

Mindfulness como herramienta para el cambio social

Simposium Internacional
Neurociencia Cognitiva Mindfulness
San Juan-Puerto Rico 2019

Claudio Araya Véliz, PhD.
claudio.araya@uai.cl
Escuela de Psicología/Universidad Adolfo Ibáñez



Moais realizando meditación mindfulness

Mindfulness ¿Es una práctica individual?



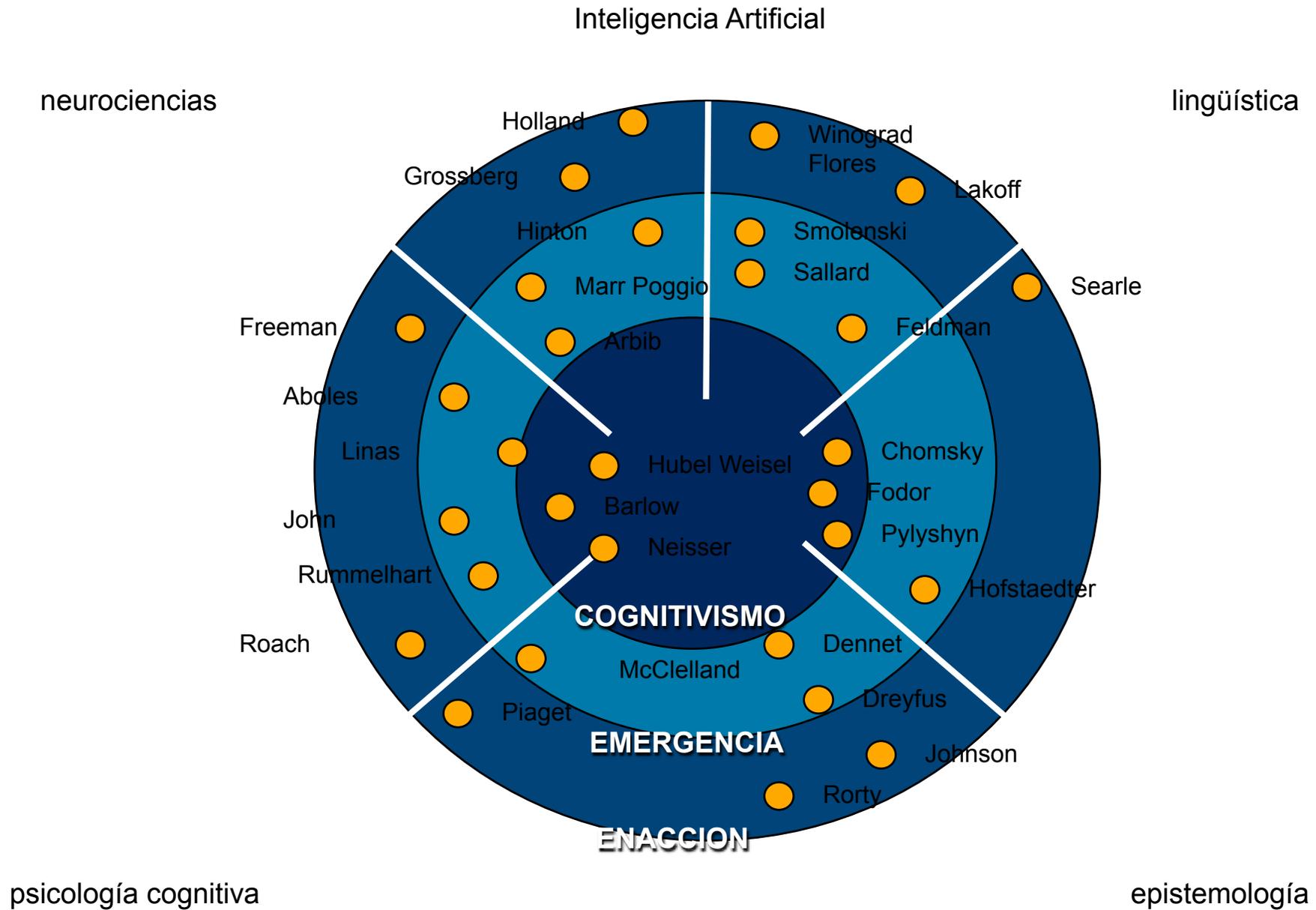
¿y qué ocurre con lo relacional y lo social?

Metáfora del Museo





Francisco Varela
(1946-2001)



Perspectiva cognitiva computacional



Metáfora: Computadora

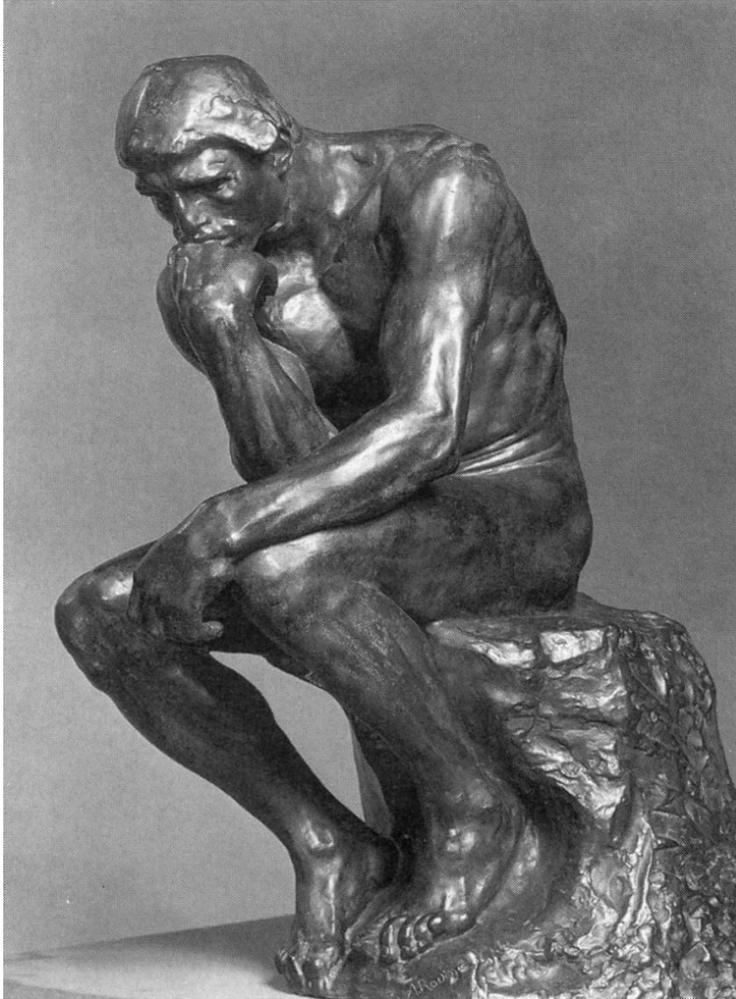
Cognición: Representación mental

Representación mental

=

Representación lógico formal.

3 supuestos de la representación



1. Habitamos un mundo con propiedades particulares y definitivas.
2. Captamos las propiedades y las representamos internamente.
3. Existiría un “nosotros”-subjetivo, separado de quien está haciendo las cosas.



Mind Full, or Mindful?

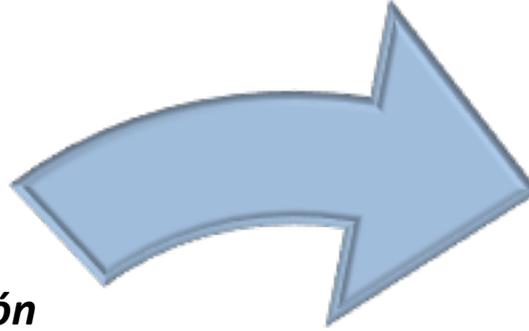
Presencia plena significa que la mente, en efecto, está presente en la experiencia corpórea cotidiana, las técnicas de presencia plena están diseñadas para retrotraer la mente desde sus teorías y preocupaciones, desde la actitud abstracta, hacia la situación de la propia experiencia ([Varela et al., 1991](#), p.46).

1. “Experiencia **corpórea cotidiana**”

2. “Hacia la situación de la **propia experiencia**”

ATENCIÓN
(mindfulness)

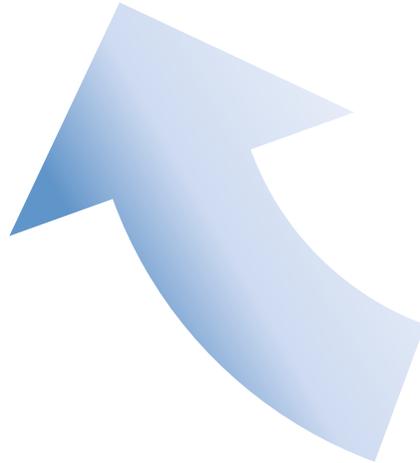
Mantener la *atención*
enfocada
sin distraerse.



