



Curso Medicina de Estilo de Vida para Médic@s



COLEGIO MÉDICO DE CHILE A.G

CUIDÁNDONOS PARA CUIDAR



NOS CUIDAMOS
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

Módulo 7: Manejo del estrés: herramientas prácticas de Mindfulness

Docente: Cristóbal Carrasco, Mg.

Fecha: Jueves 13.07.2023

CLASE 7: Manejo del estrés: herramientas prácticas de Mindfulness

Presentación docente



- Psicólogo
- Mg. Neurociencia Social, UDP
- Lifestyle and Fitness Advisor, ELMO
- Instructor del MBSR, Global Mindfulness Collaborative.
- Comité Salud Mental, SOCHIMEV.
- Practicante +12 años





COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

Comencemos deteniéndonos

Objetivos de aprendizaje

1. Reconocer **qué es y qué no es** mindfulness
2. Conocer los **beneficios** de la práctica sistemática de mindfulness.
3. **Experimentar prácticas** formales de mindfulness
4. Conocer la **didáctica** de diálogo interactivo (indagación) de mindfulness.

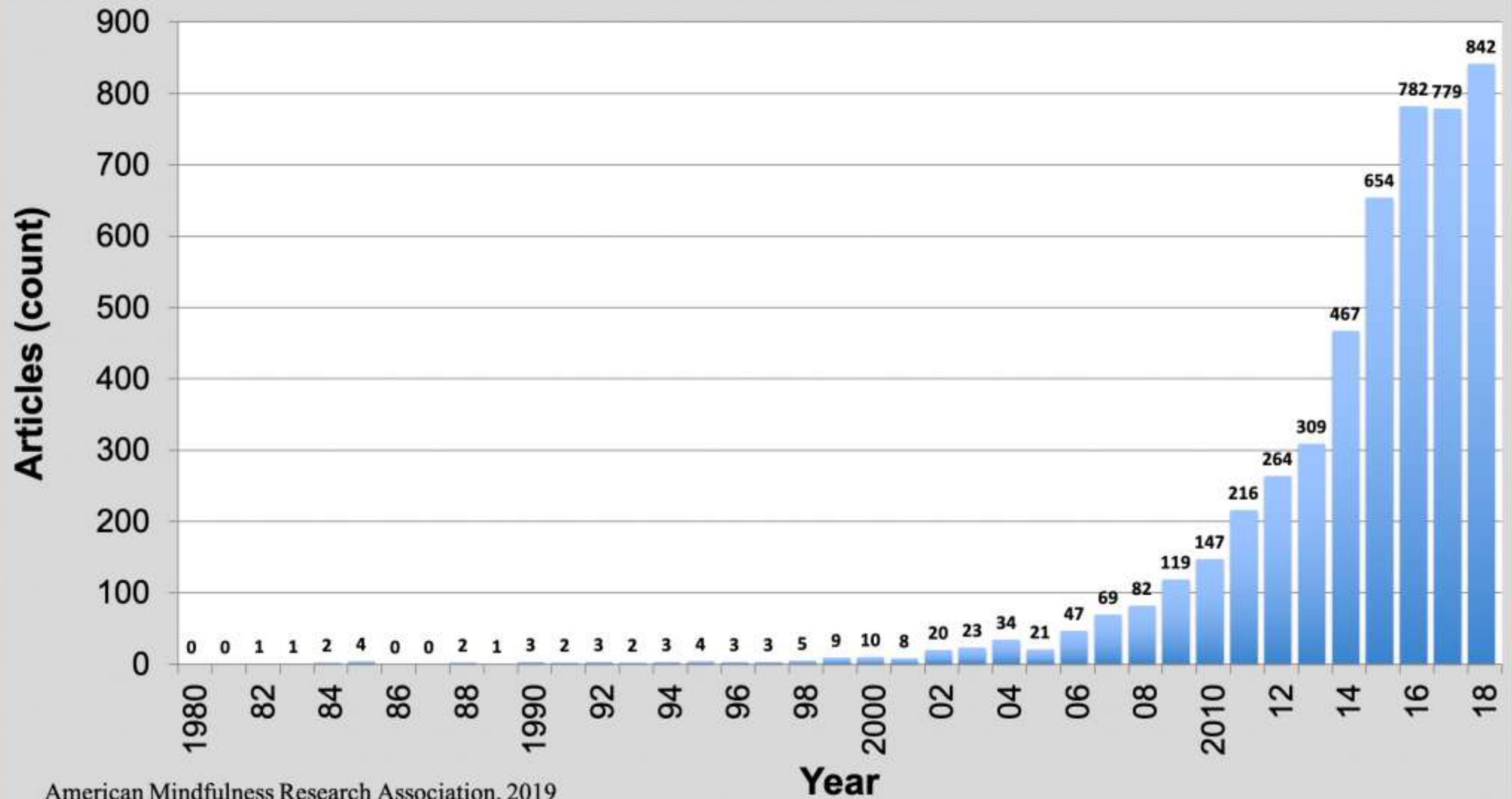


COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS
Colegio Médico de Chile

Mindfulness Journal Publications by Year, 1980-2018



American Mindfulness Research Association, 2019
Source: goAMRA.org

Definiciones

- Mindfulness, Heartfulness
- Familiarizarse con la mente
- Atención Plena, Presencia Plena
- Es la consciencia que emerge de prestar atención, de manera intencionada al momento presente, con una actitud sin juicios.
 - Prestar atención
 - Intencionalidad, deliberado
 - Experiencia presente
 - Abierta, sin juicios.



