

# MEDITACION EN SALUD MENTAL

( Mindfulness )

Dr. Julio Alberto Laurindo  
Especialista en Psiquiatría  
Homeópata Unicista  
MN: 65093

Hospital José T. Borda – Terapia a Corto Plazo de  
mujeres

# ¿QUE NO ES MEDITACION?

- NO ES NECESARIAMENTE PONER LA MENTE EN BLANCO
- NO ES NECESARIAMENTE RELAJACION.
- NO ES NECESARIAMENTE PENSAMIENTO POSITIVO.
- NO ES NECESARIAMENTE CONTROLAR LOS PENSAMIENTOS.
- NO ES NECESARIAMENTE DEJAR DE SENTIR

# MEDITAR ES:

- ESTAR PLENAMENTE ATENTOS AL MOMENTO PRESENTE
  - SIN JUZGAR
  - SIN NEGAR
  - SIN EVITAR
  - SIN RETENER O APEGARSE
  - SIN QUERER CAMBIAR NADA
- CULTIVAMOS EL PODER DEL OBSERVADOR NEUTRAL.
- EL PODER DEL OBSERVADOR ES LA NEUTRALIDAD (NO ES INDIFERENCIA)

- Cuando meditamos:
- SOMOS OBSERVADORES NEUTRALES DE LOS PENSAMIENTOS, EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y SENSACIONES FISICAS.
- Conciencia sin elección
- No es pensar sobre las cosas
- No es analizar
- No es desarrollar la narrativa de la historia

Cultivamos el poder del observador neutral y desde aquí observamos todas las tendencias condicionadas de la mente (pasado, futuro, rechazo y apego)

*...Soy el observador,  
no lo observado...*

*El observador modifica lo observado*

# Mindfulness

- Atención plena totalizadora en el momento presente *aquí y ahora*, sin reacción.

# **An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation:**

## **Theoretical Considerations and Preliminary Results**

Jon Kabat-Zinn, Ph.D.

*Director, Stress Reduction and Relaxation Program*

*Ambulatory Services*

*University of Massachusetts Hospital*

*Instructor in Medicine*

*Department of Medicine*

*University of Massachusetts Medical School*

*Worcester, Massachusetts*

# Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders

Jon Kabat-Zinn, Ph.D., Ann O. Massion, M.D., Jean Kristeller, Ph.D.,  
Linda Gay Peterson, M.D., Kenneth E. Fletcher, Ph.D., Lori Pbert, Ph.D.,  
William R. Lenderking, Ph.D., and Saki F. Santorelli, Ed.D.

---

***Objective:** This study was designed to determine the effectiveness of a group stress reduction program based on mindfulness meditation for patients with anxiety disorders. **Method:** The 22 study participants were screened with a structured clinical interview and found to meet the DSM-III-R criteria for generalized anxiety disorder or panic disorder with or without agoraphobia. Assessments, including self-ratings and therapists' ratings, were obtained weekly before and during the meditation-based stress reduction and relaxation program and monthly during the 3-month follow-up period. **Results:** Repeated measures analyses of variance documented significant reductions in anxiety and depression scores after treatment for 20 of the subjects—changes that were maintained at follow-up. The number of subjects experiencing panic symptoms was also substantially reduced. A comparison of the study subjects with a group of nonstudy participants in the program who met the initial screening criteria for entry into the study showed that both groups achieved similar reductions in anxiety scores on the SCL-90-R and on the Medical Symptom Checklist, suggesting generalizability of the study findings. **Conclusions:** A group mindfulness meditation training program can effectively reduce symptoms of anxiety and panic and can help maintain these reductions in patients with generalized anxiety disorder, panic disorder, or panic disorder with agoraphobia.*

*(Am J Psychiatry 1992; 149:936-943)*

---





## Richard J. Davidson: Be Happy Like a Monk

This is an "Academy Evening" presentation held at the Overture Center for the Arts in Madison on Feb. 13, 2007. University of Wisconsin-Madison psychology professor Richard Davidson, named one of the world's 100 most influential thinkers by Time magazine, is searching for the source of happiness--and has used Buddhist monks in his lab as a model group. What has Dr. Davidson discovered about the secrets and brain science of happiness? Academy Evenings are public presentations organized by the Wisconsin Academy of Sciences, Arts and Letters. (Video courtesy of Madison City Channel 12) (Photo at left: Richard Davidson)

