



---

# Mindfulness y Bondad Compasiva (*Loving Compassion*) para el tratamiento del Trastorno Límite de Personalidad

**Blaise Aguirre, MD**

**Medical Director**

**3East Residential**

**Assistant Professor of Psychiatry**

**Harvard Medical School**

McLean Hospital



# El concepto de Metta (sánscrito)

---

- ❖ ***Mettā*** ha sido traducido como:
- ❖ amabilidad con cariño
- ❖ simpatía
- ❖ benevolencia
- ❖ amistad
- ❖ buena voluntad
- ❖ amor
- ❖ interés activo por los demás



# Más allá del Yo

---

*Si pudiéramos leer una historia secreta de nuestros enemigos encontraríamos en la vida de cada hombre tristeza y sufrimiento suficiente como para desarmar toda hostilidad*

*Henry Wadsworth Longfellow*



# 4 Tipos de Meditación

---

- ❖ Concentración
- ❖ Reflexión
- ❖ Menta abierta
- ❖ Generativa





# GRANDES Problemas en TLP

---

- ❖ Autodesprecio
- ❖ Odiarse a sí mismo
  
- ❖ No buenos tratamientos



# Lo que conocemos

- ❖ El tratamiento conductual del autodesprecio crónico grave en personas con TLP puede ser un desafío para el paciente y el clínico con los enfoques estándar que incluyen esfuerzos en el entrenamiento de habilidades, cambio cognitivo, exposición y autorrefuerzos del paciente siendo a menudo ineficaces.
- ❖ Debido a los desafíos enfrentados, es útil para los clínicos del comportamiento tener una gama de enfoques de tratamiento que se adaptan de manera flexible a las necesidades de las personas con TLP con autodesprecio severo crónico.
- ❖ Estos enfoques pueden incluir la autocompasión, monitorización, análisis de conducta, descenso de la hiperactivación, mindfulness y la exposición, y todos integrados en un tratamiento coherente.
- ❖ Krawitz, Roy. "Behavioural treatment of severe chronic self-loathing in people with borderline personality disorder. Part 2: self-compassion and other interventions." *Australasian Psychiatry* 20.6 (2012): 501-506.





# Cableados para lo Negativo

- ❖ El cerebro está programado para darse cuenta y recordar lo negativo e intenso más que lo positivo y sutil; modo como sobrevivimos como individuos y como especies
- ❖ Conduce a la tendencia a evitar la experiencia
- ❖ Las emociones positivas activan el “desplazamiento a la izquierda,” el cerebro está más abierto a acercarse a la experiencia, el aprendizaje y la acción



# COMPASION

---

- ❖ Relacionado con aliviar el sufrimiento de los seres sensibles (uno mismo y otros)
- ❖ Del **Latin** compassionem = com “con, juntos” + pati “sufrir”: “sufrir juntos”





# Tres componentes de la Compasión para Sí mismo y los Otros

---

- ❖ 1) Mindfulness • Requiere darse cuenta del sufrimiento de uno mismo/de los otros sin evitarlo o rechazarlo o aversión
- ❖ 2) Amabilidad • Tratar a sí mismo/otros con cuidado y comprensión • Incluye calmarse y reconfortarse activamente
- ❖ 3) Humanidad • Observar la experiencia de uno mismo/otros como parte de una experiencia humana más grande



# Superposición TDC y MBT

---

- ❖ Prestar atención a la experiencia en el momento presente
- ❖ Relativo a la experiencia sin juicio o resistencia
- ❖ Relacionado con quien lo experimenta (uno mismo u otro) con el deseo de aliviar el sufrimiento (compasión)
- ❖ Comprendiendo la naturaleza de ambos, la experiencia y quien la experimenta (uno mismo u otro)



# Mindful Self-Compassion Program

## (Programa de Autocompasión consciente)

- ❖ Chris Germer and Kristin Neff
- ❖ Modelado en MBSR, diseñado como un programa hermano
- ❖ Se centra principalmente en enseñar auto compasión



# Investigación en TLP

- ❖ Un programa de entrenamiento en LKM (Loving Kindness Meditation)/CM de 3 semanas administrado después de 10 semanas de entrenamiento en mindfulness es superior que la práctica de mindfulness continua (MCT) para promover la aceptación de la experiencia presente en pacientes con TLP.

