



esMindfulness

DESARROLLO PERSONAL

www.esmindfulness.com

Mayo. 2016

Mindfulness, el arte de estar presente: Entrenando una mente sana, con menos estrés y más bienestar.

Por Andrés Martín Asuero
Biólogo, MBA y Doctor en Psicología
Director Instituto esMindfulness

¿Quién quiere ser feliz ?



Abderramán III. (891-961)



Vivió 70 años y reinó 50,
condujo al emirato cordobés
al esplendor califal, lo ganó
todo, pero al final de sus
días reconocía:

*”...en todo este tiempo, he
contado los días de pura y
genuina felicidad que he
vivido: montan un total de
catorce”...*



¿ ...y no hay otra solución?

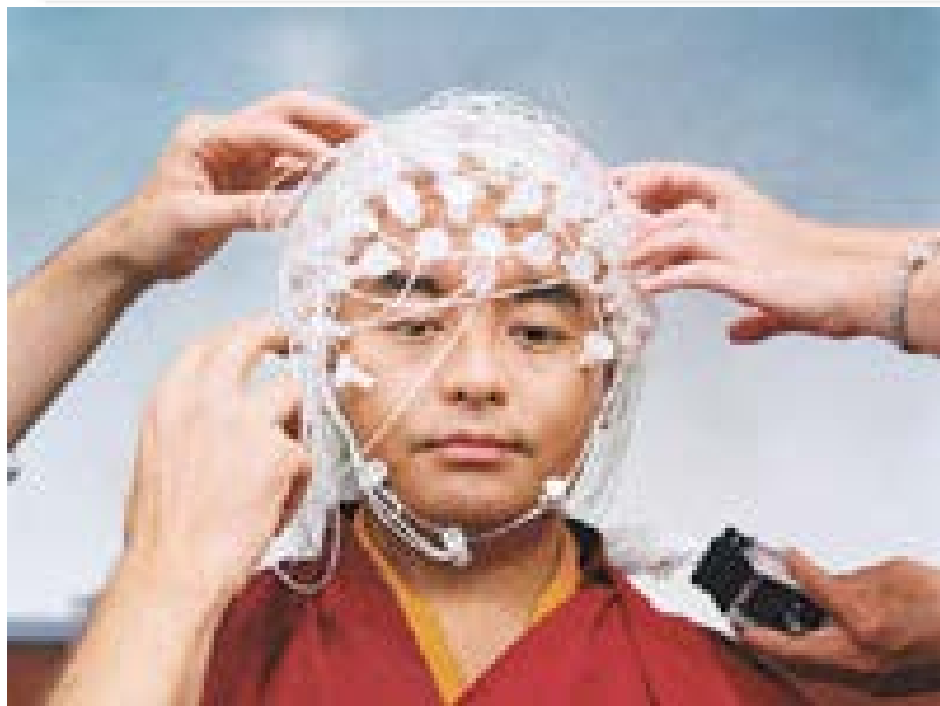
Buddha Siglo V ac,
Un Príncipe que renunció a todo



Las 4 nobles verdades:

1. Sintomatología: la insatisfacción.
2. Causas: El deseo, la aversión y la ignorancia
3. Diagnóstico: se puede curar y erradicar.
4. Tratamiento: “El camino óctuple” que se resume en ; **Ética, Meditación y Sabiduría**

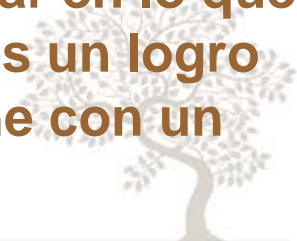
¿..y qué dice la ciencia?