- DR. RICHARD J. DAVIDSON PHD.  
UNIVERSIDAD DE WISCONSIN MADISON:  
BE HAPPY LIKE A MONK
- 2 IMPORTANTES CONSIDERACIONES

*A. PODEMOS CAMBIAR NUESTROS  
CEREBROS CAMBIANDO NUESTRAS  
MENTES*

*B. PARA CAMBIAR NUESTRAS MENTES SE  
NECESITA UN ENTRENAMIENTO  
SISTEMATICO.*

Teatro

Pantalla completa

1x

2x



Regresar

Feb. 13, 2007

# Measuring brain activity during emotional states



The Wisconsin Academy Presents:

Prof. Richard Davidson: Be Happy Like a Monk

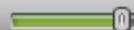


realPlayer



:26:15

(En pausa) Be Happy Like a Monk--Richard Davidson



Menú



Teatro

Pantalla completa

1x

2x



Regresar

Feb. 13, 2007

## Measuring brain activity during emotional states



The Wisconsin Academy Presents:

Prof. Richard Davidson: Be Happy Like a Monk



realPlayer



:26:15



(En pausa)

Be Happy Like a Monk--Richard Davidson



Menú



# Activations in response to positive pictures



-16 mm



-12 mm



-8 mm

52 mm

The Wisconsin Academy Presents:

Prof. Richard Davidson: Be Happy Like a Monk

Feb. 13, 2007

# Activations in response to negative pictures



28 mm



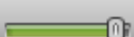
32 mm



36 mm

The Wisconsin Academy Presents:

Prof. Richard Davidson: Be Happy Like a Monk



# IMAGEN DE ESCENAS DESAGRADABLES ,AGRADABLES Y ACTIVIDAD FUNCIONAL DEL CEREBRO

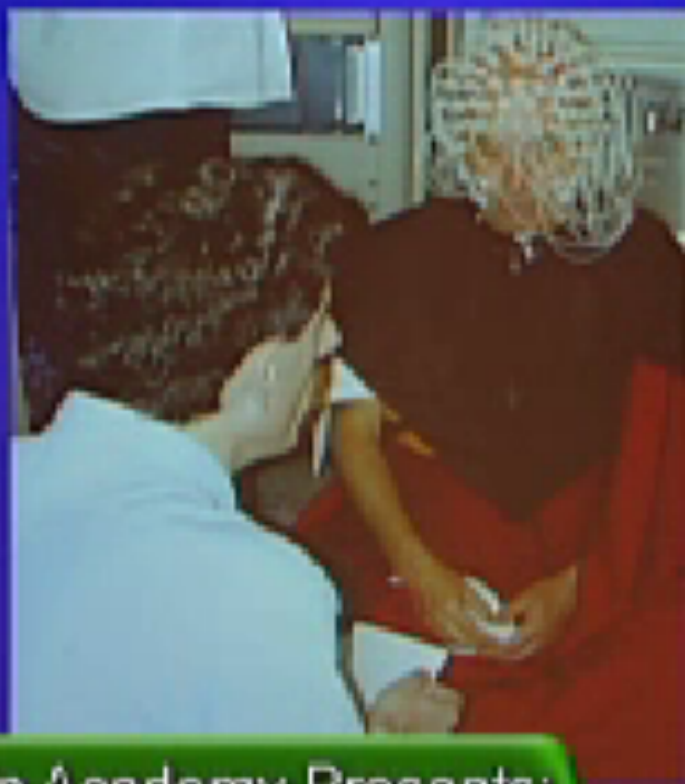
- CORTEZA PREFRONTAL IZQUIERDA  
EMOCIONES AGRADABLES
- CORTEZA PREFRONTAL DERECHA  
EMOCIONES DESAGRADABLES (TRISTEZA Y  
ANSIEDAD.)