- ❖ Feliu-Soler, Albert, et al. "Fostering Self-Compassion and Loving-Kindness in Patients With Borderline Personality Disorder: A Randomized Pilot Study." *Clinical psychology & psychotherapy* (2016).



# PARADOJA

- ❖ Mindfulness acepta la experiencia dolorosa sin resistencia, “siendo” y “notando” las cosas tal y como son.
- ❖ La Compasión desea activamente que el experimentador se libere del sufrimiento, relajarse, calmarse activamente.
- ❖ Nos damos compasión a nosotros mismos no para sentirnos mejor sino porque sentimos dolor
- ❖ La auto-compasión proporciona la seguridad emocional que se precisa para abrirnos a nuestro dolor con conciencia plena.





# Compassion Focused Mindfulness (Mindfulness enfocado a la compasión)

- ❖ ↑ Tono vagal & autonómico "flexibilidad"
- ❖ ↑ Oxitocina
- ❖ ↑ Enlace social Hipotálamico-mesencefálico
- ❖ ↑ "Flexibilidad" de Lóbulo Frontal
- ❖ ↑ Conexiones entre recompensa & compromiso social
- ❖ ↓ Conexiones entre miedo & compromiso social
- ❖ ↓ Sobrerregulación de la sintonización y supresión emocional





# Neurobiología del Cuidado

---

- ❖ Activa oxitocina, hormona de la seguridad y confianza
- ❖ Regula a la baja hormonas del estrés-cortisol
- ❖ Retorna al sistema nervioso a la calma, equilibrio
- ❖ Crea un desvío a la izquierda; cerebro más abierto a, unido a la experiencia; perspectiva más grande
- ❖ Humanidad: compromiso social



# Debido a la Neuroplasticidad

---

- ❖ Nuestras experiencias repetidas dan forma a nuestro cerebro. La práctica de Mindfulness incrementa la densidad de la materia gris en áreas del cerebro asociadas con el aprendizaje, conciencia de sí mismo, inteligencia emocional, interception y compasión. (Lazar, 2005; Britta Hölzel, 2011)
- ❖ Grosor cortical correlacionado con la experiencia: cuanto más practicas más fuerte el cortex. (Lazar, 2005)



# Utilizando el Poder de la Neuroplasticidad

---

*El cerebro es formado por la experiencia. Y debido a que tenemos una opción sobre qué experiencias queremos utilizar para moldear nuestro cerebro, tenemos la responsabilidad de elegir las experiencias que darán forma al cerebro para la sabiduría y lo saludable.*

*- Richard J. Davidson, PhD*

*Center for Investigating Healthy Minds*



# Modos para Practicar

---

- ❖ Diferentes prácticas para cada uno
- ❖ Otro para uno mismo
- ❖ Uno mismo para otro
- ❖ Uno mismo para uno mismo
- ❖ Evidencia de que practicar intencionadamente cada uno de estos puede tener impactos en los estados mentales y comportamiento social



# Repetición

---

Las neuronas que disparan juntas, se unen

¡No es una sabiduría nueva!

*Cualquier cosa que el médico frecuentemente piense y  
pondere, esa será la inclinación de la mente.*

*- Buddha*





# Repite Repite Repite

- ❖ La experiencia hace que las neuronas disparen, se activen.
- ❖ Experiencias repetidas, repetidos disparos neuronales
- ❖ Las neuronas que disparan juntas se conectan juntas
- ❖ Fortalecer las conexiones sinápticas
- ❖ Las conexiones se estabilizan en las vías neuronales
- ❖ El condicionamiento es neutral, las conexiones son positivas o negativas





# Nuevas Prácticas

---

- ❖ Elige experiencias nuevas
  - ❖ Práctica de gratitud, habilidades de escuchar, enfocar atención, autocompasión, auto-aceptación
- ❖ Crea un aprendizaje nuevo, nueva memoria
- ❖ Codifica nuevo cableado
- ❖ Instala un nuevo patrón de respuesta



# Muchas investigaciones

---

- ❖ Las investigaciones demuestran que el entrenamiento en mindfulness incrementa la compasión por uno mismo y los demás en médicos, estudiantes de medicina, estudiantes de psicología, psicólogos y otros profesionales de la salud.