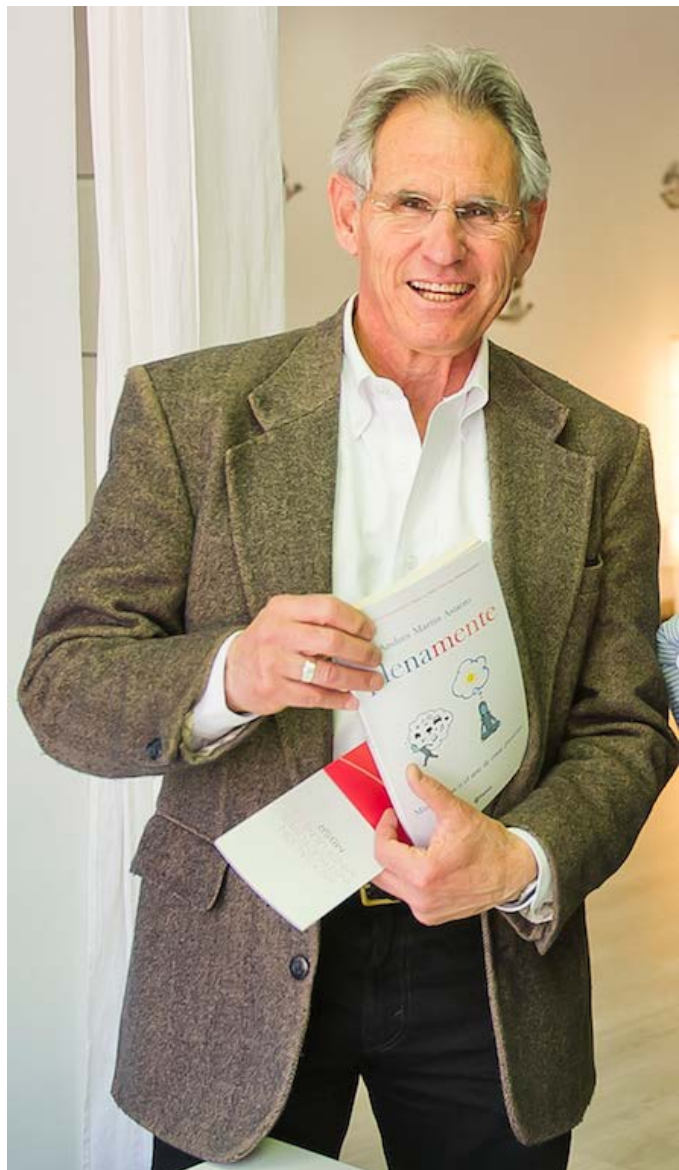


La mente se puede entrenar para...

1. Menos estrés (Martin & García, 2010)
2. Responder mejor (Hölzel y cols 2011)
3. Mejores decisiones (Kirk y cols 2011)
4. Ser más feliz (Killingsworth & Gilbert, 2010)

“La habilidad de pensar en lo que no está pasando es un logro cognitivo que viene con un coste emocional.”





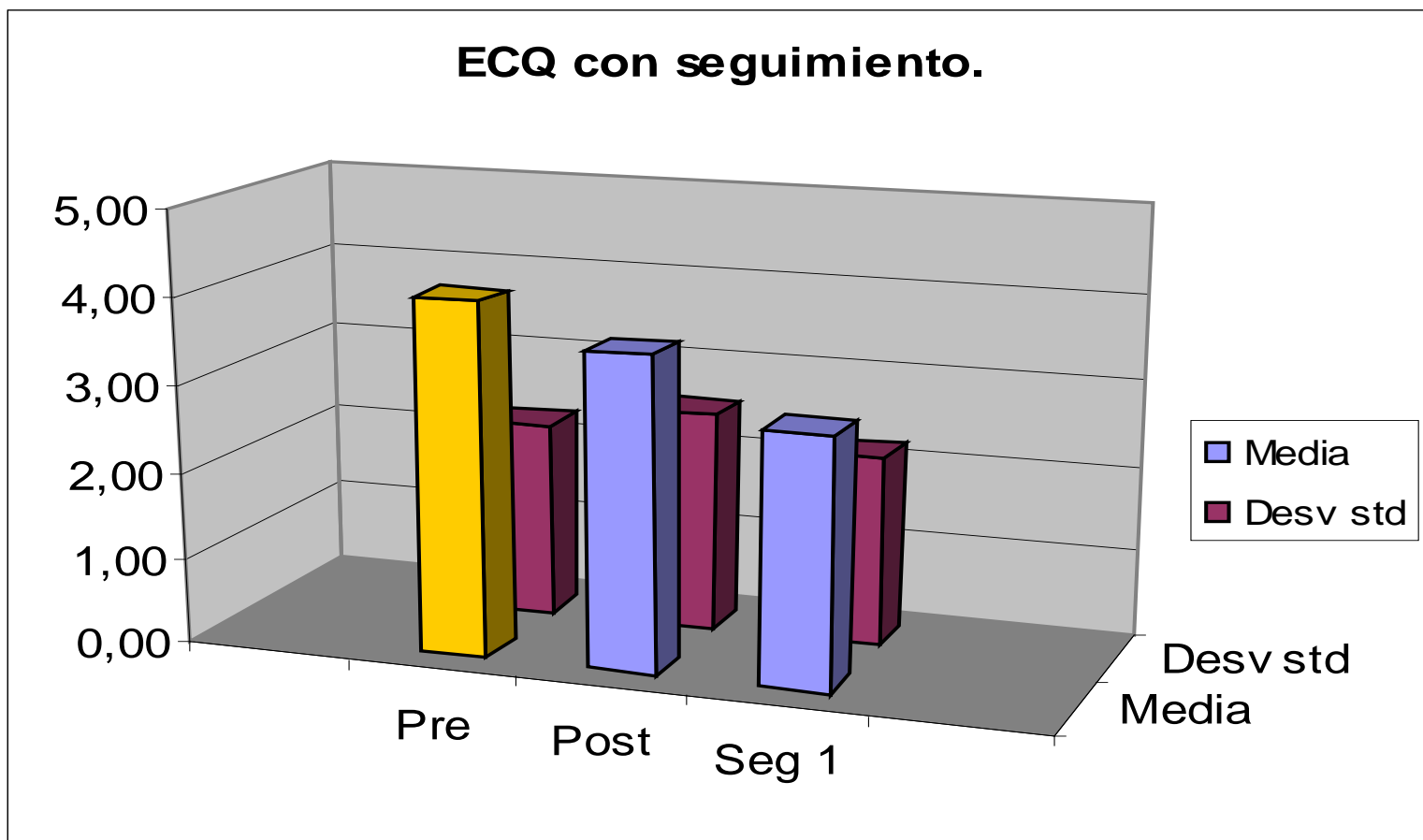
¿Cómo se entrena la mente?