METACOGNICIÓN
(awareness/introspección)

Darse cuenta
que la mente se ha
distraído.

Mindfulness



Redireccionar el foco
de atención



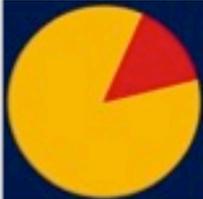
ACTITUD
(aceptación/amabilidad /no
juzgar/apertura)

Cuerpo



1. Estructura experiencial-vivida.
2. Contexto y ámbito de los mecanismos cognitivos.

Ser-en-el-mundo y Mindfulness

A Disponible Trasfondo	B Indisponible Quiebre	C Presente a los ojos	D Puramente Presente a los ojos
			
PERFORMATIVO PRÁCTICO		CONSTATATIVO TEÓRICO	
Comprensión	Pre-reflexivo	Conciencia	Cálculo
Maestría Virtuoso Relacional	Virtud como Presencia relacional	Sujeto Objeto	Estudiante de libro

Perspectiva cognitiva computacional

Meditar

Enseñar a meditar

Estudiar la meditación

1.^a persona

2.^a persona

3.^a persona



Figura 1 Perspectiva cognitivista-computacional en el acceso al conocimiento.

Perspectiva enactiva

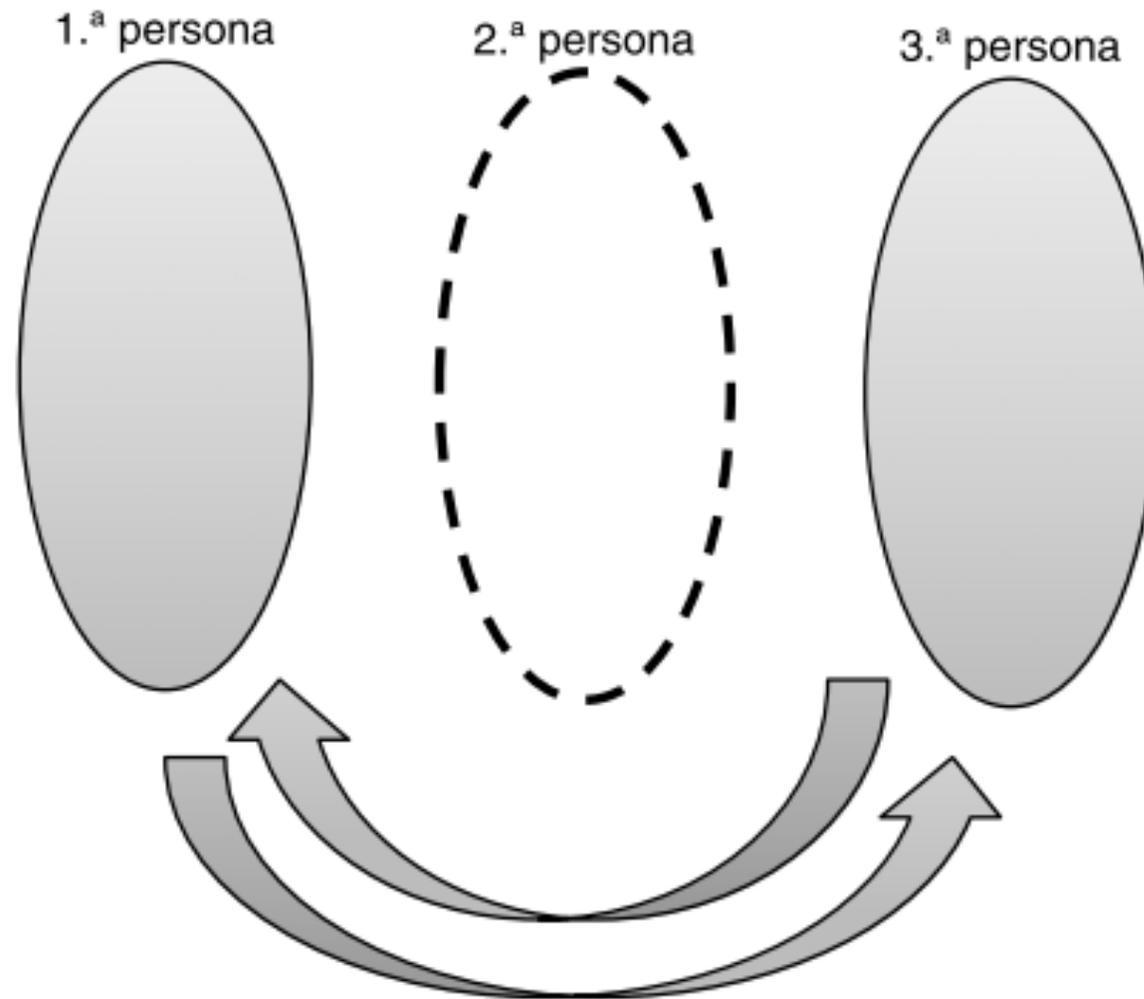
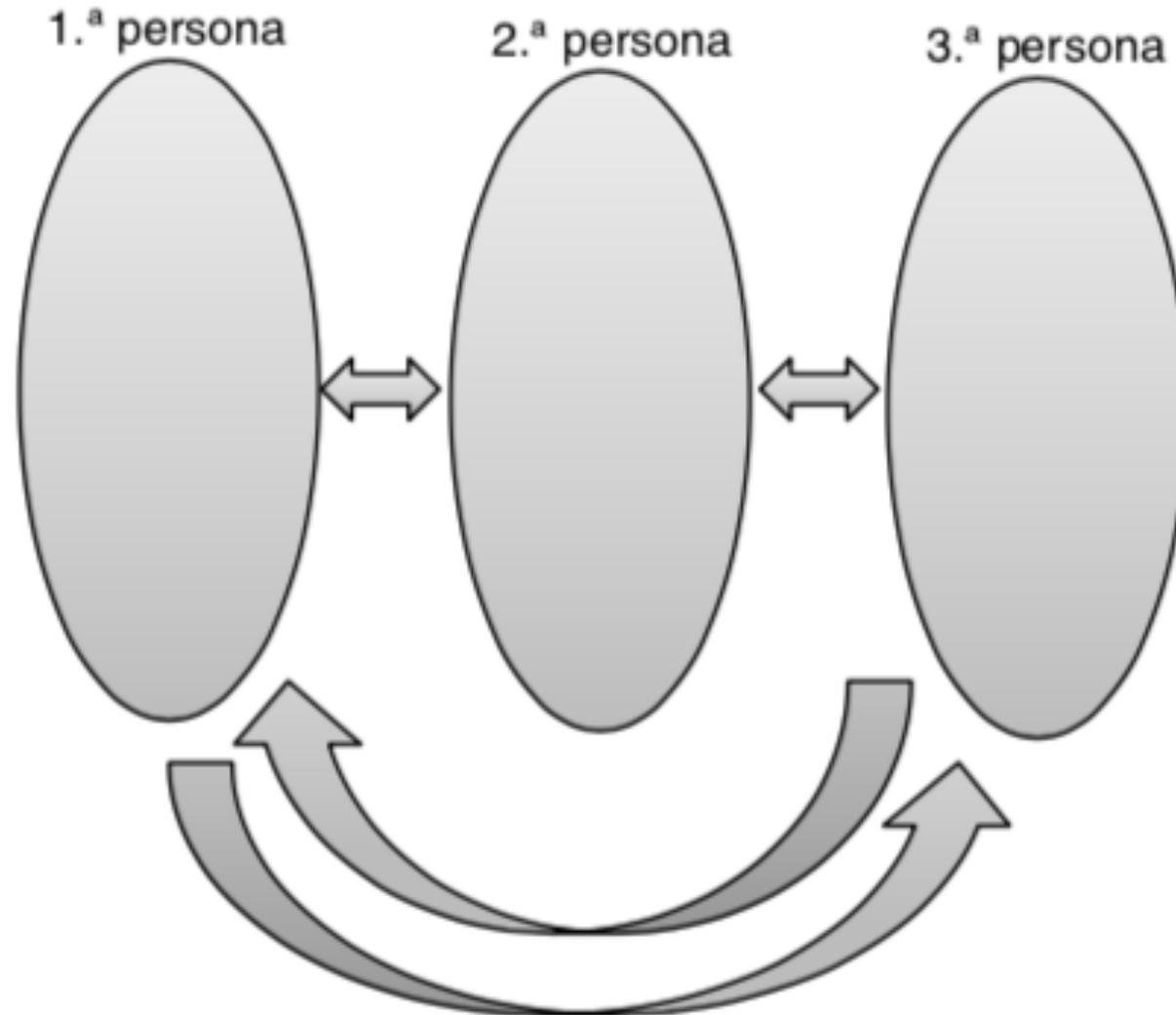


Figura 2 Posiciones perceptuales desde la perspectiva enactiva de Varela.