- MATHIEU RICARD.  
NACIDO EN 1946, EN  
PARIS.
- DOCTORADO EN  
GENETICA  
MOLECULAR EN EL  
INSTITUTO PASTEUR.



Feb. 13, 2007



The Wisconsin Academy Presents:  
Prof. Richard Davidson: Be Happy Like a Monk



:26:15

(En pausa) Be Happy Like a Monk--Richard Davidson



Menú



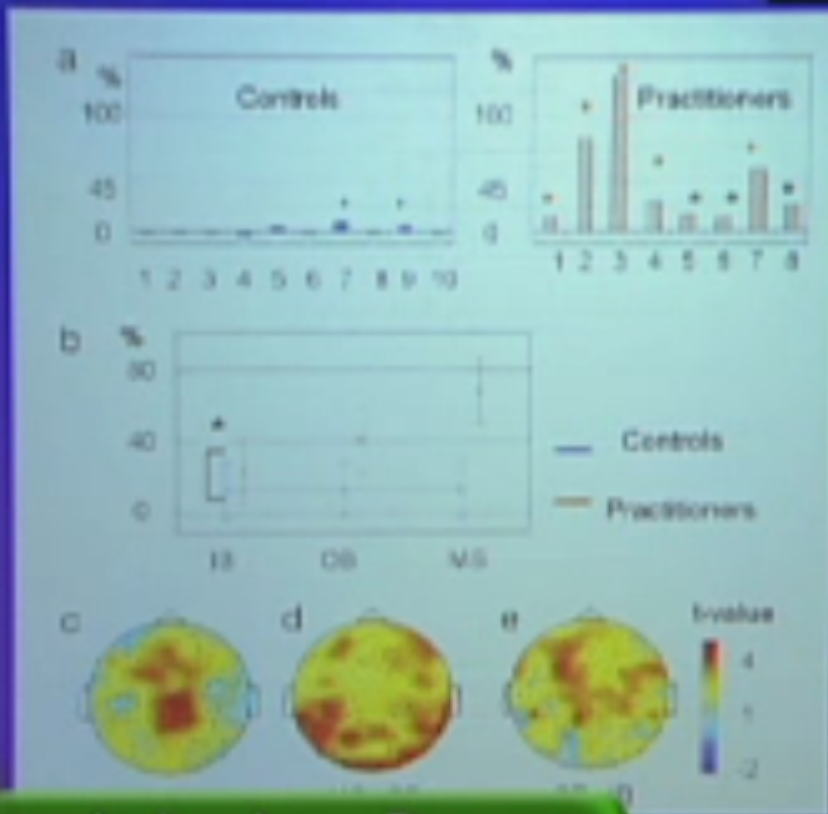
Feb. 13, 2007



The Wisconsin Academy Presents:  
Prof. Richard Davidson: Be Happy Like a Monk



Feb. 13, 2007



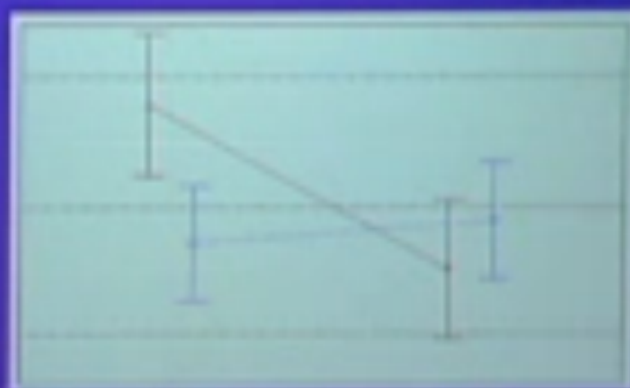
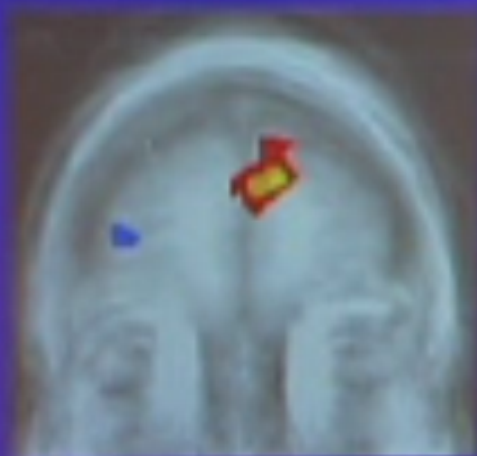
The Wisconsin Academy Presents:

