elephant y other adventures in mindfulness*. EUA: Shambala.
- Coffey, K. A., Hartman, M., y Fredrickson, B. L. (2010). "Deconstructing *mindfulness* and constructing mental health: understanding *mindfulness* and its mechanisms of action". *Mindfulness*, 1, pp. 235-253. doi:10.1007/s12671-010-0033-2
- Corcoran, K., Farb, N., Anderson, A., y Segal, Z. (2010). "Mindfulness and emotion regulation". In A. Kring, y D. Sloan, *Emotion Regulation and psychopathology* (pp. 339-355). Nueva York: The Guilford Press.
- Delgado, M., Montañés, J., Montañés, M., y Bartolomé, R. (2012). "Conociendo *Mindfulness*". *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27. Tomado de <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>
- Fox, K. C., Nijeboer, S., Dixon, M. L., Floman, J. L., Ellamil, M., Rumak, S. P., et al., (2014). "Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners". *Neurosci. Biobehav. Rev.*, 43, pp. 48-73. doi:10.1016/j.neubiorev.2014.03.016
- Gard, T., Hölzel, B. K., Sack, A. T., Hempel, H., Lazar, S. W., Vaitl, D., et al., (2012). "Pain attenuation through *mindfulness* is associated with decreased cognitive control and increased sensory processing in the brain". *Cereb. Cortex*, 22, pp. 2692-2702. doi:10.1093/cercor/bhr352
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Goldin, P. R., y Gross, J. J. (2017). "Testing the *mindfulness*-to-meaning theory: evidence for mindful positive emotion regulation from a reanalysis of longitudinal data". *PLoS One*, pp. 12(12). doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187727>
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., y Job, R. (2015). "Mindful emotion regulation: exploring the neurocognitive mechanisms behind *mindfulness*". *BioMed. Res. Int.* doi:2015:670724. 10.1155/2015/670724
- Gross, J. J. (1998). "The emerging field of emotion regulation: an integrative review". *Review of General Psychology*, 2, pp. 271- 299.
- _____(2007). *Handbook of emotion regulation*. Nueva York: Guilford.
- Gross, J. J., y Munoz, R. F. (1995). "Motion regulation and mental health". *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, pp. 151- 164.
- Gruzca, R., Przybeck, T., y Cloninger, C. (2007). "Prevalence and Correlates of Binge Eating Disorder in a Community Sample". *ComprPsychiatry*, 48(2), pp. 124-131. doi:10.1016/j.comppsy.2006.08.002

- Guendelman, S., Medeiros, S., y Rampes, H. (2017). "Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological". *Psychological, and Clinical Studies*, 8(220). doi:doi:10.3389/fpsyg.2017.00220
- Gunaratana, H. (2003). *El cultivo de la atención plena*. Mexico: Bhodi.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., y Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment*. Nueva York: NY: Guilford Press.
- Hayes, S., Luoma, J., Bond, F. M., y Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44, pp. 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hudson, J., Hiripi, E., Pope, H., y Kessler, R. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biol Psychiatry*, 72(2), pp. 348-358. doi:10.1016/j.biopsych.2006.03.040
- Hugo, E. (2006). Examining subjective binges: within the population being treated for binge eating disorder, are subjective binge episodes predictive of treatment relapse and weight maintenance? PGSP-Stanford Psy.D.
- Iani, L., Lauriola, M., Chiesa, A., y Cafaro, V. (2018). Associations Between Mindfulness and Emotion Regulation: the Key Role of Describing and Nonreactivity. *Mindfulness*. doi:10.1007/s12671-018-0981-5
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Principles of mindfulness practice. Full catastrophe living*. Nueva York. Tomado de <https://clinic.psy.uq.edu.au/pdf/mindfulness-practice-article-jon-kabat-zinn.pdf>
- (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), pp. 144-156. doi:10.1093/clipsy.bpg016
- (2003). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Kairós.
- (2005). *Coming to our senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. Hachette Books.
- (2012). *Mindfulness y las 9 actitudes*. (Mindfulnessgruppen, Interviewer) Estados Unidos.
- Kristeller, J. (2015). "Mindfulness, Eating Disorders, and Food Intake Regulation". *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, pp. 199-215. doi:10.1007/978-1-4939-2263-5_15
- Kristeller, J., y Hallett, B. (1999). "An Exploratory Study of a Meditation-based Intervention for Binge Eating Disorder". *Journal of Health Psychology*, 4(3), pp. 357-363. doi:10.1177/135910539900400305.
- Kristeller, J., y Wolever, R. (2010). "Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation". *Eating Disorders*, 19(1), pp. 49-61. doi:10.1080/10640266.2011.533605
- Kristeller, J., Wolever, R., y Sheets, V. (2013). Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) for Binge Eating: A Randomized Clinical Trial. *Mindfulness*, 3(4). doi:10.1007/s12671-012-0179-1