Perspectiva enactuada relacional





Individual

Relacional



Mindfulness Relacional

- Modo de ser con otros. Desarrollo de prácticas para estar en la vida cotidiana. Habilidad ética relacional.
- Mindfulness apunta al modo ser (un no hacer) incorporando un modo ser no instrumental, no jerárquico, y no patologizante.

Presencia es co-presencia

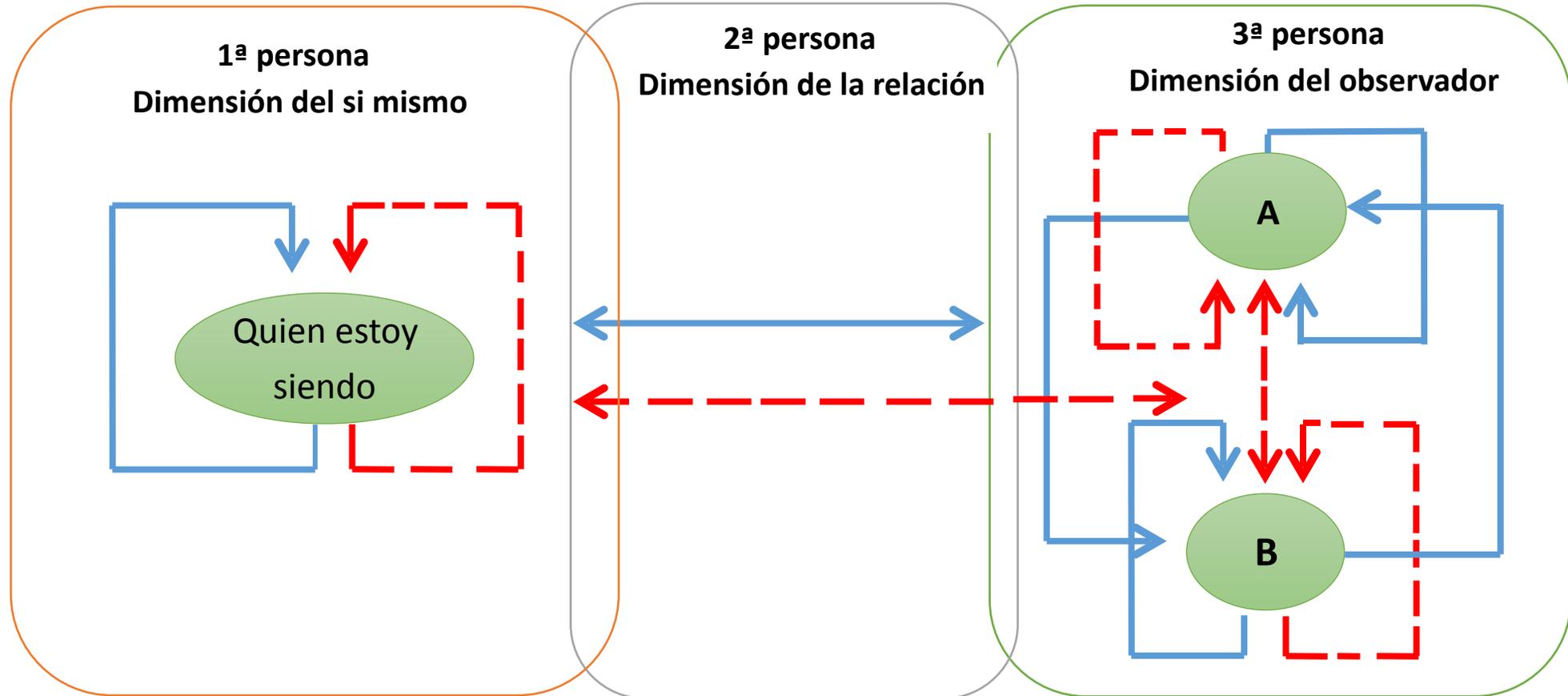
Estar presente es en todo momento una co-presencia, ser con otros en el mundo.

Estar en el cuerpo es estar en lo social.

Humanidad Compartida



Perspectiva encarnada relacional



Experiencia-cuerpo-lenguaje y mundo son inseparables.

Presencia y compasión relacional



<http://www.youtube.com/watch?v=Z-eU5xZW7cU>

Investigación

Mindfulness se ha investigado en:

- Personas norteamericanas o europeas.**
- Nivel socioeconómico y educacional medio-alto o alto.**
- Interesadas en la meditación previo a la intervención.**

(Neff & Germer, 2013)

Considerar variedades étnicas y culturales (Davidson & Kazniak, 2015)

¿En Chile-y Latinoamérica?

Contexto de vulnerabilidad psicosocial (Muñoz, Quezada, Sanhueza & Cruz, 2008)

Nivel socioeconómico bajo (Minsal, 2010)

Temática de ansiedad (Minsal, 2007, 2010)

Personas no necesariamente interesadas en la meditación.



Estudio en Pudahuel en Santiago de Chile



Diseño de investigación

Aspectos Generales

- **Diseño:** Mixto (Cuantitativo y Cualitativo)- Cuasi-experimental.
- **Número talleres:** 5 durante 3 años.
- **N:** 52
- **Grupo de intervención:** 21 participantes
- **Grupo de control con Psicoterapia:** 16 participantes
- **Grupo de control de lista de espera:** 15 participantes