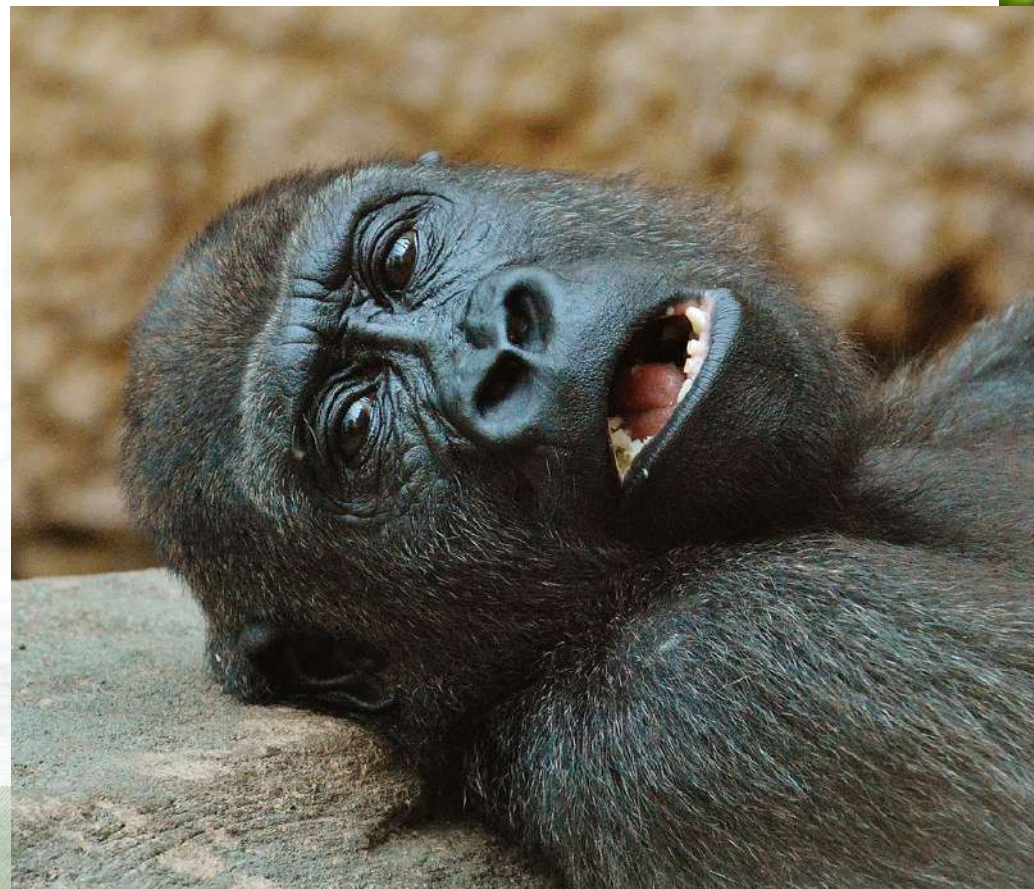
COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS

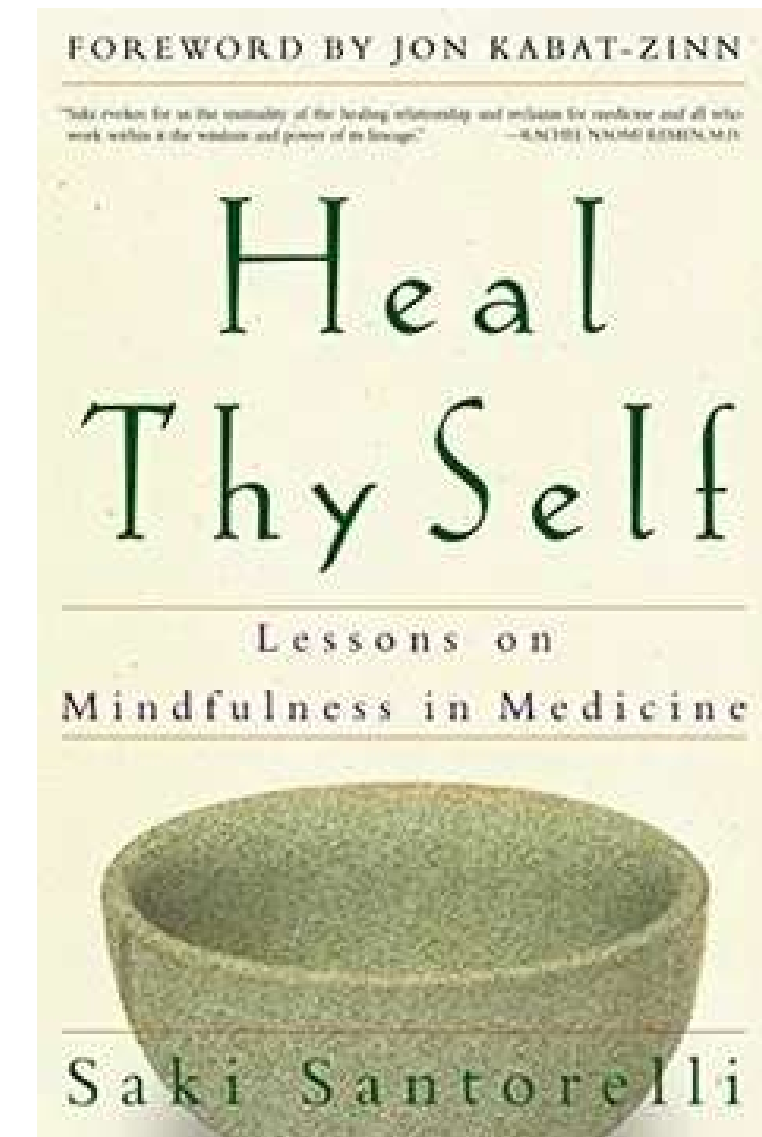
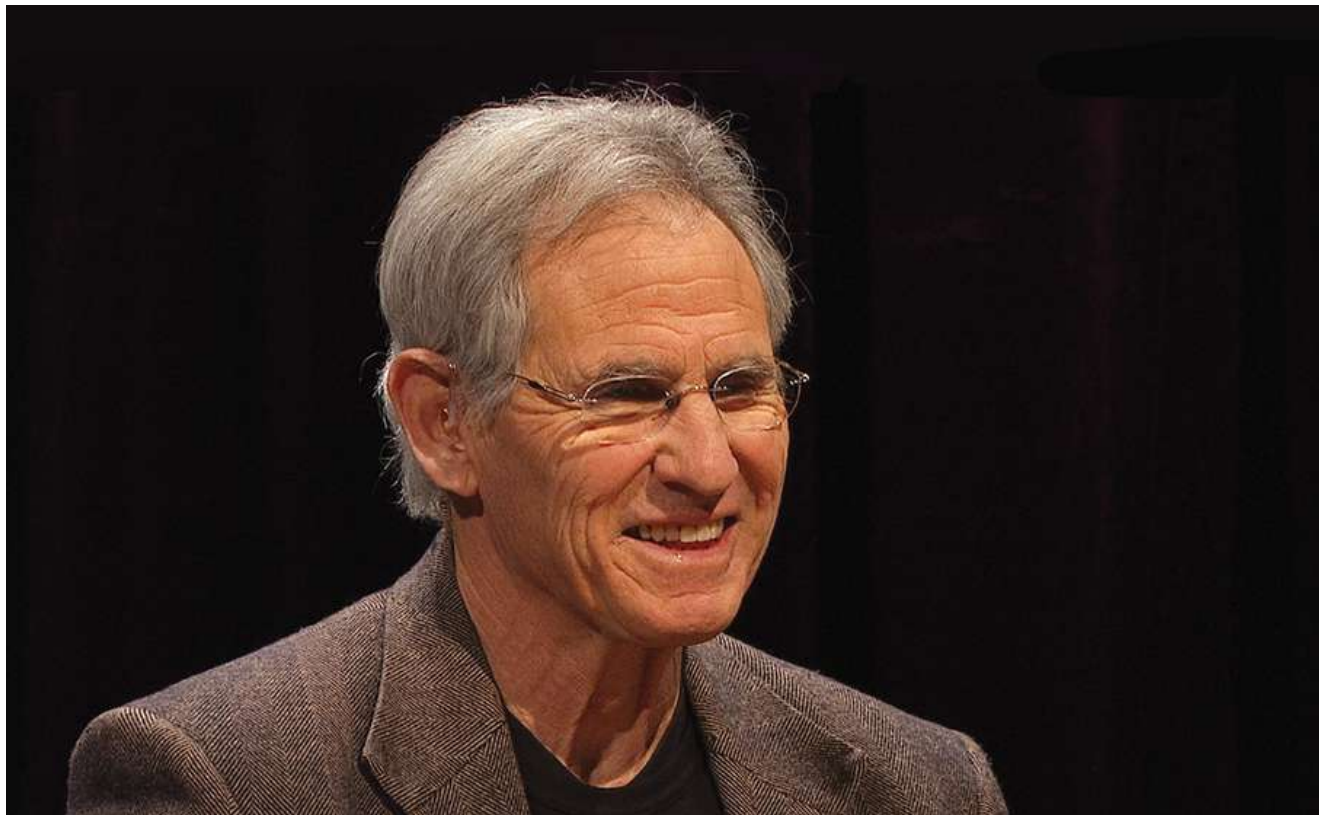
Qué NO es