Prof. Richard Davidson: Be Happy Like a Monk



Feb. 13, 2007

Signal in superior prefrontal cortex during compassion in practitioners is left-sided



Left

Right

Long-term practitioners

controls

The Wisconsin Academy Presents:

Prof. Richard Davidson: Be Happy Like a Monk



Mayor activación prefrontal izquierda	Mayor activación prefrontal derecha	Referencias
Experiencia y expresión de emociones y afectos positivos	Experiencia y expresión de emociones y afectos negativos	Sutton y Davidson, 1997
Predisposición a estados de ánimo positivos	Predisposición a estados de ánimo negativos	Urry y cols., 2004 Tomarken y cols, 1992 Kang, 1991
Activación del sistema de aproximación	Activación del sistema de retirada	Davidson e Irwin, 1999
Representación de los estados deseados	Vigilancia de estímulos amenazadores	Sutton y Davidson, 1997
Reactividad aumentada a estímulos emocionales positivos	Reactividad aumentada a estímulos emocionales negativos	Tomarken y cols, 1990 Wheeler y cols, 1992
Aumento de la habilidad para afrontar estados de ánimo negativos		Jackson y cols, 2003
Facilidad para suprimir voluntariamente el afecto negativo		Jackson y cols, 2000 Jackson y cols, 2000
Eudaimónico, no hedónico		Urry y cols, 2004

**Tabla 2. Asimetría prefrontal y lateralización del afecto.** La tabla muestra, en su columna izquierda, diversos parámetros cognitivo-afectivos de carácter positivo, que se relacionan con una mayor activación prefrontal izquierda. Los estados cognitivo-afectivos inversos a los anteriores (y por tanto negativos), se relacionan, en general, con una mayor activación prefrontal derecha (columna central). En la columna más a la derecha de la tabla se reseñan algunas referencias bibliográficas relacionadas con el contenido de las dos columnas previas.

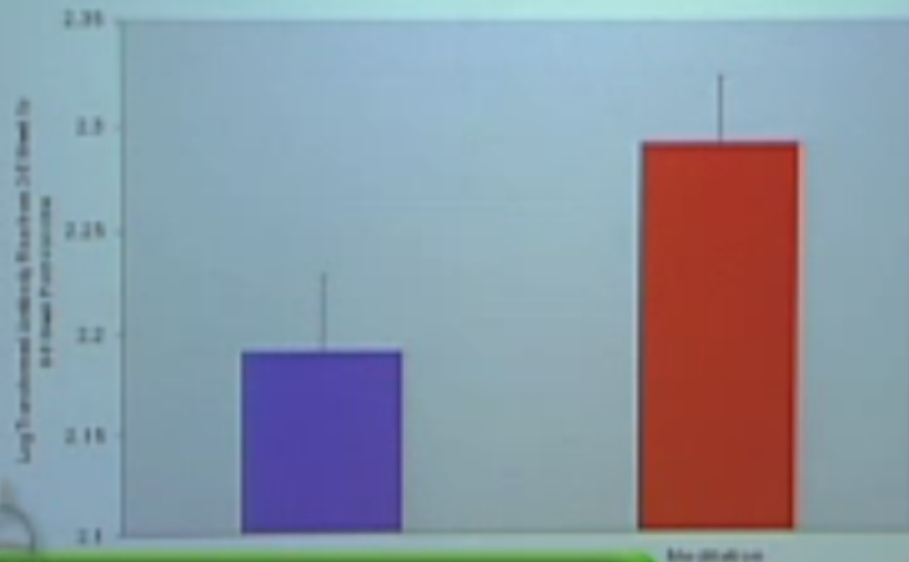
# Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation