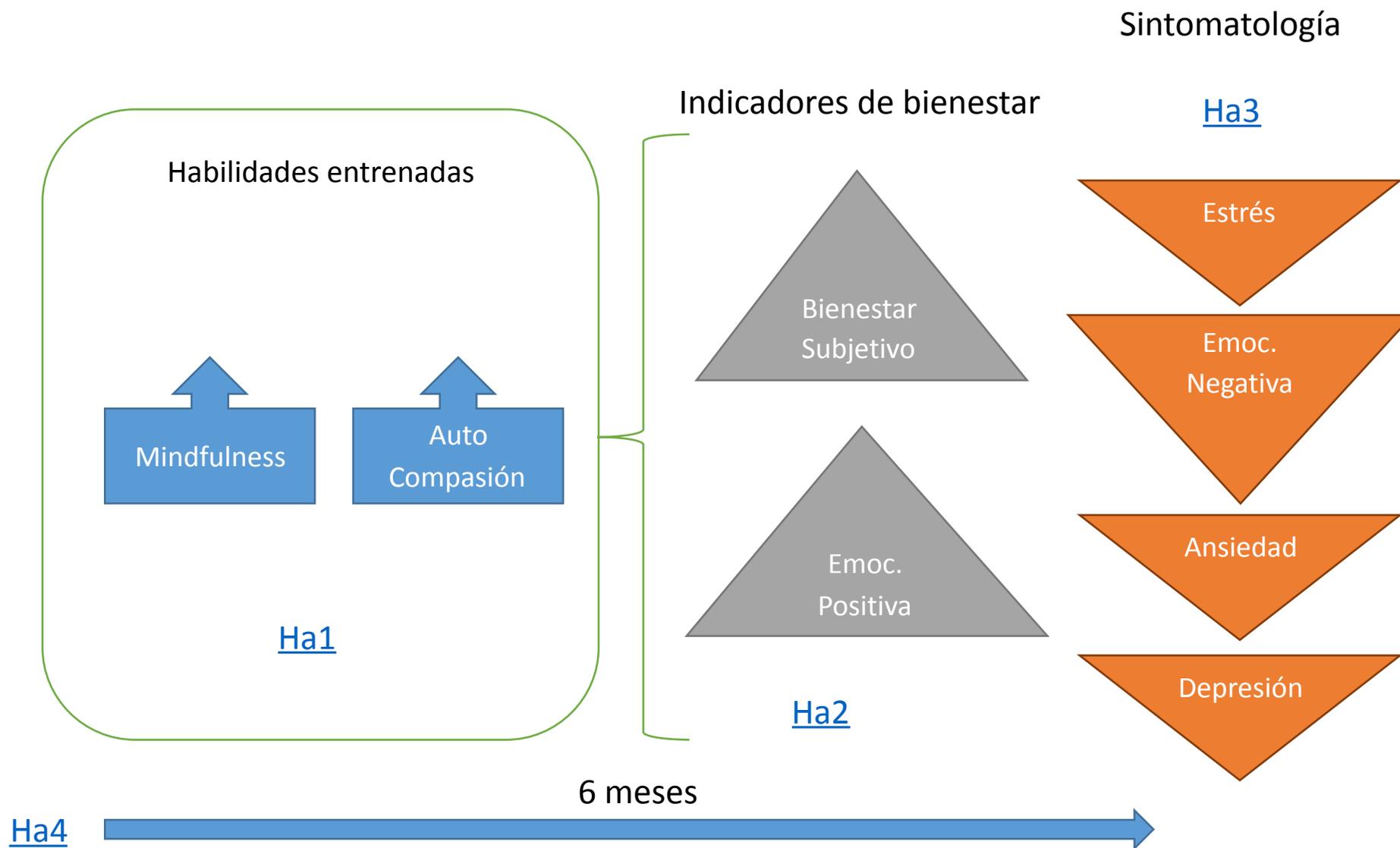
Aspectos cuantitativos

- **Tipo de análisis:** ANOVA mixto- Análisis de mediciones repetidas
- **Tamaño del efecto:** Tamaño de efecto mediano: **0.5**, α 0.05.
- Se determinó el N de las participantes (N=46) considerando contar con una **potencia media del estudio**.

Aspectos cualitativos

- **Diseño:** Transversal, descriptivo-relacional, **Estudio cualitativo:** Grounded Theory
- **Recolección de datos:**-Entrevistas semi-estructuradas y 1 grupo focal.
- **Fase de seguimiento,** se incluyeron preguntas para indagar sobre la mantención y dificultades de las prácticas y cambios realizados (Si los hubieron).

Hipótesis ilustradas



Participantes del estudio

Mujeres que presentaran
síntomas de ansiedad

Contexto de vulnerabilidad psicosocial
(Comunas de Pudahuel y Renca)



Ingresadas al Consultorio
de Salud Mental
(COSAM)

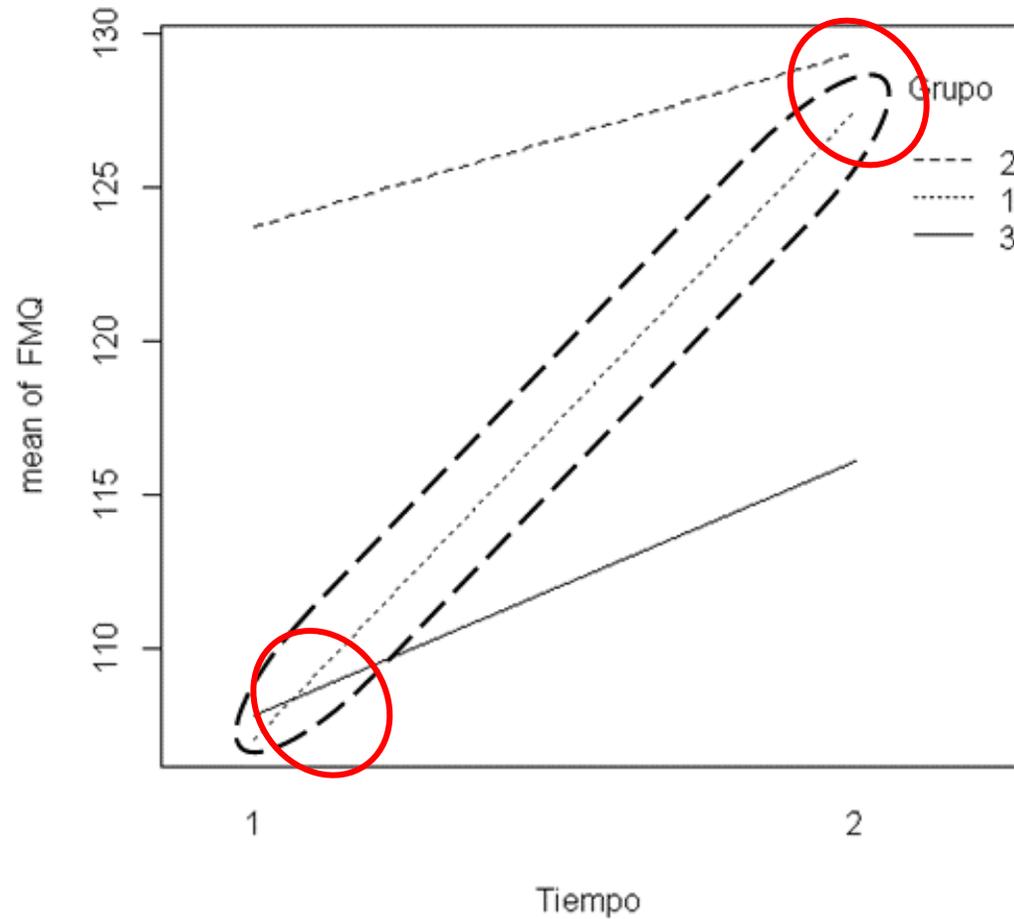
Edad entre 19 y 76 años
Edad promedio: 41, 57 años

Principales ocupaciones:

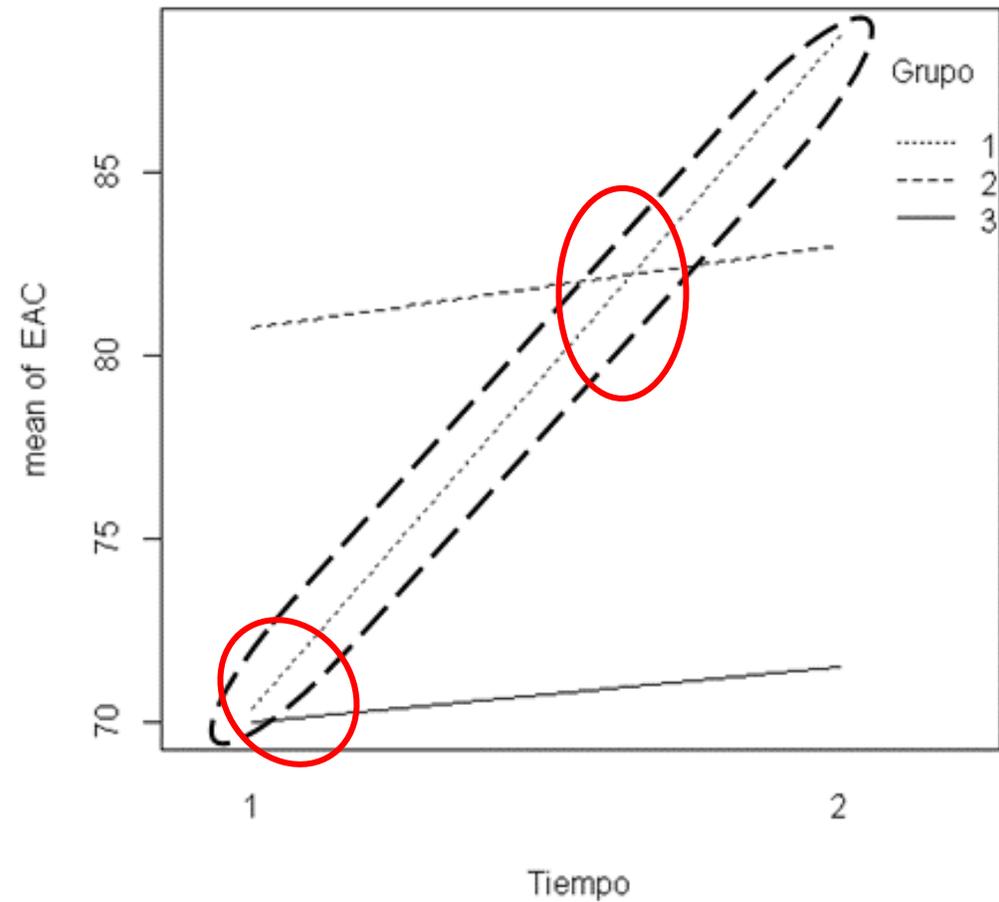
1. Dueñas de casa: 44,3%
2. Actividades manuales: 19,5%
3. Comercio y venta: 13,3%

Resultados I

Variación pre-post intervención en grupo de tratamiento y grupos de control en **escala de mindfulness**.