- Relajarse
- No pensar / Dejar la mente en blanco
- Controlar los pensamientos/emociones
- = "meditación"
- = "yoga"



Origen Histórico

- Raíces Budistas
- Jon Kabat-Zin, Sakki Santorelli, Florence Meleo-Meyer
- UMass Hospital > Brown University > Global Mindfulness Collaborative
- Contexto hospitalario, complemento al tratamiento de dolor crónico y otras patologías asociadas al estrés con baja respuesta al tratamiento en los '70.

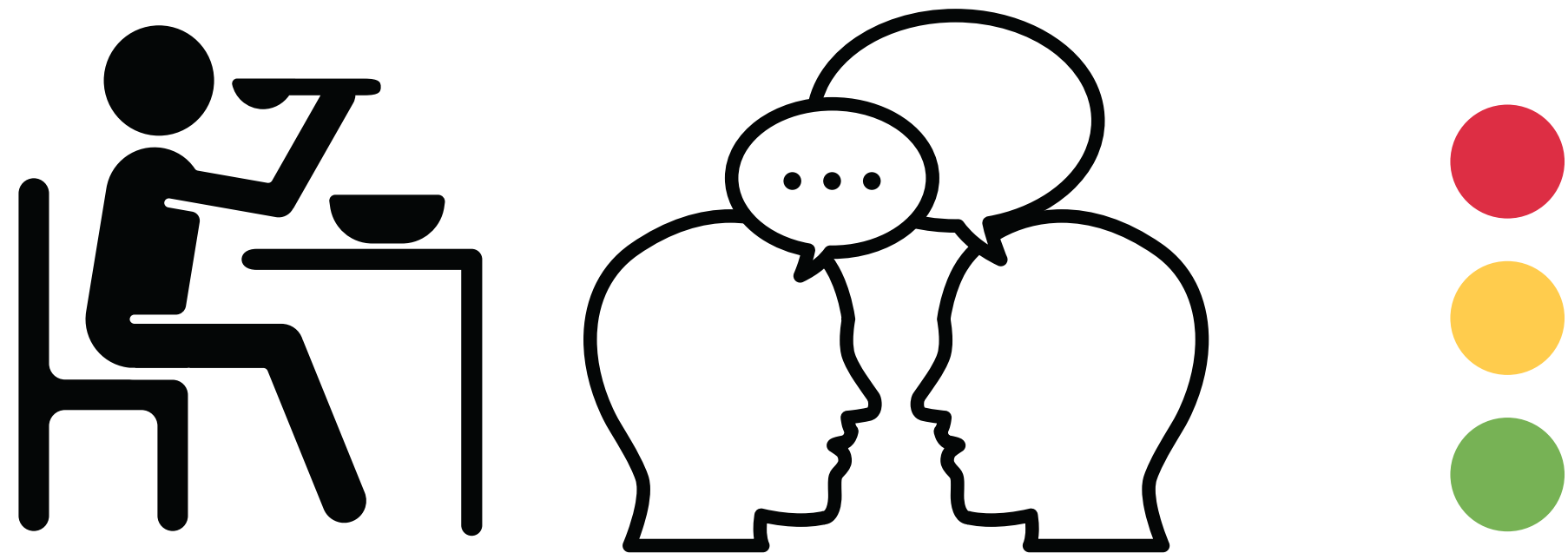


Tipos de práctica de mindfulness

Prácticas formales



Prácticas informales





COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS
Colegio Médico de Chile

Practiquemos: Exploración o Escáner Corporal

PAUSA

(19:50-20:00 HRS)