Dr Jon Kabat-Zinn
Creador del MBSR
Univ Massachusetts.



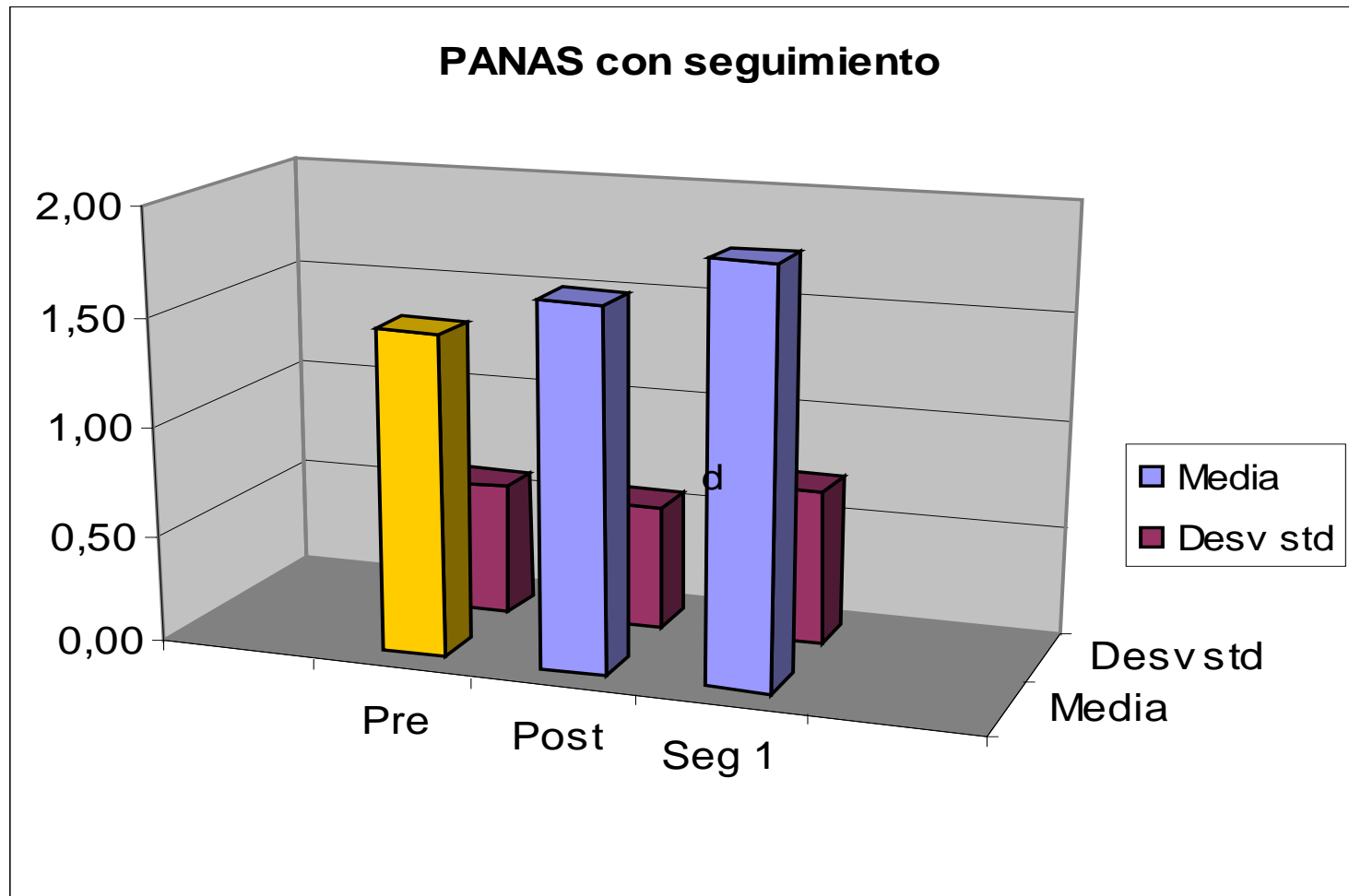


Rumiación baja 30%



Martín A y García de la Banda G, (2010). El programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) disminuye el malestar psicológico asociado al estrés en profesionales de la salud. **The Spanish Journal of Psychology.** 13(2)

