

Escuche
la estrella
que tiene dentro de sí
mismo



1. Crane, R. S., J. Brewer, C. Feldman, J. Kabat-Zinn, S. Santorelli, J. M. G. Williams, y W. Kuyken. «What Defines Mindfulness-Based Programs? The Warp and the Weft». *Psychological Medicine* 47, n.º 6 (abril de 2017): 990-99. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003317>. 2. Barrett, B., M. S. Hayney, D. Muller, D. Rakel, A. Ward, C. N. Obasi, R. Brown, et al. «Meditation or Exercise for Preventing Acute Respiratory Infection: A Randomized Controlled Trial». *The Annals of Family Medicine* 10, n.º 4 (1 de julio de 2012): 337-46. <https://doi.org/10.1370/afm.1376>. 3. González-Valero, Gabriel, Félix Zurita-Ortega, José Luis Ubago-Jiménez, y Pilar Puertas-Molero. «Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Students: A Systematic Review and Meta-Analysis». *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, n.º 22 (10 de noviembre de 2019): 4394. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224394>. 4. Hölzel, Britta K., James Carmody, Mark Vangel, Christina Congleton, Sita M. Yerramsetti, Tim Gard, y Sara W. Lazar. «Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density». *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191, n.º 1 (enero de 2011): 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.006>. 5. Basso, Julia C., Alexandra McHale, Victoria Ende, Douglas J. Oberlin, y Wendy A. Suzuki. «Brief, Daily Meditation Enhances Attention, Memory, Mood, and Emotional Regulation in Non-Experienced Meditators». *Behavioural Brain Research* 356 (enero de 2019): 208-20. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2018.08.023>. 6. Jain, Shamini, Shauna L. Shapiro, Summer Swanick, Scott C. Roesch, Paul J. Mills, Iris Bell, y Gary E. R. Schwartz. «A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, and Distraction». *Annals of Behavioral Medicine* 33, n.º 1 (febrero de 2007): 11-21. https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301_2_7. The Greater Good Science Center at the University of California, Berkeley. «Raisin meditation», s.f. https://ggia.berkeley.edu/practice/raisin_meditation. 8. Garay, Cristian Javier, Guido Pablo Korman, y Eduardo Gustavo Keegan. «Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and the "third wave" of cognitive-behavioral therapies (CBT)». *Vertex* (Buenos Aires, Argentina) 26, n.º 1 (febrero de 2015): 49-56. 9. Xie, Jian-Fei, Jian-Da Zhou, Li-Na Gong, Joanne DeSanto Iennaco, y Si-Qing Ding. «Mindfulness-Based Cognitive Therapy in the Intervention of Psychiatric Disorders: A Review». *International Journal of Nursing Sciences* 1, n.º 2 (junio de 2014): 232-39. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2014.05.015>. 10. Gotink, Rinske A., Rozanna Meijboom, Meike W. Vermooij, Marion Smits, y M.G. Myriam Hunink. «8-Week Mindfulness Based Stress Reduction Induces Brain Changes Similar to Traditional Long-Term Meditation Practice – A Systematic Review». *Brain and Cognition* 108 (octubre de 2016): 32-41. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2016.07.001>. 11. Lutz, A., J. Dunne, y R. Davidson. «Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction», the *Cambridge Handbook of Consciousness*, 2007. 12. Jalali, Darioush, Mohammad Abdolazimi, Zahra Alaei, y Kamal Solati. «Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Quality of Life in Cardiovascular Disease Patients». *IJC Heart & Vasculature* 23 (junio de 2019): 100356. <https://doi.org/10.1016/j.ijcha.2019.100356>.