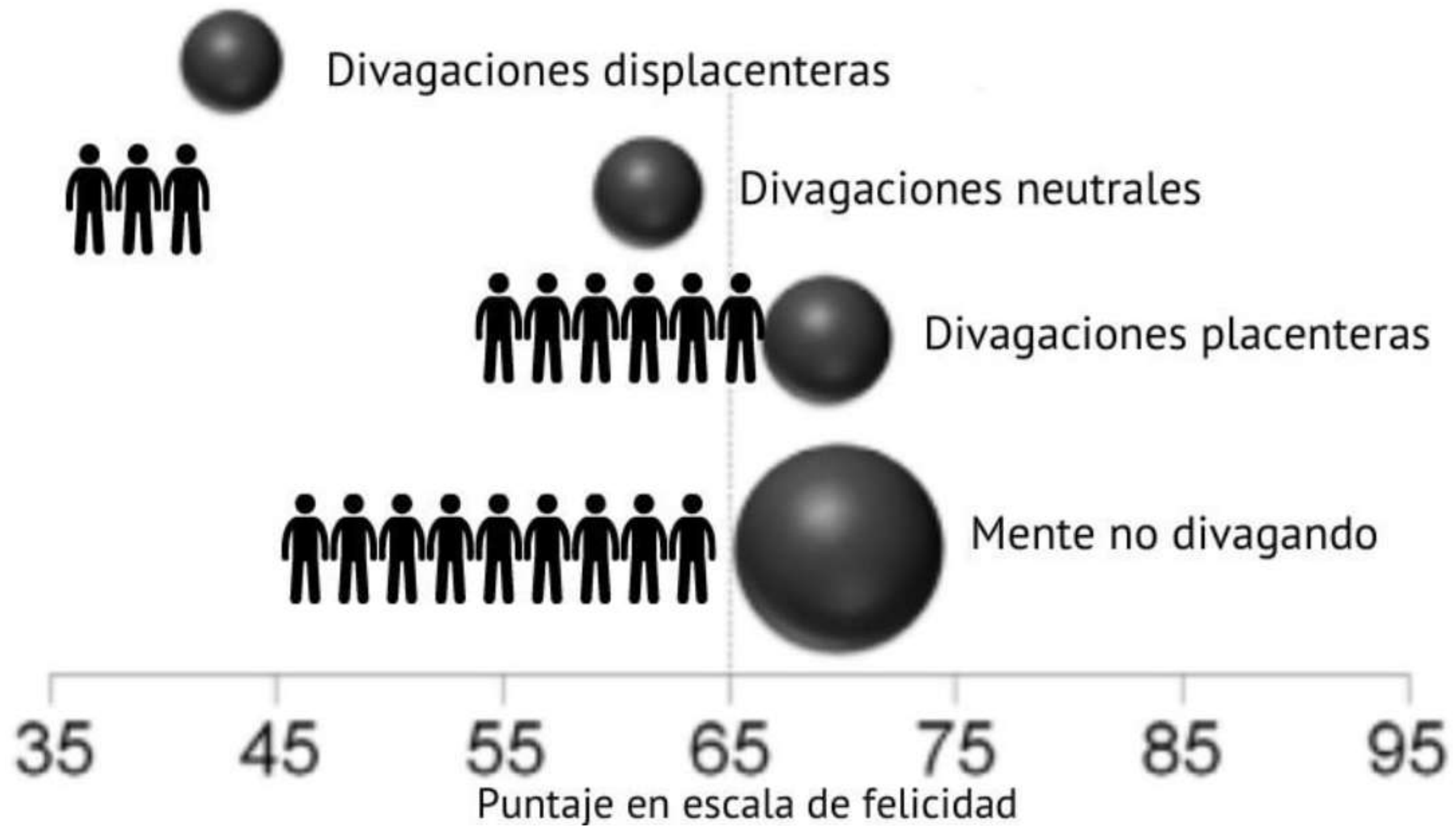


COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS
Colegio Médico de Chile

Practiquemos: Foco atencional



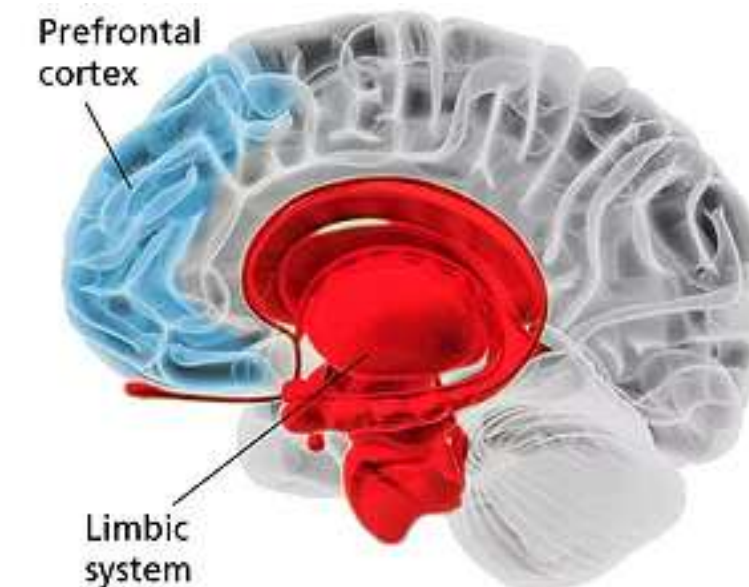
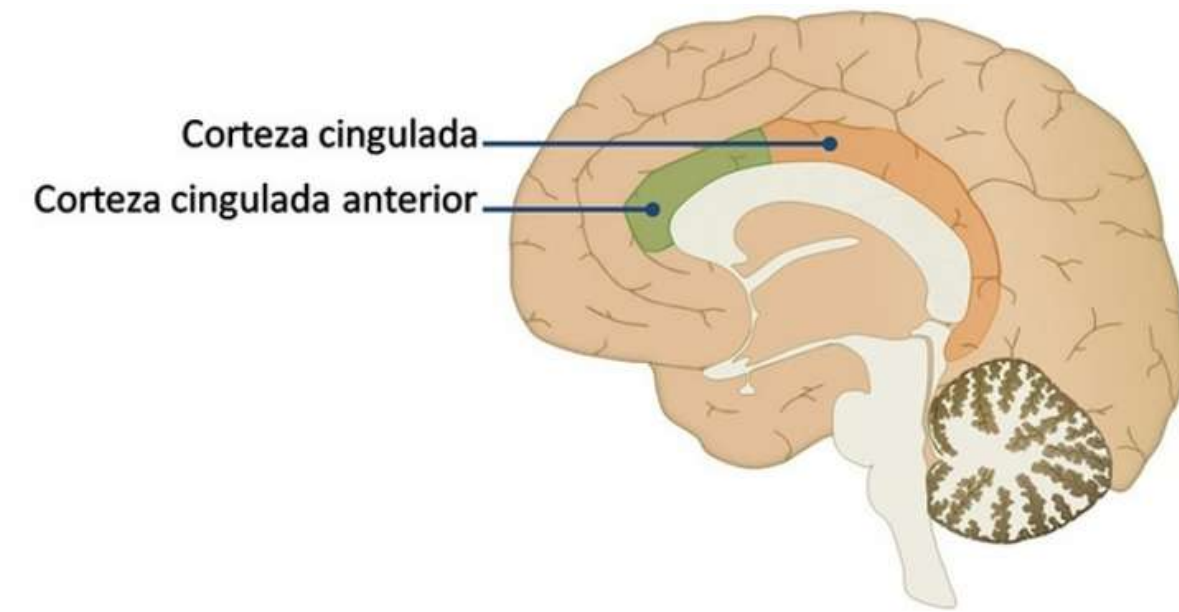
COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS
Colegio Médico de Chile

Beneficios de Mindfulness

- **Red cerebral por defecto**
 - "Fiesta de luces"
 - Divagación mental
 - Rumiación
- **Atención**
 - Ceguera atencional
 - Corteza prefrontal y cort. cingulada anterior
 -
- **Regulación emocional**
 - "Secuestro amigdalino"
 - Activación amígdala
 - Redes fronto-límbicas



Beneficios de Mindfulness

1. Reducción de la **inflamación crónica**.
2. Mejora del **sistema inmunológico**.
3. Reducción de la **presión arterial**.
4. Alivio del **dolor crónico**.
5. Reducción del **insomnio**.