- Langer, E. (1989). "Mindfulness". Nueva York: Addison-Wesley Publishing. Tomado de <https://mslaolrj.files.wordpress.com/2015/08/ellen-langer-Mindfulness-pdf.pdf>
- Langer, E., y Moldoveanu, M. (2000). "The construct of *Mindfulness*". *Journal of Social Science Issues*, 56(1), pp. 1-9. doi:https://www.researchgate.net/profile/Mihnea_Moldoveanu/publication/227627445_The_Construct_of_Mindfulness/links/
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality*. Nueva York: NY: Guilford Press.
- López-Maya, E. (S.F). "Detente, respira, observa y procede" [archivo de video]. Disponible en <https://www.mindfulness.org.mx/redea-detente-respira-observa-y-procede-mindfulness/>
- López-Maya, E., Hernández-Pozo, M., Méndez-Segundo, L., Gutiérrez-García, J., Araujo-Díaz, D., Núñez-Gazcón, A., Britta, K. (2015). "Propiedades psicométricas de la versión mexicana de la escala de atención Plena (MAAS)". *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 9(1).
- Luberto, C., Cotton, S., Mcleish, A., y O'Bryan, E. (2013). "Mindfulness Skills and Emotion Regulation: The Mediating Role of Coping Self-Efficacy". *Mindfulness*, 5(4). doi: 10.1007/s12671-012-0190-6
- Lutz, A., McFarlin, D. R., Perlman, D. M., Salomons, T. V., y Davidson, R. J. (2013). "Altered anterior insula activation during anticipation and experience of painful stimuli in expert meditators". *Neuroimage*, 64, pp. 538-546. doi:10.1016/j.neuroimage.2012.09.030
- Malinowski, P. (2013). "Neural mechanisms of attentional control in *mindfulness* meditation". *Frontiers in Neuroscience*, 7, pp. 1- 11. doi:10.3389/fnins.2013.00008
- Martínez-Sánchez, J. (2017). "Prana". Tomado de <http://www.prana.es/blog/meditacion-guiada-de-atencion-a-la-respiracion>.
- McKay, M., Wood, J., y Brantley, J. (2017). "Manual práctico de terapia dialéctico conductual: ejercicios prácticos de TDC para aprendizaje de mindfulness, eficacia interpersonal, regulación emocional y tolerancia a la angustia". España: Desclée De Brouwer. Disponible en línea en inglés en <http://connectdurham.altervista.org/CD/documents/BPDWorkbook.pdf>
- Mejor con salud. (2015, Junio 9). *Mejor con salud: Blog sobre buenos hábitos y cuidados para tu salud*. Tomado de <https://mejorconsalud.com/poder-la-gratitud-pilar-bienestar/>
- Myers, L., y Wiman, A. (2013). "Binge eating disorder: A review of a new DSM diagnosis". *Research in Social Work Practice*, 24(1), pp. 86-95. doi:10.1177/1049731513507755
- Nyklíček, I. (2011). "*Mindfulness*, emotion regulation, and well-being". In I. Nyklíček, A. J. Vingerhoets, y M. Zeelenberg, *Emotion regulation and well-being*, pp. 101-118. Nueva York: Springer.
- O'Reilly, G., Cook, L., Spruijt-Metz, D., y Black, D. (2014). "Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review". *Obesity reviews*, 15, pp. 453-461. doi:10.1111/obr.12156