- ❖ Shapiro, Jazzeri, Goldin, 2012 Shapiro, Oman, et al, 2008 Shapiro, Brown, Bielge, 2007 Shapiro, Astin, et al, 2004 Shapiro, Schwartz, Bonner, 1998



# Investigación

- ❖ Center for Investigating Healthy Minds (U. Wisconsin)
  - ❖ <http://www.investigatinghealthyminds.org>
- ❖ Center for Mindful Self-Compassion (U.C. San Diego)
  - [www.centerformsc.org](http://www.centerformsc.org)
  - ❖ Kristin Neff: [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org)
  - ❖ Christopher Germer: [www.mindfulselfcompassion.org](http://www.mindfulselfcompassion.org)
- ❖ Center for Compassion and Altruism Research and Education (CCARE - Stanford)
  - ❖ <http://ccare.stanford.edu>
- ❖ Greater Good Science Center (U.C. Berkeley)
  - ❖ [www.greatergood.berkeley.edu](http://www.greatergood.berkeley.edu)



# Respiración Afectuosa

---

- ❖ Siéntate confortablemente; respira lenta y suavemente.
- ❖ Lleva tu atención hacia tu respiración con ternura y curiosidad
- ❖ Permite que el cuerpo respire él mismo, date cuenta de cómo el cuerpo naturalmente se nutre y se calma a si mismo
- ❖ Siento al cuerpo entero respirar
- ❖ Permita que el cuerpo sea sacudido suavemente por la respiración
- ❖ Saborea la quietud y la paz en el cuerpo



# Postura de Compasión

---

- ❖ Aprieta los puños con fuerza
  - ❖ Auto-criticismo
- ❖ Abre las manos, muestra las palmas hacia arriba
  - ❖ Aceptación y ecuanimidad
- ❖ Extiende las palmas hacia adelante
  - ❖ Humanidad
- ❖ Una palma encima de la otra apoyada en el centro del corazón
  - ❖ Auto-complacencia; auto-compasión



# Elección de Mente Sabia

---

- ❖ Pausa, hacerse presente (conciencia)
- ❖ Nota y nombra la experiencia (conciencia afectuosa y bondadosa)
- ❖ Auto-compasión
  - ❖ “¡Ay, esto es difícil! Esto es doloroso Y me importa. Puedo ser amable conmigo mismo en este momento.!”
- ❖ Retrocede de la experiencia y reflexiona
  - ❖ Ahora puedo tolerar mirar la experiencia tal como es
  - ❖ Captura el momento, toma una decisión
- ❖ Cambia a una visión o perspectiva sabia, una acción sabia





# Cuidados

- ❖ Mindfulness
  - ❖ Focaliza la conciencia en la experiencia
- ❖ Puedo aceptar este momento exactamente como es
- ❖ Auto-compasión
  - ❖ Enfoca la bondad en el experimentador
  - ❖ Puedo aceptarme a mi mismo como soy en este momento
- ❖ Activa el sistema de cuidado
- ❖ Pasa de la reactividad y contracción a la apertura y el compromiso



# ¡Gratitud a los pies!

---

- ❖ Levántate; siente las plantas de los pies en el suelo
- ❖ Mécete hacia adelante y hacia atrás, mécete a un lado y a otro
- ❖ Haz pequeños círculos con tus rodillas
- ❖ Camina despacio; observa los cambios en las sensaciones
- ❖ Agradece a tus pies que soportan a todo tu cuerpo, todo el día



# Ablándate, cálmate, permíte

---

- ❖ Sientate cómodamente; nota las sensaciones en el cuerpo
- ❖ Recuerda situaciones de dificultad moderada; visualízalas
- ❖ Identifica la emoción predominante; nombra y valida la emoción
- ❖ Localiza dónde sientes la emoción en tu cuerpo
- ❖ **Ablándate** en ese lugar
- ❖ **Cálmate** : Puedo tener esta experiencia en conciencia afectuosa/bondadosa/benévola
- ❖ **Permite** que la experiencia sea como es



# Sabiduría

---

*La amabilidad es más importante que la sabiduría,  
Y el reconocimiento de ello es el principio de la  
sabiduría.*

*- Theodore Rubin*



# Muchas gracias

16-03-2018

**6ª Jornada de Terapia Dialéctica Conductual**

Organizada por:

Servicio de Psiquiatría HU Basurto

Fundación OMIE