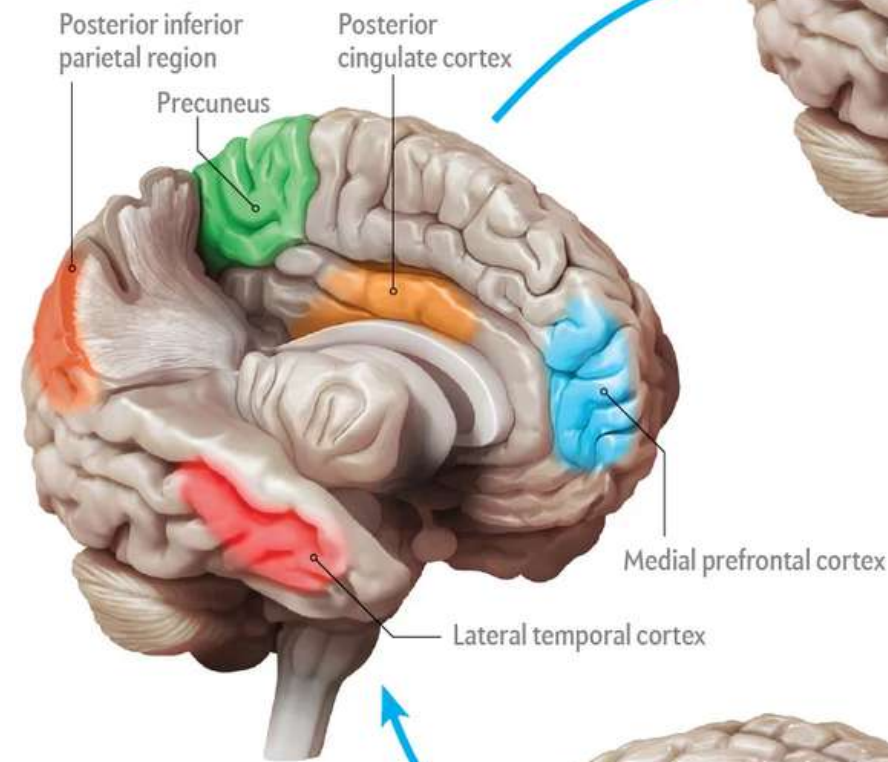
Beneficios de Mindfulness

Focused Attention

This practice typically directs the meditator to concentrate on the in-and-out cycle of breathing. Even for the expert, the mind wanders, and the object of focus must be restored. A brain-scanning study at Emory University has pinpointed distinct brain areas that become involved as attention shifts.

1 Mind Wandering

Imaging of a meditator in the scanner illuminates the posterior cingulate cortex, the precuneus and other areas that are part of the default-mode network, which stays active when thoughts begin to stray.



Mindfulness

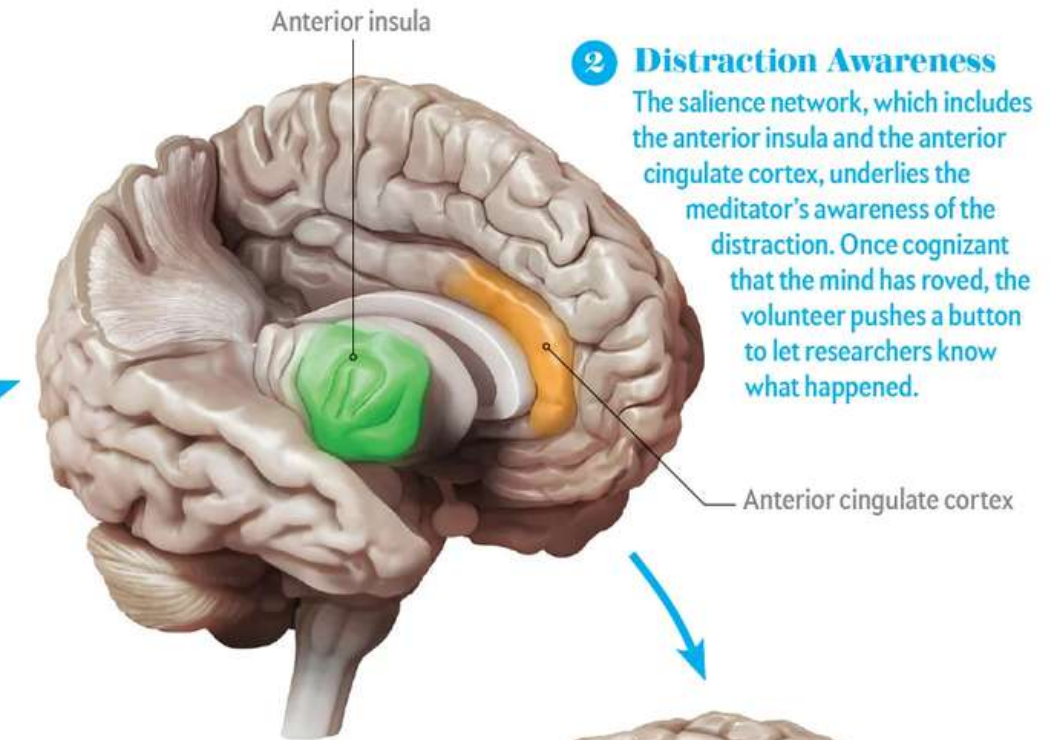
Also called open-monitoring meditation, mindfulness entails observing sights, sounds and other sensations, including internal bodily sensations and thoughts, without being carried away by them. Expert meditators have diminished activity in anxiety-related areas, such as the insular cortex and the amygdala.

