PUBLICIDAD

Meditación y Mindfulness

El uso del Mindfulness en las adicciones

El Mindfulness puede ser una herramienta terapéutica poderosa contra las adicciones.

Centro Mindfulness Madrid

Comparte Comentarios



nes son un problema de plena actualidad que afecta a millones de personas, por lo que es normal que se invierta mucho en investigar maneras de ponerle freno a través de varios tipos de terapia.

Si bien no existe una curación mágica capaz de eliminar el problema en muy poco tiempo y que funcione con eficacia óptima en todos los pacientes, están surgiendo formas de intervención terapéutica prometedoras y que no tienen la desventaja de los efectos secundarios, propias del uso de psicofármacos.

Aquí **veremos el modo en el que el Mindfulness, o Atención Plena, puede ayudar a hacer frente a las adicciones con y sin sustancia**, y el modo en el que tienen un efecto beneficioso en el estado psicológico de los pacientes con problemas de dependencia.

- Artículo relacionado: "**¿Qué es el Mindfulness? Las 7 respuestas a tus preguntas**"

¿Qué es la Atención Plena?

Antes que nada, veamos en qué consiste la Atención Plena, llamada normalmente por su nombre en inglés: Mindfulness. Se trata de un conjunto de prácticas basadas en la meditación vipassana que ha sido desarrollado a través de

En los inicios de su existencia (durante los años 70), el principal investigador sobre este tema, Jon Kabat-Zinn, utilizó el Mindfulness sobre todo para ayudar a personas que necesitaban una ayuda para regular sus niveles de estrés, pero a medida que ha pasado el tiempo se ha ido viendo que la Atención Plena es útil para abordar otros tipos de problemas, como por ejemplo el que nos ocupa aquí, la adicción.

Así, el Mindfulness **se diferencia de lo que normalmente entendemos como meditación en que no es una práctica ligada a la religión ni el misticismo** (o lo que es lo mismo, es de carácter secular), en que tiene finalidades terapéuticas que pueden ser medidas objetivamente, y en que ha sido diseñado para que esté sistematizada y todo el mundo realice estos ejercicios siguiendo las mismas pautas, de manera que sea fácil estudiar a través de la ciencia el impacto que esto tiene en el bienestar de las personas.

El Mindfulness es cada vez más popular debido a que tiene varias ventajas que veremos más adelante, y esto hace que **en los últimos años los psicólogos y los profesionales de la salud en general hayan ido incorporando a su repertorio esta herramienta**. Es por eso que hoy existe una línea de investigación muy activa dedicada a estudiar los beneficios que el Mindfulness aporta en el tratamiento de personas con ansiedad, aunque esta no es la única aplicación terapéutica de la Atención Plena.

- Quizás te interese: "**Los 14 tipos de adicciones más importantes**"

Ahora que ya hemos visto aunque sea por encima en qué consiste el Mindfulness, veamos las diferentes maneras en las que ayuda a combatir las adicciones.

1. Ayuda a no ceder a los impulsos

Una de las características del Mindfulness es que afecta al dominio sobre el foco atencional de la persona, es decir, la ayuda a elegir en qué tipo de estímulos o de ideas y sensaciones tiene que centrarse en cada momento.

Esto **tiene mucha importancia para resistir la tentación de consumir drogas o de caer en el comportamiento que ha generado la adicción** (por ejemplo, apostar dinero), y permite mirar más allá de esos impulsos y pensar más en las metas a medio plazo que incluyen velar por la propia salud.

2. Ayuda a centrarse en proyectos

A la hora de recuperar una buena salud y ganar el control sobre sus vidas, las personas que sufren adicciones encuentran poderosas aliadas en las aficiones que les permiten alejar su mente de las

El Mindfulness, combinado con la existencia de este tipo de aficiones o proyectos personales, permite concentrarse en algo que motiva a la persona y que **facilita que se comprometa con el proceso de dejar atrás la dependencia de esa sustancia o hábito dañino**. Le ayuda a adoptar un punto de vista relativamente neutral en el que no se cede fácilmente a arrebatos cuando se sabe que estos van a ser perjudiciales.

3. Permite mantener la ansiedad bajo control

Muchas personas que han desarrollado una o más adicciones sufren mucho por la ansiedad que les genera la abstinencia. El Mindfulness también permite amortiguar este malestar, dado que está pensado entre otras cosas para regular el estado de activación del sistema nervioso.

