



## Prácticas de atención plena

¿A usted le gustaría colaborar con el cliente en el uso de prácticas de atención plena como Eliminador del estrés! Antes de empezar, pregúntese:

- ✓ ¿Se ha conectado al cliente con servicios y programas para abordar necesidades o factores estresantes inmediatos?
- ✓ ¿Se le ha presentado al cliente una breve descripción general de los siete Eliminadores del estrés?
- ✓ ¿El cliente expresó interés en aprender más sobre las prácticas de atención plena?

Utilice la información y los pasos informados sobre el trauma que se presentan aquí para **escuchar** lo que los clientes quieren priorizar, **acompañar** a los clientes para encontrar cosas que puedan hacer todos los días para ayudar a calmar la respuesta al estrés para la curación a largo plazo y **conectar** a los clientes con programas y servicios si desean más apoyo. **Para ver más información, consulte las secciones [Lo que usted puede hacer: Escuchar, Acompañar, Conectar](#) y [Un enfoque informado sobre el trauma para prácticas de atención plena](#) de este capítulo.**



Podemos tener un millón de pensamientos pasando por nuestra mente, distrayéndonos de lo que estamos haciendo, de dónde estamos o con quién estamos. Cuando hacemos una pausa y prestamos atención al momento presente con una actitud amable y sin prejuicios, nos liberamos de insistir en el pasado o preocuparnos por el futuro. Esta pausa y prestar atención a cómo se sienten nuestra mente, corazón y cuerpo en el momento tiene el nombre de «atención plena».<sup>1-4</sup> La atención plena es un enfoque de la vida cotidiana y una forma de relacionarse con el mundo y no se refiere necesariamente a una práctica regular estricta como la meditación. Sin embargo, tener una práctica regular, como la meditación de atención plena, puede entrenar al cerebro para integrar más fácilmente la atención plena en nuestra vida diaria.

La atención plena sensible al trauma, que es lo que cubre este capítulo, enfatiza escuchar a nuestros cuerpos, pero también tomarnos con calma las cosas y reconocer nuestras experiencias individuales para no caer en la retraumatización. Aquí se presentan herramientas y estrategias para ayudar a los clientes a practicar la atención plena de formas accesibles y cómodas.<sup>1,2,5</sup>

¿Cómo afecta la atención plena a nuestra salud y bienestar? La atención plena es una estrategia concreta y basada en evidencia que podemos utilizar para ayudar a proteger nuestros cerebros y cuerpos del estrés tóxico. Las investigaciones muestran que la atención plena se puede utilizar para apoyar la curación de una variedad de afecciones de salud asociadas con Experiencias Adversas en la Infancia (ACE), que incluyen:

- › trastorno de estrés postraumático (TEPT)<sup>6,7</sup>
- › ansiedad y depresión<sup>8-12</sup>
- › trastornos del funcionamiento ejecutivo<sup>7,13,14</sup>
- › manejo del dolor<sup>8,15</sup>
- › trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)<sup>16</sup>
- › problemas de sueño<sup>17,18</sup>
- › estrés parental/del cuidador<sup>7</sup>

## Prácticas de atención plena | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

La atención plena puede ser practicada por adultos, jóvenes y niños y puede incorporarse a la rutina diaria. Muchos de nosotros hemos oído hablar de la meditación, que es una práctica que consiste en centrar nuestra atención en nuestro interior, en nuestra respiración, nuestro cuerpo y nuestras emociones. Esta es solo una forma de practicar la atención plena. Otras ideas para prácticas y actividades de atención plena que socios comunitarios y la experiencia clínica recomiendan incluyen:

- › aumentar la conciencia de los pensamientos internos, la respiración y el movimiento del cuerpo.
- › llevar un diario de gratitud.
- › garabatear.
- › orar o cantar.
- › centrarse en el parpadeo de la luz de una vela o imaginar el parpadeo de la luz de una vela con los ojos cerrados.
- › participar en movimientos conscientes grupales e individuales o bailar con música.
- › estar completamente presentes con amigos y familiares.
- › escuchar música de meditación o experimentar un baño de sonido.
- › dedicarse a artes, manualidades y juegos conscientes.