- OCDE. (2017). "Obesity Update". Tomado de http://oment.uanl.mx/descarga/obesity-update-2017_ocde.pdf
- Palouse *Mindfulness*. (n.d.). *MBSR online "Mindfulness-Based Stress Reduction"*. Recuperado en junio 1 de 2018, de <https://palousemindfulness.com/es/MBSR/week5.html>
- Panikkar, R. (1997). "El silencio del Buddha". Madrid: Siruela. Tomado de [https://books.google.com.mx/books?id=uhAQqxx_9wcCypg=PA255ylpg=PA255ydq=Panikkar,+R.+\(1997\).+El+silencio+d+el+Buddha.ysource=blyots=HlIbwP2SA89ysig=XSvpCwCheMax0BePi3v](https://books.google.com.mx/books?id=uhAQqxx_9wcCypg=PA255ylpg=PA255ydq=Panikkar,+R.+(1997).+El+silencio+d+el+Buddha.ysource=blyots=HlIbwP2SA89ysig=XSvpCwCheMax0BePi3v)
- Potter, D. (2019, marzo 09). *palousemindfulness*. "Responding to Emotional or Physical Pain". Tomado de <https://palousemindfulness.com/docs/responding-to-difficulty.pdf>
- Roemer, L., Williston, S., y Rollins, L. (2015). "Mindfulness and emotion regulation". *Current Opinion in Psychology*, 3, pp. 52– 57. doi:10.1016/j.copsyc.2015.02.006
- Segal, S., Williams, J., y Teasdale, J. (2012). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (Segunda ed.). Nueva York: The Guilford Press.
- Segal, Z. V., Williams, J. M., y Teasdale, J. D. (2007). "Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse". *Cognitive Behavioral Therapy Book Reviews*, 3(11).
- Soto, M. (2017). "Calameo. Mindfulness y emociones". Tomado de <https://es.calameo.com/read/0002321146c188092243e> Stephanie, L. (2016). *Binge eating: the roles of emotion regulation, executive functioning and mindfulness*. San Francisco, California: California School of Professional Psychology.
- Tang, Y., Hölzel, B. K., y Posner, M. I. (2015). "The neuroscience of *mindfulness*" meditation. *Nat. Rev. Neurosci*, 16, pp. 213- 225.
- Tejeda, M., Robles, R., González-Forteza, C., y Andrade, P. (2012). "Propiedades psicométricas de la escala Dificultades en la Regulación Emocional, en español, (DERS-E) para adolescentes mexicanos". *Salud Mental*, 35(6), pp. 521-526.
- Teper, R., Segal, Z., y Inzlicht, M. (2013). "Inside the Mindful Mind". *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), pp. 449- 454. doi:10.1177/0963721413495869
- The Cleveland Clinic. (2006). "El Trastorno por Atracón". Disponible en <http://www.clevelandclinic.org/health/sHIC/doc/s12249.pdf>
- Thera, N. (1962). "The heart of Buddhist meditation: A handbook of mental training based on the Buddha's way of Mindfulness. Londres: Rider and Company". Tomado de http://www.khamkoo.com/uploads/9/0/0/4/9004485/the_heart_of_buddhist_meditation.pdf
- Van Ravesteijn, H., Lucassen, P., Bor, H., Van Weel, C., y Speckens, A. (2013). "Mindfulness-based cognitive therapy for patients with medically unexplained symptoms: a randomized controlled trial". *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82(5), pp. 299- 310. doi: <https://doi.org/10.1159/000348588>.

- Voth, R. (2007). *Relationships among mindfulness, problem eating behaviors, and emotion dysregulation in post-operative gastric bypass patients*. Alliant International University.
- W.Smith, B., M.Shelly, B., Leahigh, L., y Vanleit, B. (2006). "A Preliminary Study of the Effects of a Modified *Mindfulness* Intervention on Binge Eating". *Complementary Health Practice Review*, 11(3), pp. 133-143. doi:10.1177/1533210106297217
- Wang, Y., Beydoun, M., Liang, L., Caballero, B., y Kumanyika, S. (2008). "Will all Americans become overweight or obese? estimating the progression and cost of the US obesity epidemic". *Obesity*, 16, pp. 2323-2330. doi:10.1038/oby.2008.351
- Whiteside, U., Chen, E., Neighbors, C., Hunter, D., Lo, T., y Larimer, M. (2007). "Difficulties regulating emotions: Do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect?" *Eating behaviors*, 8(2), pp. 162-169.
- Williams, J. (2010). "*Mindfulness* and psychological process". *Emotion*, 10, pp. 1-7.
- Wiser, S., y Telch, F. (1999). "Dialectical behavior therapy for binge-eating disorder". *Journal of Clinical Psychology*, 55(6), pp. 755-768.
- Zwaan, M. (2001). "Binge eating disorder and obesity". *International Journal of Obesity*, 25(1), S51-S55. Tomado de https://www.nature.com/ijo/journal/v25/n1s/pdf/0801699a.pdf?origin=publication_detail

Compendio práctico de mindfulness y regulación emocional
de Erin Yaqueline Tovar Garza, Luz Adriana Orozco Ramírez y
José Luis Ybarra Sagarduy, publicado por la
Universidad Autónoma de Tamaulipas y Colofón,
se terminó de imprimir en junio de 2020 en los talleres de
Ultradigital Press S.A. de C.V. Centeno 195, Col. Valle del Sur, C.P. 09819,
Ciudad de México. El tiraje consta de 400 ejemplares impresos de forma
digital en papel Cultural de 75 gramos. El cuidado editorial estuvo a cargo
del Consejo de Publicaciones UAT.