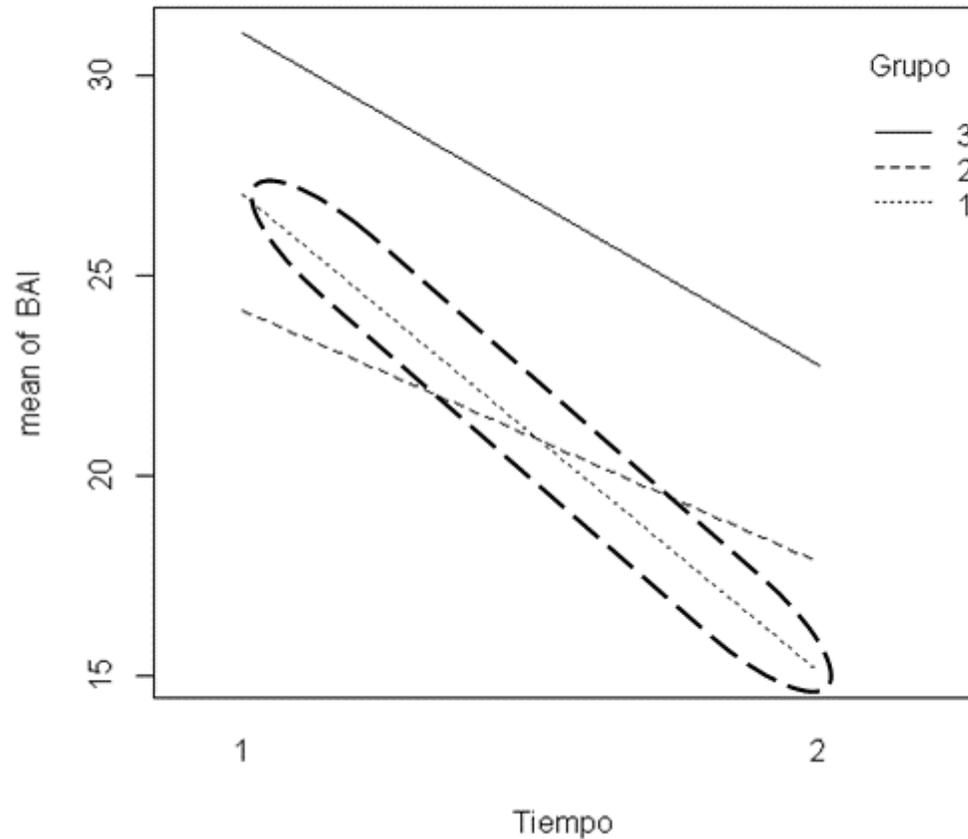


Variación pre-post intervención en grupo de tratamiento y grupos de control en **escala de auto-compasión**

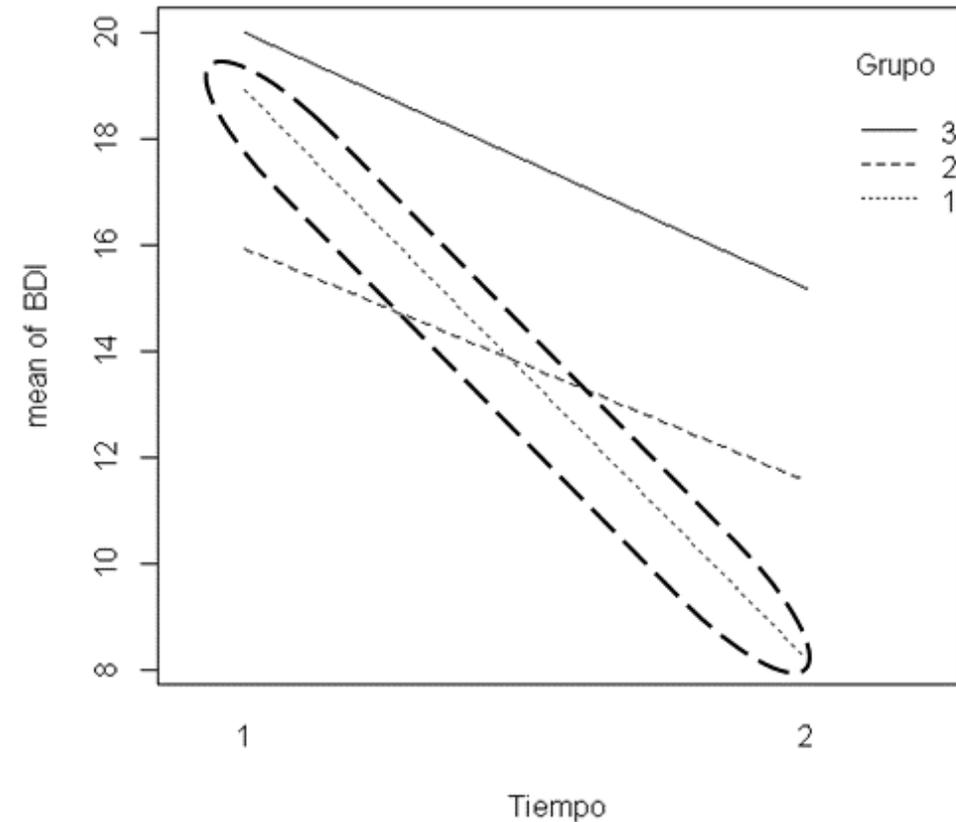


Resultados II

Variación pre-post intervención en grupo de tratamiento y grupos de control en **escala ansiedad**.

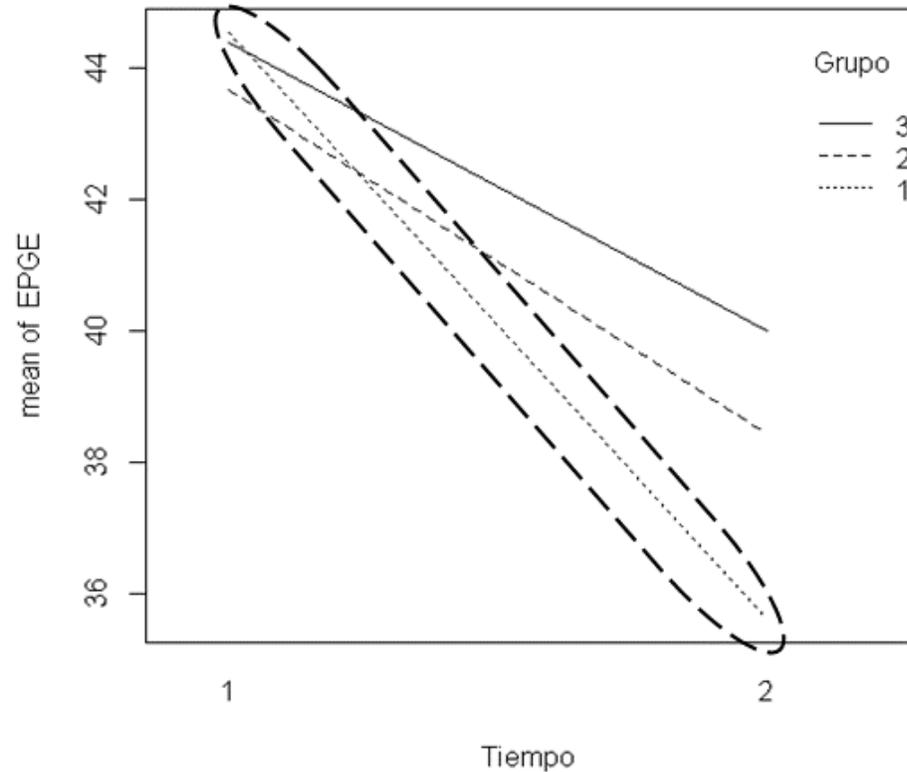


Variación pre-post intervención en grupo de tratamiento y grupos de control en **escala depresión**.