La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. Recuerde que debe contar con la asesoría de un profesional de la salud experto. PP-ZOL-COL-0093

Dominando la depresión y mejorando el BIENESTAR CON MINDFULNESS

© 2016. Desarrollado por la Dra. Saundra Jain y el Dr. Rakesh Jain. Esta información no pretende reemplazar una consulta con un profesional de la salud. No se requiere de autorización especial para utilizar este material con propósitos de investigación y/o clínicos. Sin embargo, ninguna parte de este folleto puede ser utilizada con propósitos comerciales. Con respecto a las autorizaciones, por favor enviar un correo electrónico a DrJain@WILD5Wellness.com.

Pfizer

Upjohn
A Pfizer Company

MANTENGA UNA MENTE ABIERTA

Para empezar su viaje como una persona más consciente

Mindfulness - ¿Qué significa?¹

Ser consciente significa darse cuenta de sus:

Pensamientos



Sentimientos



Sensaciones corporales en su vida cotidiana



Un importante aspecto del **mindfulness** es la aceptación. Esto significa que usted le presta atención a sus pensamientos y sentimientos sin juzgarlos y haciendo lo mejor para recordar que no existe una manera "correcta" o "incorrecta" de pensar o sentir en cualquier momento.¹

Al dar un paso mental hacia atrás y tomando consciencia de sus pensamientos y sentimientos, usted puede ayudarse a sí mismo a percibir signos de estrés o ansiedad, que eventualmente pueden ayudarle a manejar estos sentimientos.¹

"Se feliz en este momento. eso es suficiente. Cada momento es todo lo que necesitamos. no más"

— Madre Teresa

¿POR QUÉ DEBE USTED PRACTICAR EL MINDFULNESS?:



Bueno para el cuerpo: un estudio ha demostrado que después de 8 semanas de practicar la meditación consciente, se refuerza la capacidad del organismo para luchar contra las enfermedades.²



Bueno para la mente: los estudios han encontrado que el **mindfulness** incrementa las emociones positivas a la vez que reduce las emociones negativas y el estrés.³



Cambios en el cerebro: la investigación ha encontrado que aumenta la densidad de la materia gris en partes del cerebro que están vinculadas al aprendizaje, memoria, regulación emocional y empatía.⁴



Ayuda a enfocarse: los estudios sugieren que el **mindfulness** nos ayuda a dejar descansar la atención a las distracciones, mientras que mejora nuestras destrezas de memoria y atención.^{5,6}

¿MENTE LLENA O MENTE CONSCIENTE?

¿Desea usted tener una mente que esté LLENA o una que esté CONSCIENTE?

Tómese ahora un momento para analizar su mente y cómo se siente. Le recomendamos que siga leyendo y aprenda cómo puede usted comprometerse a empezar su propia práctica de mindfulness desde hoy.

EJERCITE SU MENTE

*"Tienes cerebro en tu cabeza.
Tienes pies en tus zapatos.
Puedes dirigir a tu ser en
cualquier dirección que desees."*

—Dr. Seuss

Un Momento Consciente con una Pasa

(Una experiencia de comer consciente):⁷

Coma lentamente una pasa y utilice todos sus sentidos, uno atrás de otro, para observar la pasa en mayor detalle, desde la manera de cómo la siente en su mano hasta la manera en que su sabor explota en su boca. Este ejercicio nos recuerda que el comer una sola pasa puede ser una experiencia verdaderamente consciente y nos ofrece una ojeada en cuán frecuentemente vamos a lo largo de la vida en una niebla irracional.⁷

¿No le gustan las pasas?

No se preocupe, usted puede intentar este ejercicio con diferentes alimentos como un pedazo de chocolate o una uva. Una vez que lo haya hecho, ¡asegúrese de felicitarlo en haber finalizado un ejercicio de **mindfulness!**



Ahora intentemos un ejercicio Cognitivo

(pensamiento)

Algunas veces los pensamientos automáticos que tenemos son inexactos y nos causan sufrimiento. Tómese un momento y lea la descripción de abajo. Al hacerlo, imagínese que usted está en esta situación.