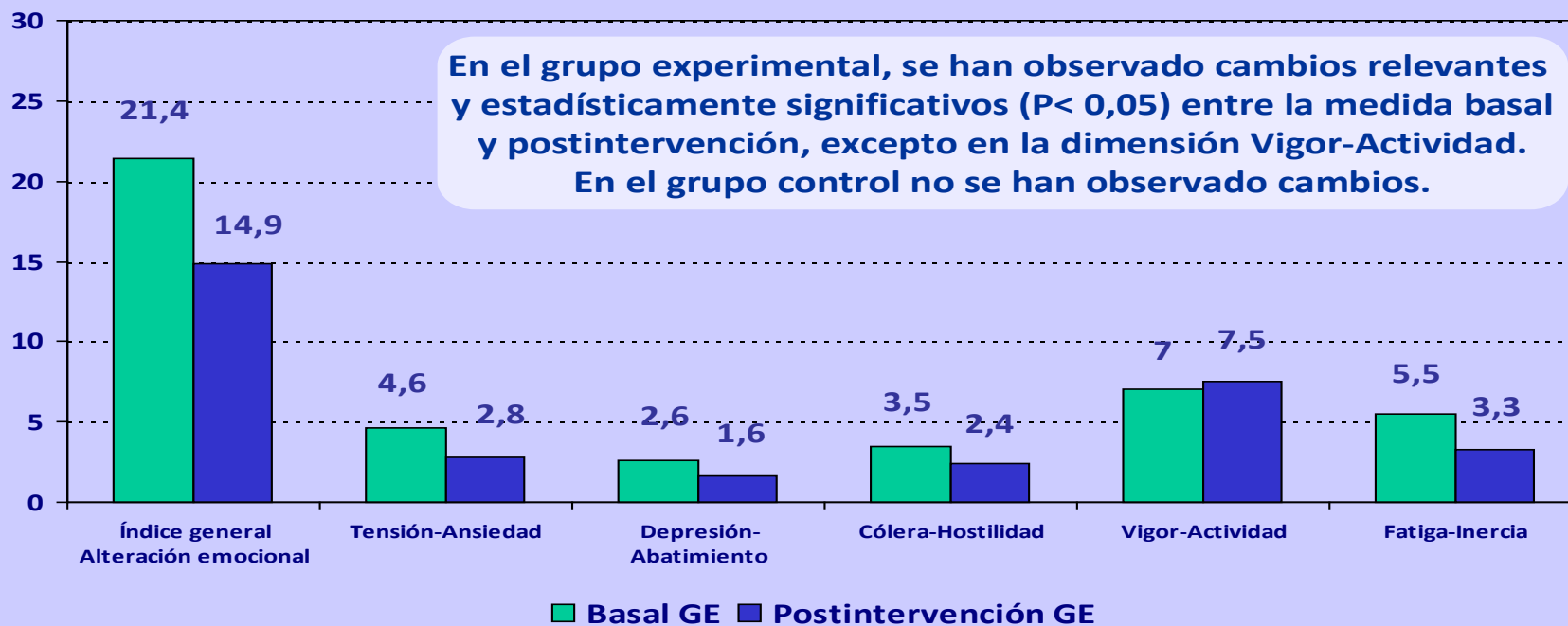
Afectividad mejora 20%



Martín A y García de la Banda G, (2010).El programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) disminuye el malestar psicológico asociado al estrés en profesionales de la salud. **The Spanish Journal of Psychology**.13(2)