Compassion and Loving Kindness

In this practice, the meditator cultivates a feeling of benevolence directed toward other people, whether friend or enemy. Brain regions that fire up when putting oneself in the place of another—the temporoparietal junction, for instance—show an increase in activity.

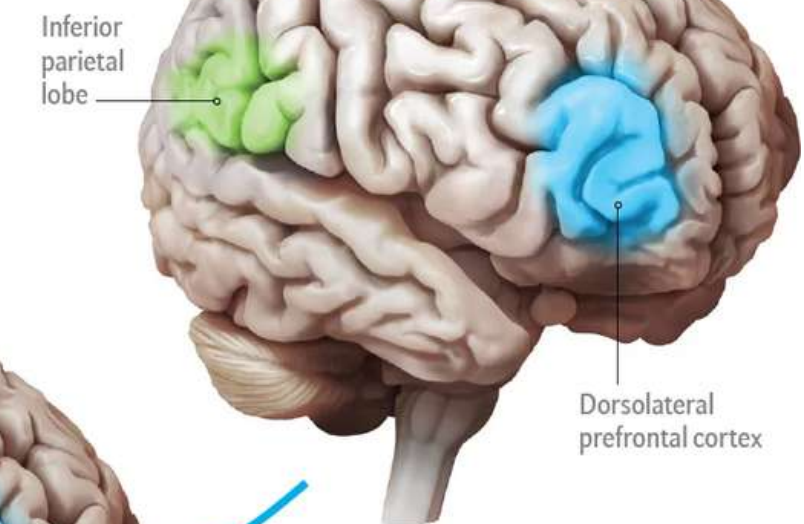
2 Distraction Awareness

The salience network, which includes the anterior insula and the anterior cingulate cortex, underlies the meditator's awareness of the distraction. Once cognizant that the mind has roved, the volunteer pushes a button to let researchers know what happened.



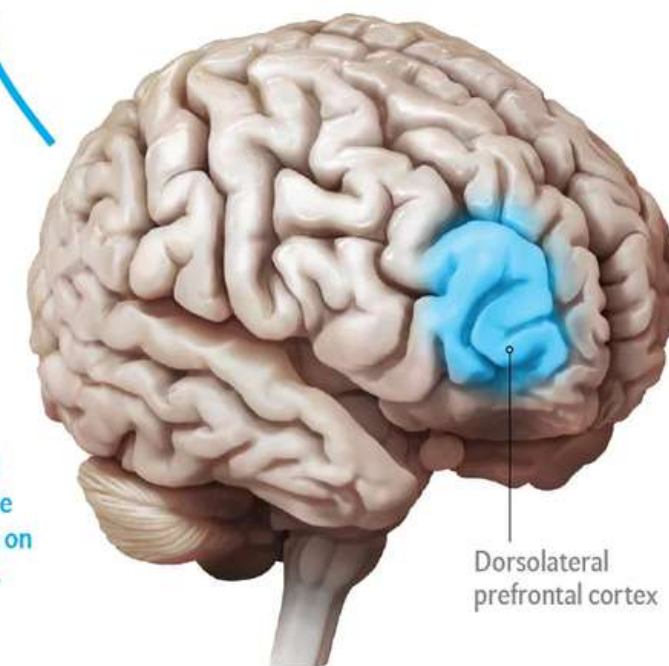
3 Reorientation of Awareness

Two brain areas—the dorsolateral prefrontal cortex and the inferior parietal lobe—are among those that help to disengage attention from a distraction to refocus on the rhythm of the inhalations and exhalations.



4 Sustaining Focus

The dorsolateral prefrontal cortex stays active when the meditator directs attention on the breath for long periods.



Mind Wandering and Attention during Focused Meditation: A Fine-Grained Temporal Analysis of Fluctuating Cognitive States. Wendy Hasenkamp et al. in *NeuroImage*, Vol. 59, No. 1, pages 750–760; January 2, 2012.

Beneficios de Mindfulness



COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS

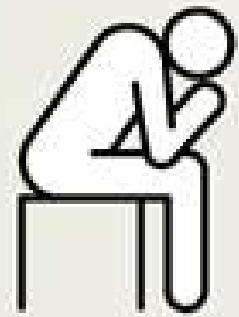
JAMA Psychiatry

Ensayo Clínico Randomizado:

Reducción de estrés basada en mindfulness (MBSR) versus Escitalopram para el tratamientos de trastornos de ansiedad.

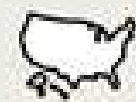
Población

69 hombres, 207 mujeres



Adultos con trastornos de ansiedad
Edad promedio 33 (+-13) años

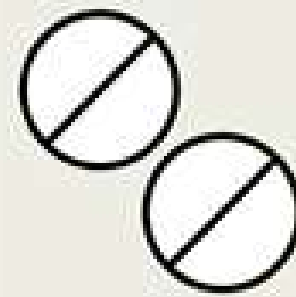
Locaciones



3 hospitales
urbanos en
EEUU

Intervención

276 personas randomizadas



140 Escitalopram
Antidepresivo para el tratamiento de
trastornos de ansiedad dosificado de
manera flexible de 10 a 20 mg por día



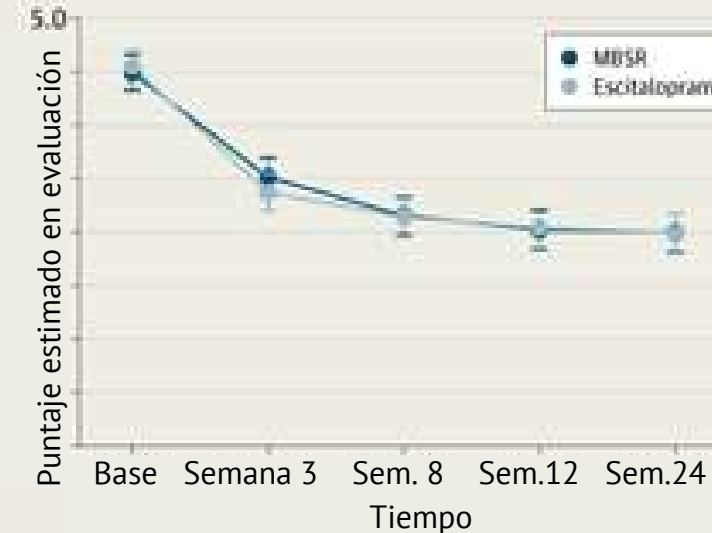
136 MBSR
8 clases grupales de
meditación enseñadas en
persona.