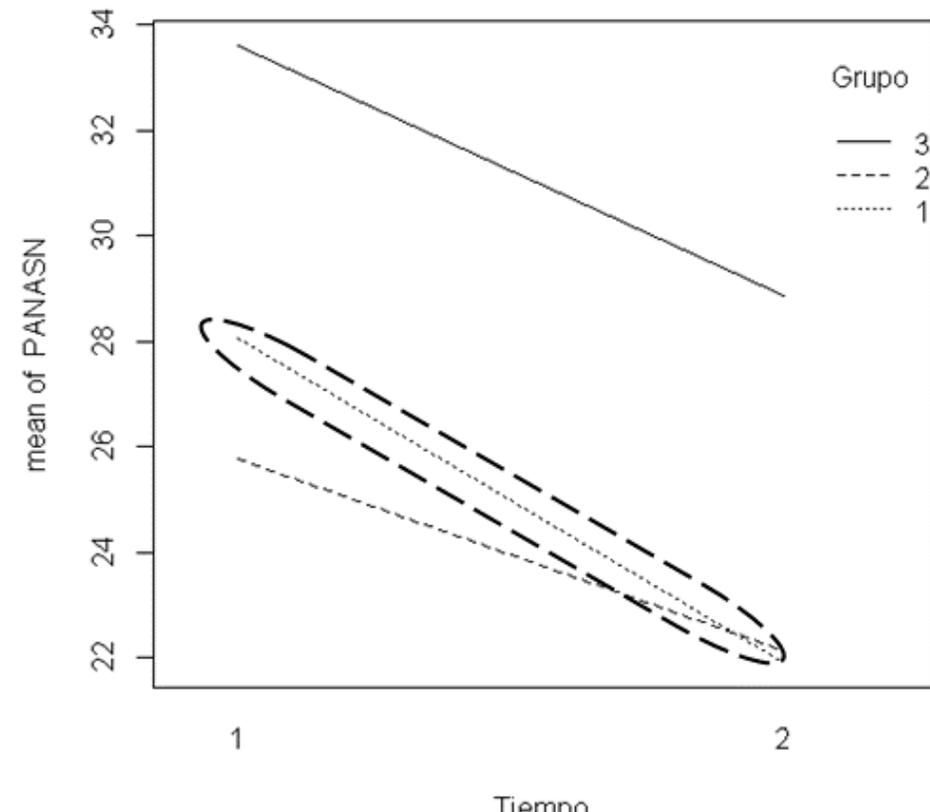


Resultados III

Variación pre-post intervención en grupo de tratamiento y grupos de control en **escala percepción global de estado- Estrés.**

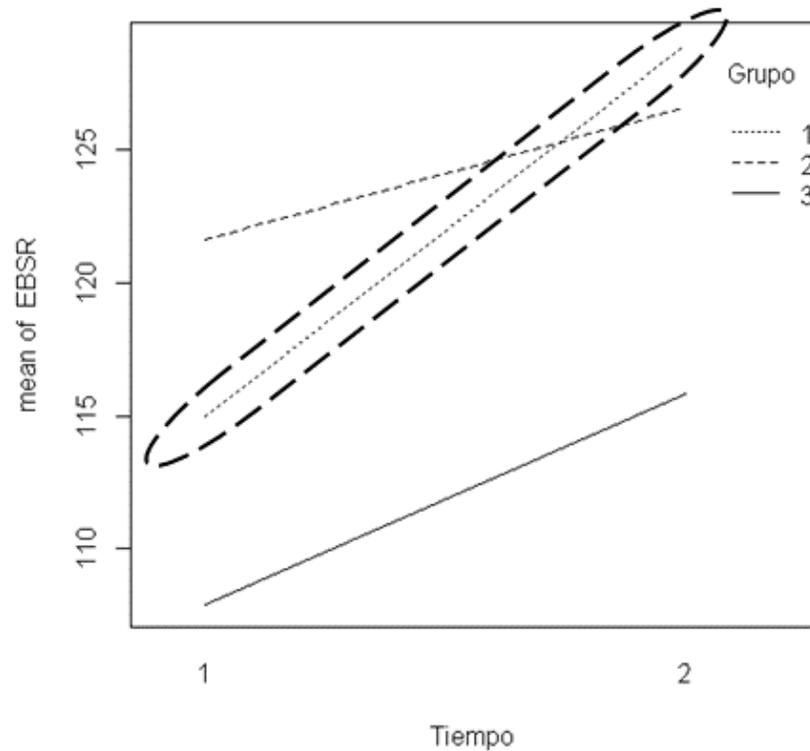


Variación pre-post intervención en grupo de tratamiento y grupos de control en **escala PANAS N (afecto negativo).**

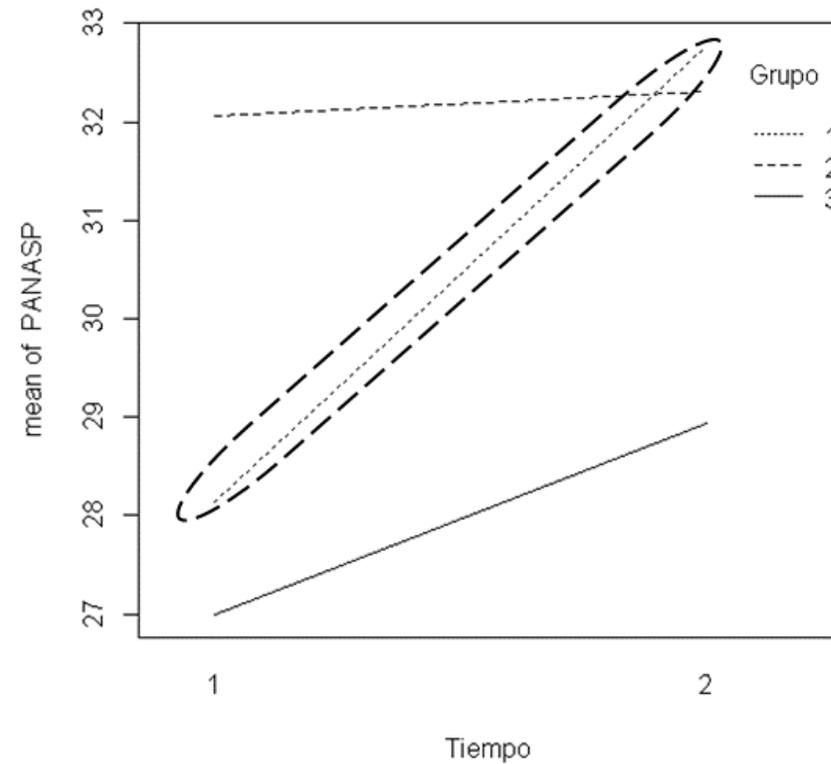


Resultados IV

Variación pre-post intervención en grupo de tratamiento y grupos de control en **escala de bienestar psicológico.**

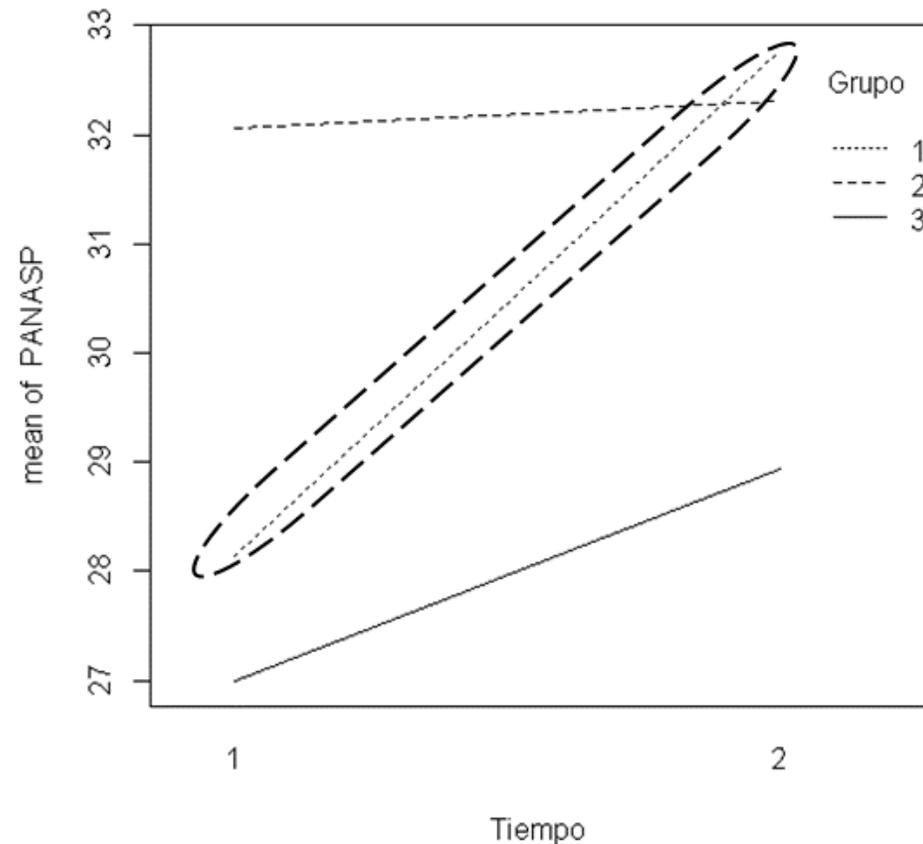


Variación pre-post intervención en grupo de tratamiento y grupos de control en **escala de felicidad subjetiva.**



Resultados V

Variación pre-post intervención en grupo de tratamiento y grupos de control en **escala PANAS P de afectos positivos**.