Ejercicio de Caminar por la Calle:

- Usted está caminando por la calle
- En el otro lado de la calle usted ve a alguien que conoce
- Al pasar junto a usted en la calle, usted le sonríe y lo saluda
- La persona no le devuelve el saludo y sigue caminando

Mientras hacía este ejercicio:

¿Qué pensamientos tuvo?

¿Qué sentimientos tuvo?

¿Qué sensaciones corporales experimentó?

Al reflexionar sobre sus respuestas de arriba, en caso que usted haya tenido algún pensamiento, sentimiento o sensación corporal negativa, por favor considere esto:

¿Puede que usted haya malinterpretado la situación?

Hagamos juntos un ejercicio Cognitivo

(pensamiento)

¿Qué pasa si la persona no lo vio a usted saludarlo o no lo reconoció? o, ¿Qué pasa si estaba preocupado y no estaba consciente de su entorno? ¿Ve usted ahora cómo los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales automáticas pueden no ser "exactas"?

Al utilizar nuestros pensamientos cognitivos, podemos cuestionar estas percepciones negativas.¹

Al entender cómo reacciona usted e interpreta esta situación, usted habrá experimentado un ejercicio cognitivo.

¡Felicitaciones!



LLEGUE AL CORAZÓN DE SU MATERIA GRIS

Combinando la Meditación **Mindfulness** con la Terapia Conductual Cognitiva

Si alguna vez ha existido una pareja celestial, es la Meditación Mindfulness y la Terapia Conductual Cognitiva – bien conocida como la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (TCBM). La TCBM es una forma relativamente nueva de ayuda que combina la filosofía y la práctica (Mindfulness) Oriental con la filosofía y la práctica (Terapia Cognitiva) Occidental. Está diseñada para ayudar a la gente a lidiar con problemas múltiples tales como la depresión y la ansiedad, puede ser utilizada para tratar los síntomas y para prevenir que los problemas regresen.^{8,9}

¡MEDITA ESTO!

Un estudio reciente de individuos estresados que practicaron mindfulness durante 8 semanas presentaron una disminución en el tamaño de su amígdala, la parte del cerebro que es responsable del miedo y de muchos de los cambios que éste produce en el cuerpo.¹⁰ El estrés excesivo puede causar sentimientos de temor y preocupación y la amígdala responde haciéndose hiperactiva.⁵ El estudio demostró que la meditación parecía disminuir la activación de esta parte importante del cerebro.¹⁰

¡No podemos poner mayor énfasis en estos hechos!

Los estudios han demostrado que las personas que meditan responden al estrés de manera diferente. Cuando enfrentaron situaciones estresantes, su frecuencia cardiaca no se incrementó tanto como en aquellos que no meditaron o que eran nuevos a la meditación. ¡A largo plazo, esto es muy bueno para el corazón y el cuerpo!¹¹

Hablando en términos generales, la meditación y el mindfulness le ayudarán a desarrollar y mantener un espíritu más positivo al reducir su reacción emocional a los eventos estresantes, de manera que lea y aprenda cómo obtener su "Om".^{8,9}



APROVECHE LOS RECURSOS DE **MINDFULNESS** TIENE DISPONIBLES

Usted puede sentirse un poco perdido y no saber por dónde empezar, ¡pero confíe en nosotros cuando le decimos que tiene muchas opciones! Le recomendamos que le eche una mirada a lo que está disponible – usted se sorprenderá gratamente de todos los recursos que encuentre.

PROGRAMAS DE MINDFULNESS

Usted quizá quiera considerar buscar una clase de 8 semanas de TCBM (Terapia Cognitiva basada en mindfulness) en su localidad para ayudarlo a empezar. Si no es posible asistir en persona a la clase, también existen programas disponibles en internet.

LIBROS

Todo lo que necesita hacer usted es explorar su biblioteca o tienda de libros local y verá que existen muchos buenos libros para ayudarlo a mantenerse motivado y guiarlo conforme empieza su viaje hacia el **mindfulness**.