Resultado primario

Impresión clínica de severidad (CGI-S) evaluada por un
clínico capacitado. Mide la severidad de síntomas en una
escala de 1 (para nada grave) a 7 (extremadamente grave)

Hallazgos

MBSR fue estadísticamente no-inferior al
escitalopram para el tratamiento de trastornos de
ansiedad.



Cambio promedio a la semana 8:

(Grupo Escitalopram: .43 (1.17))

(Grupo MBSR: .35 (1.06))

IDiferencia entre grupos: 0.07 (SE = 0.16; 95% CI, -0.38 to 0.23; P = .65)

Hoge EA, Bui E, Mete M, Dutton MA, Baker AW, Simon NM. Mindfulness-based stress reduction vs escitalopram for the treatment of adults with anxiety disorders: a randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*. Published online November 9, 2022. doi:10.1001/jamapsychiatry.2022.3679

© AMA

Beneficios de Mindfulness

¿Cuál es la **dosis** de la mayoría de las intervenciones basadas en mindfulness con respaldo científico?

- 8 encuentros grupales, semanales, 2-3 horas.
- 30-60 minutos de dedicación diaria a prácticas guiadas
- MB...
 - Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
 - Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)
- Relevancia de la experiencia de práctica y nivel de formación del instructor.
- Práctica formal > Práctica informal.

Limitaciones de las intervenciones basadas en Mindfulness

- Gestión del estrés: Una pieza dentro de la rueda de la medicina del estilo de vida.
 - MBSR como intervención intensiva de estilo de vida.
- Experiencias traumáticas recientes
- Altos niveles de sintomatología ansiosa, depresiva.
- Psicosis
- **Etapas del cambio** y habilidades de gestión del tiempo.
- Interés y compromiso



MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

La Medicina del estilo de vida es un enfoque basado en evidencia que busca prevenir, tratar e incluso revertir enfermedades reemplazando conductas no saludables por saludables – tales como comer de forma saludable, estar físicamente activo, aliviar el estrés, evitar el abuso de sustancias peligrosas, dormir adecuadamente y tener un sólido sistema de apoyo emocional.

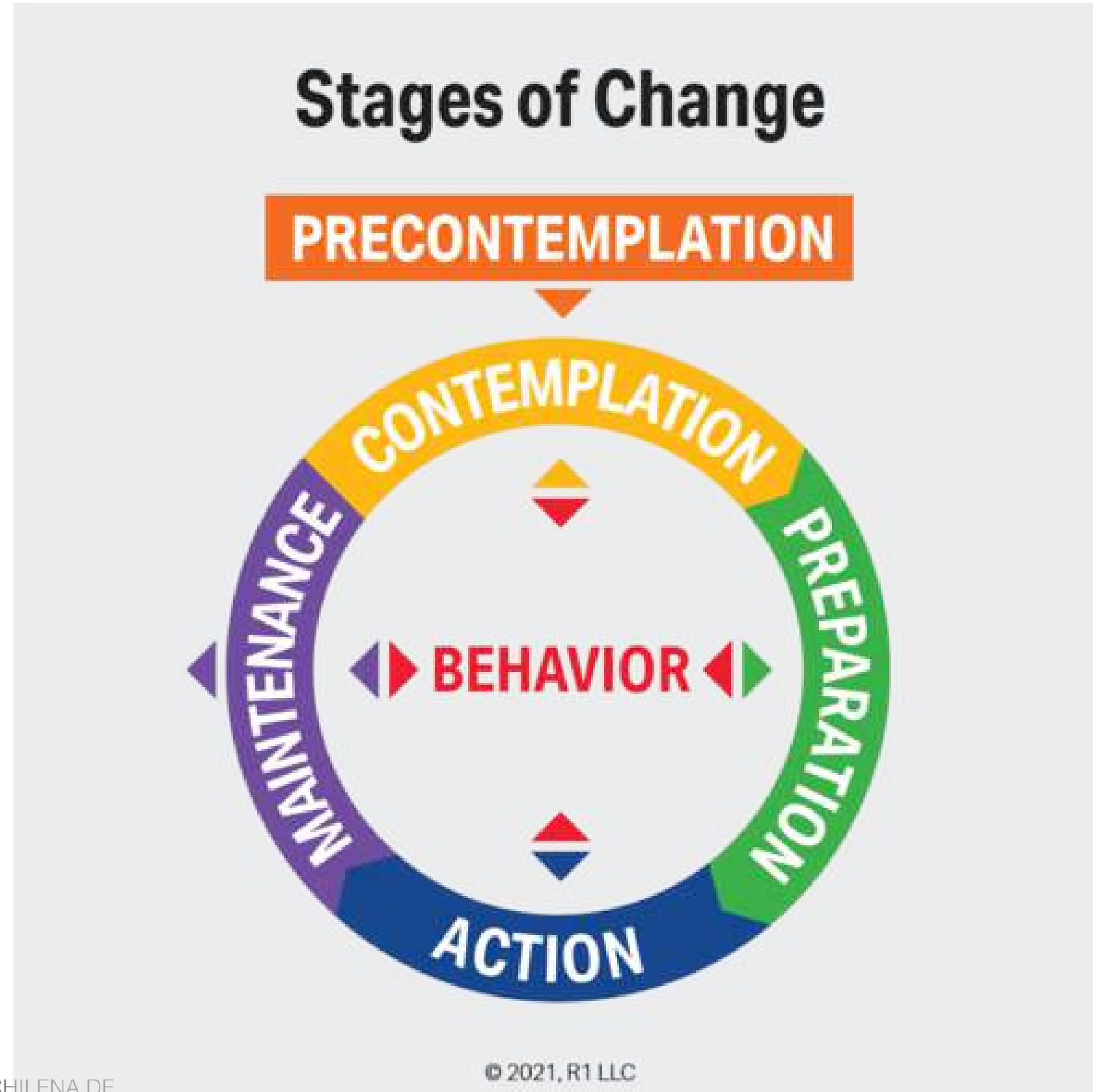
Limitaciones de las intervenciones basadas en Mindfulness



COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS



MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

La Medicina del estilo de vida es un enfoque basado en evidencia que busca prevenir, tratar e incluso revertir enfermedades reemplazando conductas no saludables por saludables – tales como comer de forma saludable, estar físicamente activo, aliviar el estrés, evitar el abuso de sustancias peligrosas, dormir adecuadamente y tener un sólido sistema de apoyo emocional.