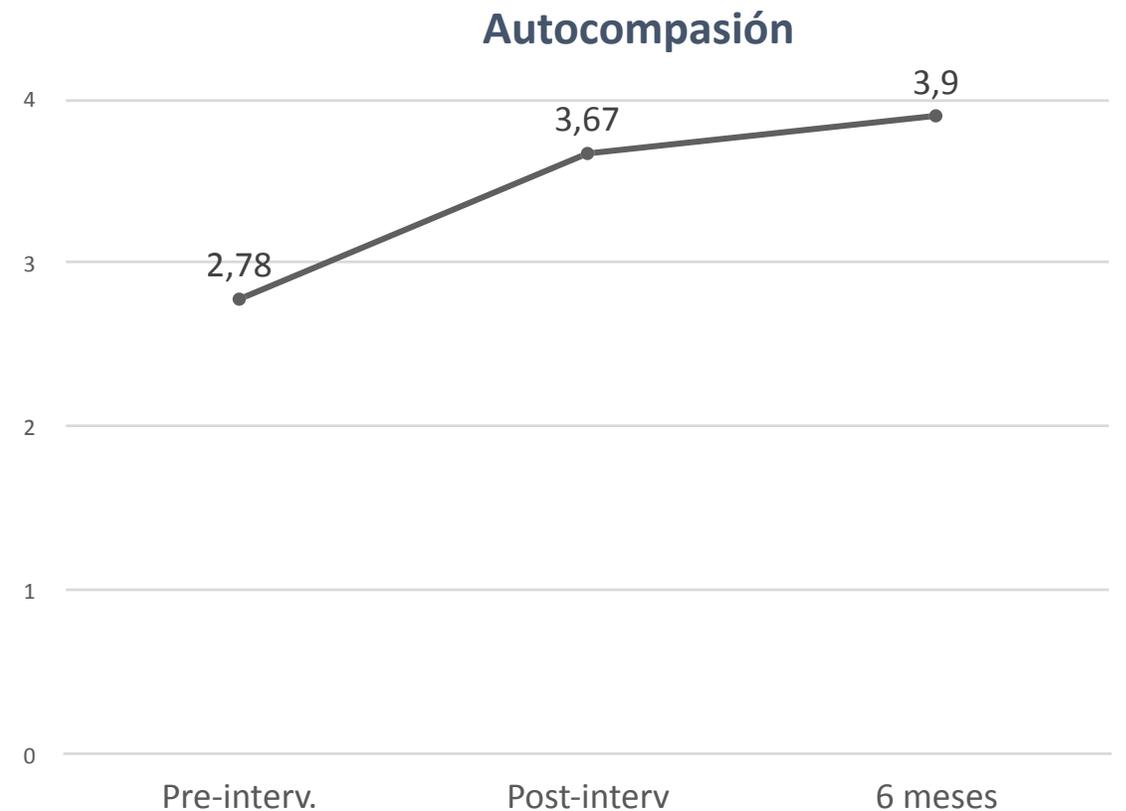
**Efecto simple no fue estadísticamente significativo en el grupo de intervención ($P=0,07$) sin embargo, es el más cercano, en comparación con los grupos de control.

Resultados VI
ANOVA de mediciones repetidas en grupo de Intervención

Variables	M Tiempo 1	M Tiempo 2	M Tiempo 3	F	P	Tiempo 1 y 2	Tiempo 1 y 3
Mindfulness	110,36	132,5	137,43	10,9	3,64e-04**	0,066	0,018
Autocompasión	2,78	3,67	3,69	13,33	1,04e-04**	0,016	0,013
Emociones Positivas	29,0	34,43	37,29	9,142	9,85e-04**	0,13	0,009
Emociones Negativas	29,93	22,21		7,78	0,002**	0,07	0,22
Ansiedad	31,14	18,64	0,013	10,98	3,49e-04**	0,14	0,11
Depresión	20,64	9,0	9,...	15,51	3,68e-05**	0,013	0,015
Estrés	44,42	35,29	36,93	7,497	0,003**	0,11	0,25
Bienestar psicológico	114,57	133,5	138,0	13,35	1,03e-04**	0,058	0,013
Felicidad Subjetiva	3,87	5,17	5,04	7,016	0,004**	0,020	0,042

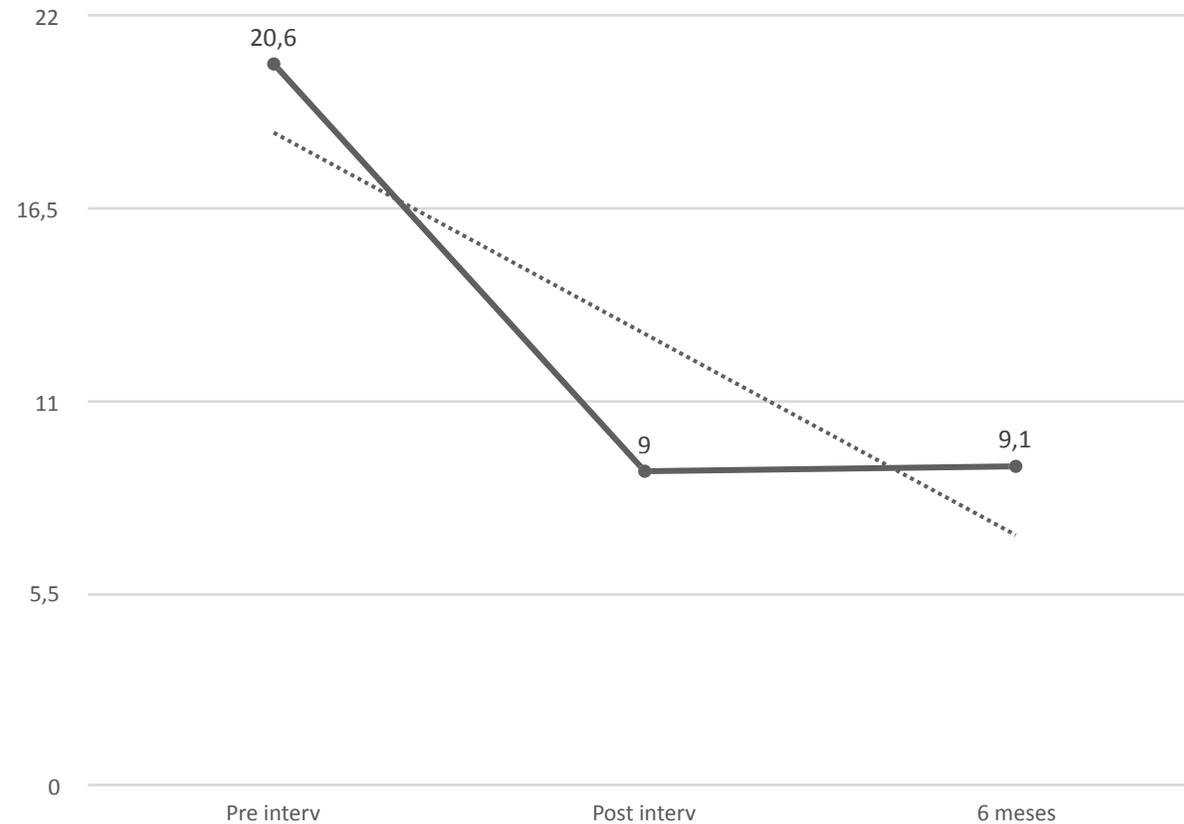
Resultados VII

Niveles de mindfulness y autocompasión en participantes antes, después y luego de 6 meses de concluir el taller de mindfulness y autocompasión.