Cambios en las puntuaciones de la escala estado de ánimo *Profile Of Mental Status* en el grupo experimental

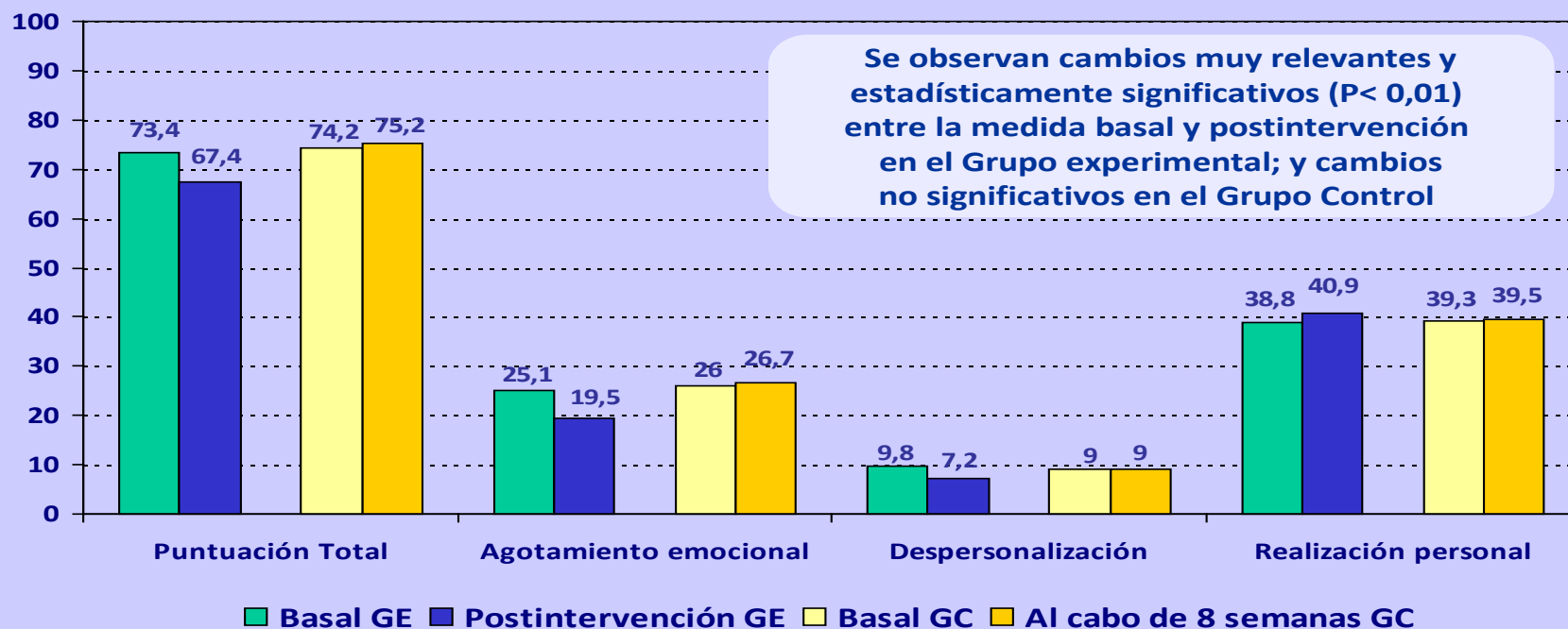


Abreviatura: GE, grupo experimental. Rango de valores Profile Of Mental Status de 0-60. Valores totales más elevados indican peor estado de ánimo excepto vigor-actividad.