Revista Médica Clínica Las Condes. 2021;32:391-9

Conclusiones

1. Reconocer **qué es y qué no es** mindfulness
2. Conocer los **beneficios** de la práctica sistemática de mindfulness.
3. **Experimentar prácticas** formales de mindfulness
4. Conocer la **didáctica** de diálogo interactivo (indagación) de mindfulness.

Terminemos deteniéndonos: STOP



Stop!
Toma una respiración
Observa
Prosigue

Invitación

Prestarle atención a una **actividad cotidiana (breve, regular, simple)** a la que puedas prestarle atención plena y prueba.





COLEGIO MÉDICO
DE CHILE A.G.



NOS CUIDAMOS
COLEGIO MÉDICO DE CHILE



Global
Mindfulness
Collaborative
MBSR Teacher Training Network

Global Mindfulness Colaborative

- Instituto Nirakara, España
- Sociedad Mindfulness y Salud, Arg.

@cristobal.carrasco.psicologo

Todos los martes a las 8am-9am:
Comunidad de Práctica Gratuita

¡Bienvenidos!



← cristobal.carrasco.p... 🔔 ⋮

 **150** Publicacio... **10.7 mil** Seguidores **962** Seguidos

Cristóbal Carrasco | Psicólogo, Mg.Neurocs
Psicólogo

- Reducción de estrés basada en mindfulness
- Medicina del estilo de vida 🌿🧘🏻‍♀️🛏️
- Ofrezco MBSR y terapia

↓ Masterclass gratis e inscripción
Ver traducción
linktr.ee/cristobalcarrasco y 1 más

romiubilla, nomada.mente y 90 personas más siguen esta cuenta

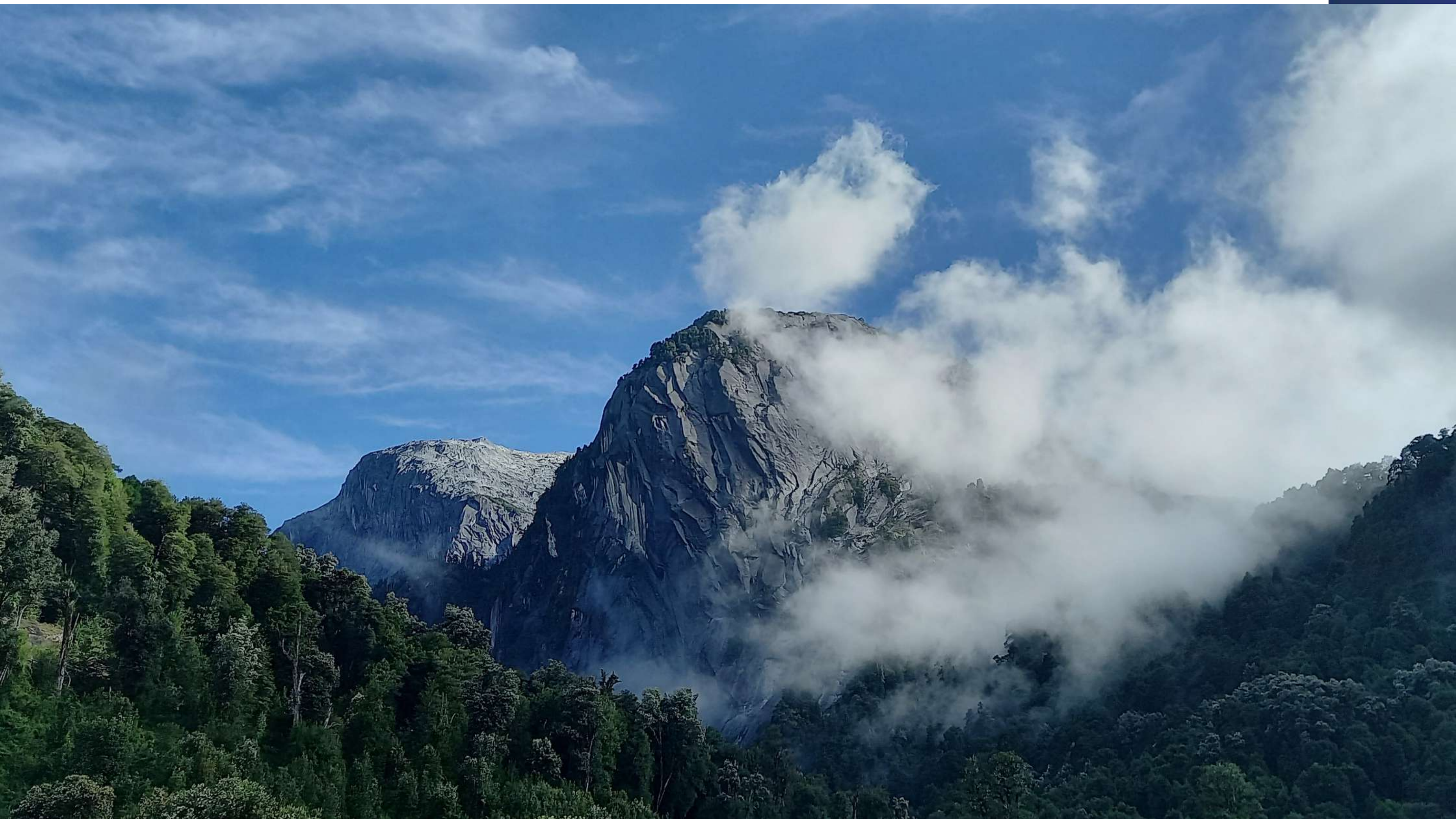
Siguien... ▼ Mensaje Contacto +

Encuadrado MBSR Práctica grat... Psicoterapia Sobre

Grid icons: 📅 🎥 📖 📷

Grid content:

- El programa de **reducción de estrés** basado en atención plena
Apto para todo público
Fecha: Agosto-Septiembre
Online: Jueves
Presencial: Sábados (Vía)
- ¿Puede la **meditación** igualar a la **medicación** como tratamiento para la ansiedad?
- Cristóbal Carrasco, Mg.**
Psicólogo, Instructor Reducción de Estrés Basada en Mindfulness
- MINDFULNESS Y ANSIEDAD**
- Cristóbal Carrasco, Mg.**
Psicólogo, Mg. Terapias Sociales
10 efectos adversos del uso sucesivo de...



Curso Medicina de Estilo de Vida para Médic@s



COLEGIO MÉDICO DE CHILE A.G

CUIDÁNDONOS PARA CUIDAR



NOS CUIDAMOS
COLEGIO MÉDICO DE CHILE

MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN 😊