¿Te interesa aprender a practicar Mindfulness?

Centro Mindfulness Madrid

Si crees que ha llegado el momento de aprovechar el potencial del Mindfulness para superar las adicciones y te gustaría iniciarte en esta práctica o perfeccionar lo que ya sabes, **te invitamos a acudir a Centro Mindfulness Madrid**, entidad de referencia en Madrid en lo que respecta a la Atención Plena y vinculada al centro de terapia IPSIA Psicología.

Ofrecemos tanto cursos como intervención psicológica de la mano de profesionales, para que

día a día, en una gran variedad de situaciones. Puedes ver nuestros datos de contacto haciendo **clic aquí**.

Referencias bibliográficas:

- American Psychiatric Association (APA). (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Garland, E.L. & Howard, M.O. (2018). Mindfulness-based treatment of addiction: current state of the field and envisioning the next wave of research. Addict Sci Clin Pract. 2018;13(1): 14.
- Kauer, J.A.; R.C. Malenka (2007). Synaptic plasticity and addiction. Nature Reviews Neuroscience. 8(11): pp. 844 - 58.
- Kabat-Zinn, J. (2009). Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas ahí estás. Barcelona: Paidós.

TÓPICOS ADICCIÓN MINDFULNESS TERAPIA

Centro Mindfulness Madrid

Centro de asistencia psicológica

centromindfulnessmadrid.com

Centro Mindfulness Madrid es una entidad especializada en Atención Plena a través de dos tipos de servicios: la formación y la terapia para adultos, niños y familias. Su equipo está avalado por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y por el Consejo General de la Psicología de España.

- Teléfono: +34 605818578
- Email: info@centromindfulnessmadrid.com



¿ERES PSICÓLOGO/A?

Date de alta en nuestro directorio de profesionales

Solicita acceso

PUBLICIDAD

Disfruta de los mejores

Menu

Accede Regístrate

Recibe los mejores artículos de la

Subscríbete ahora

de gustar recomendado por



[Fotos] Soldado encontrado en la selva de Vietnam después de 40 años, míralo ahora
desafio mundial



Los carbohidratos que hinchan y aumentan la producción de gases
www.vix.com

The Early Signs of Hepatitis C
Research Signs & Symptoms of Hepatitis C Infections on Yahoo Search
Yahoo Search

d F150s Going For Pennies On The , Search Ford F150 Special Deals Now
s.com

Trending



1. Las 26 historias de pareja según Sternberg
   hace 3 días
2. Mi pareja no quiere a mi familia: posibles causas y qué hacer
   hace 2 días
3. Los 80 mejores Proverbios Griegos (y su significado)
   hace 3 días
4. Cómo sobrellevar el confinamiento con los niños
   hace 2 días
5. ¿Cómo es la psicoterapia para la depresión postparto?
   hace 1 día

ulos relacionados
tura Angelical 100% Gratis

DITACIÓN Y MINDFULNESS

lindfulness en la escuela: eneficios tanto para profesores como para lumnos

Jonathan García-Allen

MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Mindfulness en Les Corts: la propuesta de BarnaPsico

Arturo Torres



MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Psicotools lanza su nuevo taller de Mindfulness para abogados en Barcelona

Psicología y Mente



MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Terapia Cognitiva basada en Mindfulness: ¿qué es?

Jonathan García-Allen



MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

El Mindfulness podría ayudar a combatir la obesidad infantil

Arturo Torres



MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Los 4 mejores cursos de Mindfulness en Pamplona

Arturo Torres

Te puede gustar

YAHOO SEARCH

These 2020 SUVs Will Take Your Breath Away

LIVING.ALOT.COM

Outdated Hairstyles Old Women Still Wear

MATERNITYWEEK.COM

[Pics] Marilyn Monroe Photos Rarely Seen In The



LISTA

[OS] No hay gía que pueda tar el paso del



WEEKLY INSIDER

Los conductores de Texas deberían hacer esto en marzo



SHOOTOLDSCHOOL ES

[Fotos] La pareja se apuesta: no puede comer fuera, ni

PSICOLOGIAYMENTE.COM

Las 10 canciones que mejor nos hacen sentir (según la

PSICOLOGIAYMENTE.COM

Por qué me cuesta dormir por la noche: causas y soluciones

Comentarios

Necesitas estar registrado para poder comentar Accede