RICHARD J. DAVIDSON, PhD, JON KABAT-ZINN, PhD, JESSICA SCHUMACHER, MS, MELISSA ROSENKRANZ, BA, DANIEL MULLER, MD, PhD, SAKI F. SANTORELLI, EdD, FERRIS URBANOWSKI, MA, ANNE HARRINGTON, PhD, KATHERINE BONUS, MA, AND JOHN F. SHERIDAN, PhD

**Objective:** The underlying changes in biological processes that are associated with reported changes in mental and physical health in response to meditation have not been systematically explored. We performed a randomized, controlled study on the effects on brain and immune function of a well-known and widely used 8-week clinical training program in mindfulness meditation applied in a work environment with healthy employees. **Methods:** We measured brain electrical activity before and immediately after, and then 4 months after an 8-week training program in mindfulness meditation. Twenty-five subjects were tested in the meditation group. A wait-list control group ( $N = 16$ ) was tested at the same points in time as the meditators. At the end of the 8-week period, subjects in both groups were vaccinated with influenza vaccine. **Results:** We report for the first time significant increases in left-sided anterior activation, a pattern previously associated with positive affect, in the meditators compared with the nonmeditators. We also found significant increases in antibody titers to influenza vaccine among subjects in the meditation compared with those in the wait-list control group. Finally, the magnitude of increase in left-sided activation predicted the magnitude of antibody titer rise to the vaccine. **Conclusions:** These findings demonstrate that a short program in mindfulness meditation produces demonstrable effects on brain and immune function. These findings suggest that meditation may change brain and immune function in positive ways and underscore the need for additional research. **Key words:** meditation, mindfulness, EEG, immune function, brain asymmetry, influenza vaccine

Feb. 13, 2007

# Meditation effects on antibody titers to influenza vaccine



The Wisconsin Academy Presents:

Prof. Richard Davidson: Be Happy Like a Monk



富嶽三十六景 神奈川沖  
波裏

江戶 葛飾 富田 画





- Cuatro condicionamientos de la mente reactiva:

- 1 – ir al pasado

- 2 – Ir al futuro

- 3 – Aferrarse o apegarse

- 4 – Rechazar o evitar

- Sabiduría es ver con claridad la interacción e impermanencia de los fenómenos
- Des-cubrir que todos los fenómenos surgen y desaparecen. Soy el observador (permanente) que observa lo observado (impermanente)
- Aprender a reconocer nuestras emociones primarias y poder aceptarlas y vivirlas.
- ...En este momento estoy triste.
- ...En este momento tengo miedo.

- Lo primero es: *des-cubrir* (emociones, pensamientos, sentimientos)
- Luego *entrar*
- Y *transitar* la incomodidad como un proceso puntual, ...momento a momento. Cultivando la paciencia y aumentando la medida de la tolerancia.

- El cultivo de la felicidad es una capacidad que se desarrolla a través de la práctica sistemática, momento a momento.
- Cambiar nuestra mente modifica nuestro cerebro, nuestro cuerpo.
- Del estado al rasgo.
- Intención y compromiso para liberar la mente de tanto condicionamiento. (Sufrimiento)
- Cultivar una mente curiosa, decidida a seguir “aprehendiendo”



Una taza de conocimiento



Un barril de amor

# ■ Y un oceano de paciencia



- Paciencia es la capacidad de poder conectar con las cosas tal cual son.
- Aceptación es un estado que se va desarrollando a través de la practica.

# Practica de Mindfulness

- A: Practica formal
  1. Meditación sentado
  2. Caminando
  3. Acostado
  4. De pie



## ■ B: Practica informal

1. Llevar nuestra atención plena a cada acto ordinario (cotidiano) transformándolo en un acto extraordinario
2. La practica al servicio de la transformación
3. La sistematización al servicio de la transformación para lograr un manejo diferente de las emociones

***MUCHAS GRACIAS!!!***

Dr. JULIO ALBERTO LAURINDO

[julaurindo@hotmail.com](mailto:julaurindo@hotmail.com)

**Mindfulness Argentina - Visión Clara**

<http://www.visionclara.com.ar>