Martín y cols., (2013). Efectividad de un programa educativo en Consciencia Plena (Mindfulness) en profesionales de Atención Primaria. **Gaceta sanitaria**

Disminuye el Burnout

Cambios en las puntuaciones de la escala de *Burnout de Maslach* en cada grupo



Abreviaturas: GE, grupo experimental; GC, grupo control.

Rango de valores escala Burnout de 39 a 195. Valores totales más elevados indican mayor consciencia

Martín y cols., (2013). Efectividad de un programa educativo en Consciencia Plena (Mindfulness) en profesionales de Atención Primaria. **Gaceta sanitaria**

“La conciencia que surge cuando se presta **atención** de forma especial: **a propósito**, en el momento **presente** y **sin juicios** “

Desarrolla tres competencias:

1. Experimental (apertura)
2. Intencionalidad (constancia)
3. Amabilidad (confianza)





El valor de estar presente



1. Intención
 2. Atención
 3. Conexión
 4. Regulación
 5. Equilibrio
 6. Comodidad
- Eficacia
 - Decisiones
 - Ética



El mito de la multi-tarea

Estudios con MRI indican que simultanear dos tareas no relacionadas disminuye la actividad cerebral del cortex

Es necesario centrar la atención en lo que importa, (en el aquí y el ahora) para ser más efectivo

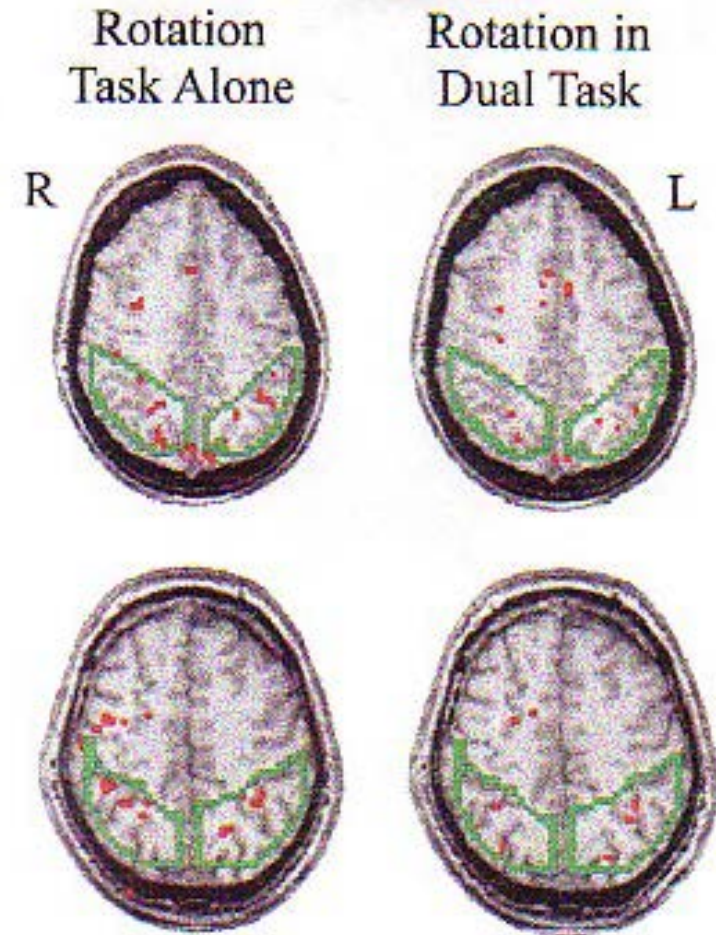
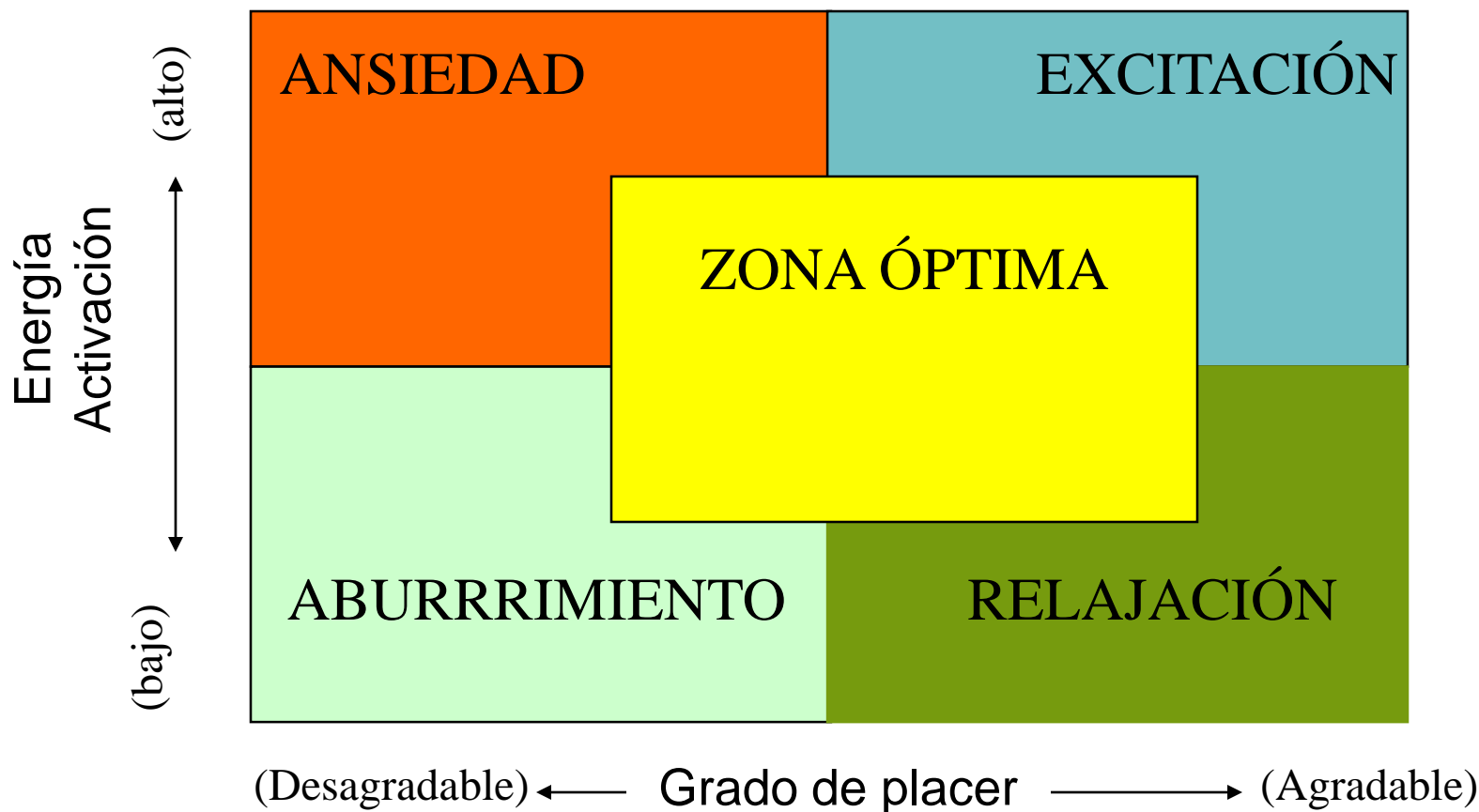