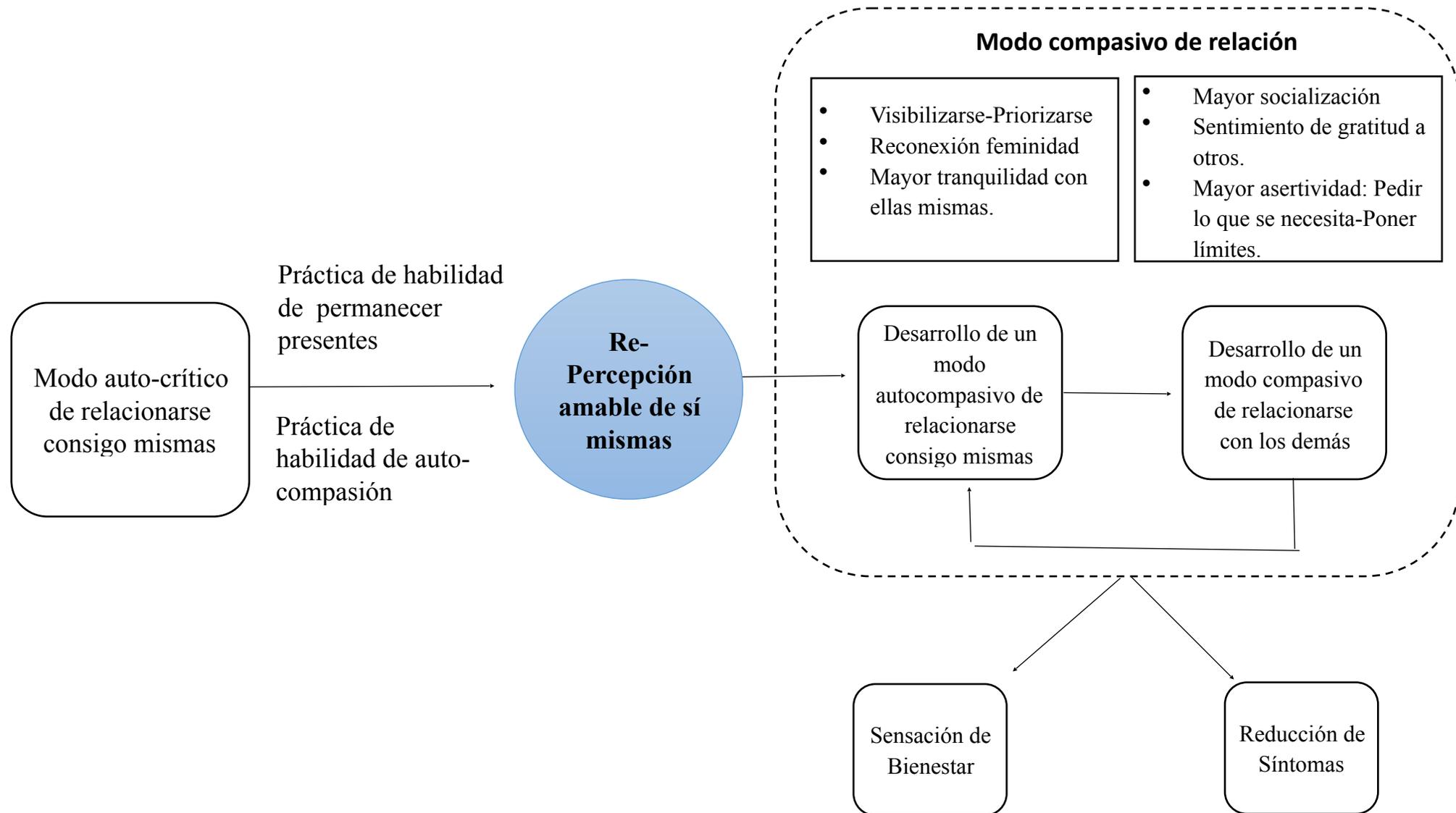
Resultados VIII

Niveles de **depresión** de las participantes antes, después y luego de 6 meses de concluir el taller de mindfulness y autocompasión.



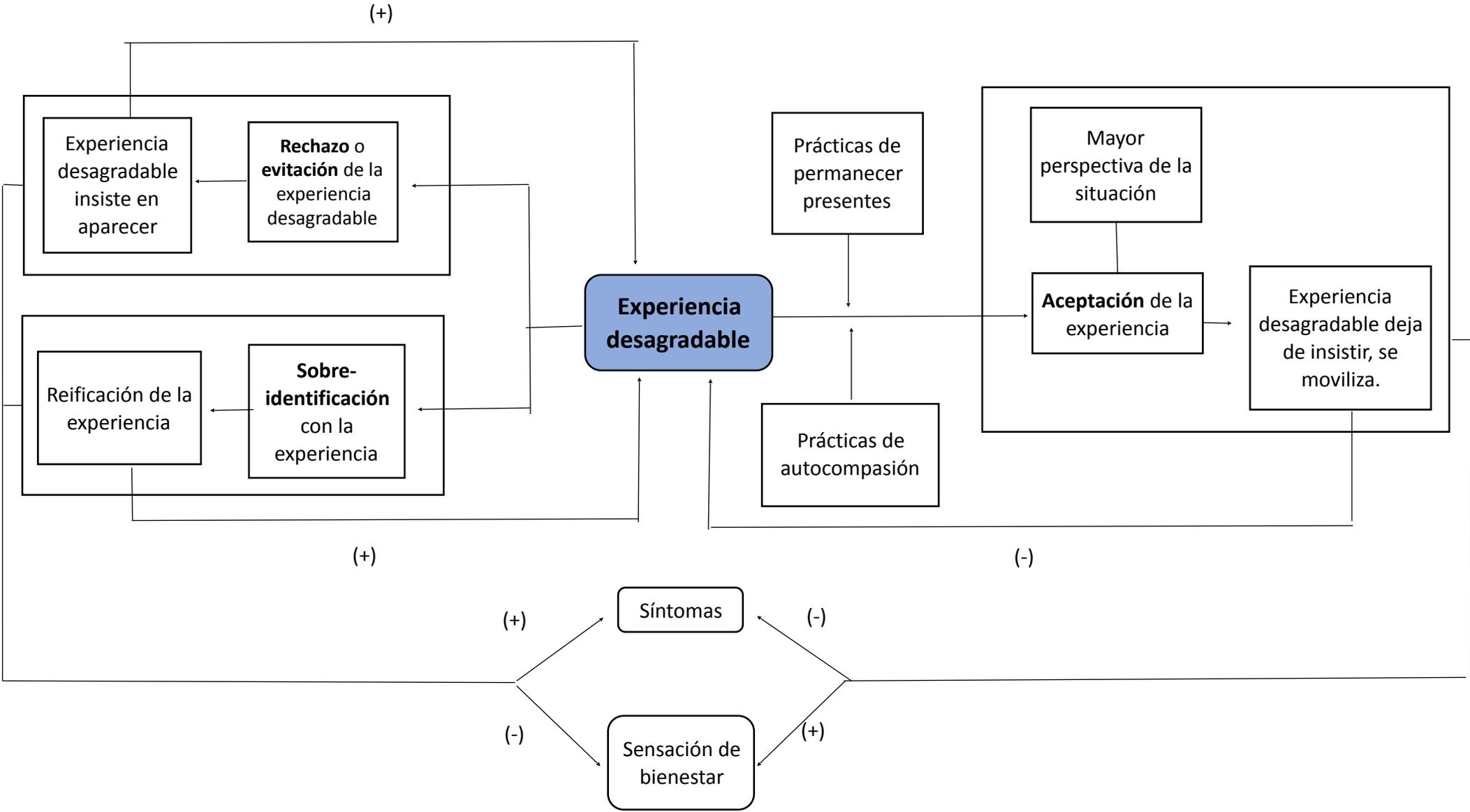
Resultados XI

Cambio en el modo de relacionarse consigo mismas



Resultados XII

Modos de afrontamiento ante las experiencias desagradables



Reflexiones finales

Narrativas sobre la identidad.

Re-escribir la narrativa personal, desarrollando un relato de coraje y resiliencia.

Ámbito político, social y ético:

Intervención accesible de ser implementada.

Desarrollo de una mayor consciencia personal, relacional y social.

Un modo de ser en el mundo, más allá de reducir síntomas

Cambiando quienes estamos siendo, cambiamos donde estamos viviendo.

Solo por hoy

Solo por hoy voy a soltar esta antigua melancolía, y le voy a responder con mi media sonrisa, tan poderosa y simple.

Y no esperaré a que el universo me responda, le expresaré mi verso, con mi espalda erguida y mi corazón abierto.

Al detenerme reconozco ya los nuevos brotes, los veo reflejados en el aire fresco, en nuestro encuentro fraterno y en tu mirada...

No quiero adelantarme ni dar ninguna batalla por ganada,
mañana será otro día,

por lo tanto, solo por hoy me dejaré sostener en esta amplia
bondad, más amplia que nosotros mismos,
y sostenidos por ella caminaremos juntos.



Muchas gracias

claudio.araya@uai.cl