APLICACIONES Y SITIOS WEB

El primer paso para acceder a los recursos en línea es usando su computadora y buscando.

Existe una riqueza de conocimientos allí y ¡algunos de estos vienen en la forma de aplicaciones y sitios web gratuitos! Le recomendamos encarecidamente que vaya y revise esto usted mismo – y continúe en su camino hacia el **mindfulness**.





REFERENCIAS

1. Crane, R. S., J. Brewer, C. Feldman, J. Kabat-Zinn, S. Santorelli, J. M. G. Williams, y W. Kuyken. «What Defines Mindfulness-Based Programs? The Warp and the Weft». *Psychological Medicine* 47, n.o 6 (abril de 2017): 990-99. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003317>.
2. Barrett, B., M. S. Hayney, D. Muller, D. Rakel, A. Ward, C. N. Obasi, R. Brown, et al. «Meditation or Exercise for Preventing Acute Respiratory Infection: A Randomized Controlled Trial». *The Annals of Family Medicine* 10, n.o 4 (1 de julio de 2012): 337-46. <https://doi.org/10.1370/afm.1376>.
3. González-Valero, Gabriel, Félix Zurita-Ortega, José Luis Ubago-Jiménez, y Pilar Puertas-Molero. «Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Students. A Systematic Review and Meta-Analysis». *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, n.o 22 (10 de noviembre de 2019): 4394. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224394>.
4. Hölzel, Britta K., James Carmody, Mark Vangel, Christina Congleton, Sita M. Yerramsetti, Tim Gard, y Sara W. Lazar. «Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density». *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191, n.o 1 (enero de 2011): 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>.
5. Basso, Julia C., Alexandra McHale, Victoria Ende, Douglas J. Oberlin, y Wendy A. Suzuki. «Brief, Daily Meditation Enhances Attention, Memory, Mood, and Emotional Regulation in Non-Experienced Meditators». *Behavioural Brain Research* 356 (enero de 2019): 208-20. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2018.08.023>.
6. Jain, Shamini, Shauna L. Shapiro, Summer Swanick, Scott C. Roesch, Paul J. Mills, Iris Bell, y Gary E. R. Schwartz. «A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, and Distraction». *Annals of Behavioral Medicine* 33, n.o 1 (febrero de 2007): 11-21. https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301_2.
7. The Greater Good Science Center at the University of California, Berkeley. «Raisin meditation», s. f. https://ggia.berkeley.edu/practice/raisin_meditation.
8. Garay, Cristian Javier, Guido Pablo Korman, y Eduardo Gustavo Keegan. «[Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and the “third wave” of cognitive-behavioral therapies (CBT)]». *Vertex* (Buenos Aires, Argentina) 26, n.o 119 (febrero de 2015): 49-56.
9. Xie, Jian-Fei, Jian-Da Zhou, Li-Na Gong, Joanne DeSanto Iennaco, y Si-Qing Ding. «Mindfulness-Based Cognitive Therapy in the Intervention of Psychiatric Disorders: A Review». *International Journal of Nursing Sciences* 1, n.o 2 (junio de 2014): 232-39. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2014.05.015>.
10. Gotink, Rinske A., Rozanna Meijboom, Meike W. Vernooij, Marion Smits, y M.G. Myriam Hunink. «8-Week Mindfulness Based Stress Reduction Induces Brain Changes Similar to Traditional Long-Term Meditation Practice – A Systematic Review». *Brain and Cognition* 108 (octubre de 2016): 32-41. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2016.07.001>.
11. Lutz, A, J Dunne, y R Davidson. «Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction». *the cambridge handbook of consciousness*, 2007.
12. Jalali, Darioush, Mohammad Abdolazimi, Zahra Alaei, y Kamal Solati. «Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Quality of Life in Cardiovascular Disease Patients». *IJC Heart & Vasculature* 23 (junio de 2019): 100356. <https://doi.org/10.1016/j.ijcha.2019.100356>.