FIG. 4. Thresholded fMRI brain activation images (superimposed on structural images) comparing the single task mental rotation condition (left-hand column) to the dual task condition, for the slice showing most parietal activation, in two participants. The number of activated voxels in the parietal ROIs decreases from the single task condition to the dual task condition.

La toma de decisiones



¿Reconoces cuando no estás en la Zona?
¿Qué te ayuda a volver ?

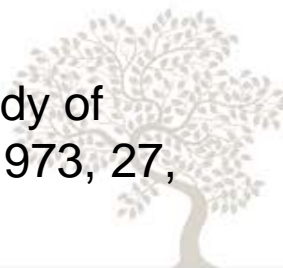


La ética del buen samaritano*

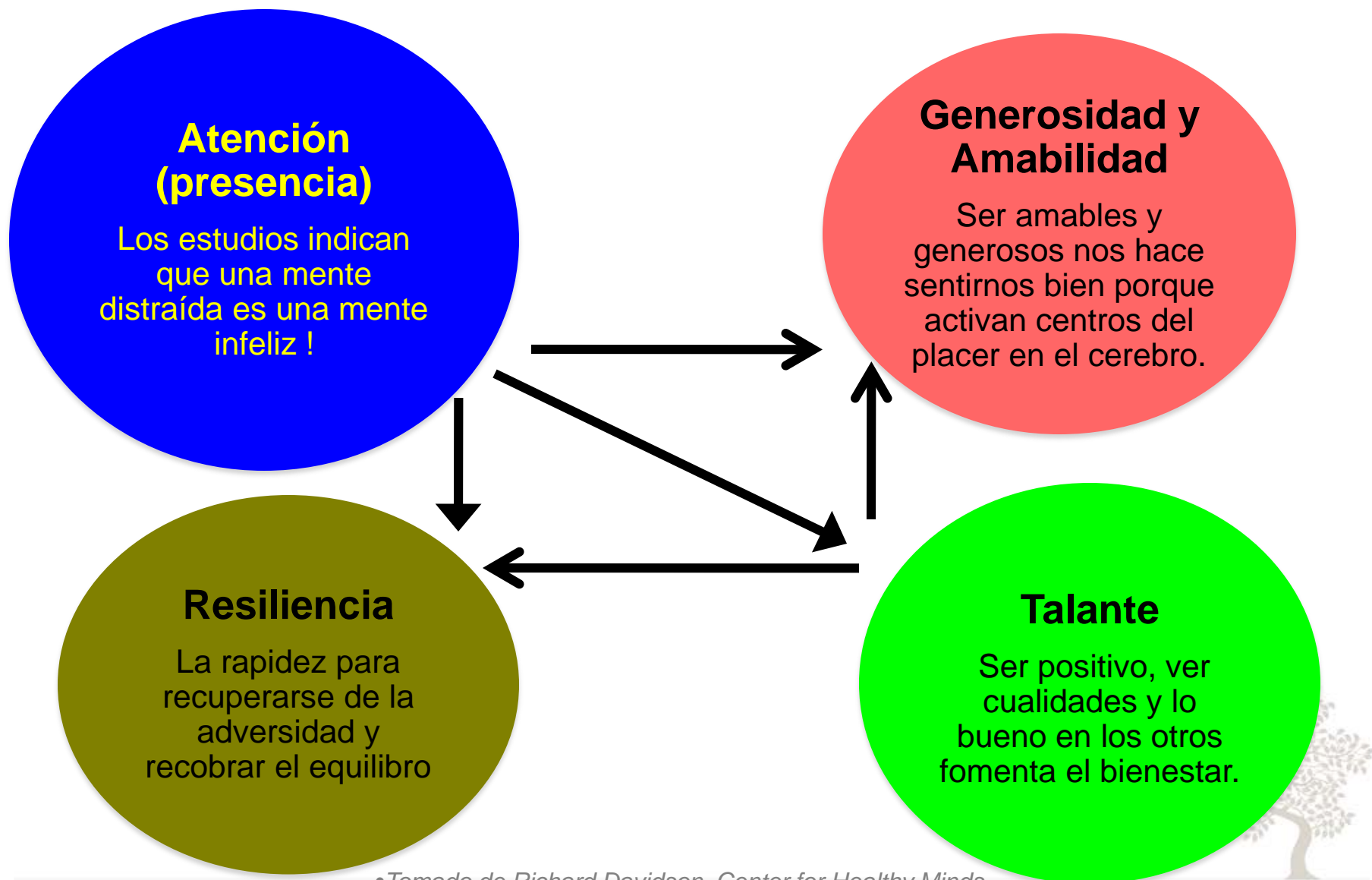


¿ De que depende la ética de la religión, de la Educación o de otras cosas ?.....

* Darley, J. M., and Batson, C.D., "From Jerusalem to Jericho": A study of Situational and Dispositional Variables in Helping Behavior". JPSP, 1973, 27, 100-108.



Los 4 Motores del Bienestar



Seguir la fórmula del Buda: cultivar una mente excelente, la ética y la sabiduría.

...Empezando por **estar presente**, no es una idea nueva pero si tenemos evidencias científicas que funciona....



Cuando bailo, bailo.
Cuando duermo, duermo.
Y cuando camino por un
bosque,
si mi pensamiento se
distrae hacia asuntos
distantes,
lo conduzco de nuevo al
camino,
a la belleza de mi soledad."



Michel de Montaigne, filósofo francés (1533-1592)



Muchas Gracias !!

Para más información sobre Mindfulness

PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente,

Ed Planeta, 2015



Información sobre programas de Mindfulness

[Instituto EsMindfulness - www.esmindfulness.com](http://www.esmindfulness.com)

www.mbsronline.es

[Blog - www.andresmartin.org](http://www.andresmartin.org)