Las prácticas de atención plena se pueden ofrecer en una variedad de entornos, incluyendo lugares de trabajo y escuelas. La enseñanza y los recursos se pueden proporcionar en una clase formal en persona, de manera menos formal, en línea, y se pueden ofrecer en una práctica grupal o individual.

### La ciencia: Cómo las prácticas de atención plena son un Eliminador del estrés

<b>Respuesta al estrés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› La atención plena puede reducir los sentimientos de estrés y mejorar nuestra respuesta a las experiencias estresantes de la vida.<sup>7,19-21</sup></li> <li>› Se ha demostrado que los ejercicios de respiración reducen los niveles de hormonas del estrés y la presión arterial, además de hacer que las personas se sientan menos estresadas.<sup>8,20,21</sup></li> </ul>
<b>Salud cerebral</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Los estudios sugieren que la atención plena mejora las vías cerebrales involucradas en la atención, la regulación de las emociones y los patrones de pensamiento.<sup>8</sup></li> <li>› La atención plena puede ayudarnos a concentrarnos y prestar atención, regular nuestras emociones y tomar mejores decisiones.<sup>20,22-24</sup></li> </ul>
<b>Salud cardíaca</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Se ha demostrado que la atención plena reduce la presión arterial.<sup>8,25</sup></li> <li>› En un estudio, un tipo de meditación se asoció con una menor acumulación de placa en las arterias de los estadounidenses negros con hipertensión (en comparación con aquellos que solo recibieron educación de salud).<sup>26</sup></li> <li>› La Asociación Estadounidense del Corazón informa que, dados los bajos costos, los bajos riesgos y los beneficios potenciales, la meditación podría considerarse un complemento a los tratamientos de rutina para las enfermedades cardiovasculares.<sup>27</sup></li> </ul>
<b>Salud inmunológica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› La atención plena se ha asociado con un sistema inmunológico más saludable.<sup>7,13,19,28</sup></li> </ul>

## Desafíos

Muchos factores diferentes, incluyendo aquellos que escapan a nuestro control individual, pueden afectar cómo y si practicamos la atención plena. Reconocer que existen factores estructurales y sistémicos que pueden dificultar practicar la atención plena puede reducir los sentimientos de culpa y vergüenza. Y hacer preguntas sobre estos desafíos puede permitir encontrar soluciones más específicas a nivel individual para los clientes.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de desafíos;<sup>5, 29, 30</sup> esta no es una lista exhaustiva. Además, el racismo, la discriminación y las desigualdades a todos los niveles pueden contribuir a cualquiera de estos desafíos y exacerbarlos.

### Desafíos a nivel estructural/sistémico

<b>Factores ambientales</b>	Ruido, comunidades inseguras
<b>Factores sociales o culturales</b>	Algunas prácticas de atención plena pueden ser social y culturalmente aceptables, o puede haber prejuicios contra ellas (por ejemplo, debido al concepto erróneo de que la atención plena o la meditación son prácticas religiosas debido a su historia u orígenes en la religión; o el concepto erróneo de que la atención plena o la meditación son practicadas solo por individuos de una determinada cultura o que parecen de cierta manera o son vistos como personas que viven un cierto tipo de estilo de vida no convencional).

### Desafíos a nivel interpersonal/individual

<b>Factores de salud física</b>	Algunas limitaciones de salud física (por ejemplo, problemas musculoesqueléticos) pueden significar que las personas necesitan apoyo adicional, modificaciones y estímulo para participar en prácticas de atención plena.
<b>Factores psicológicos cognitivos y relacionales</b>	<p>Para las personas que han experimentado ACE u otras formas de trauma, las prácticas de atención plena pueden resultar difíciles y, de hecho, pueden activar el sistema de respuesta al estrés. Estas pueden experimentar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› dificultad para permanecer sentados y prestar atención a la respiración y a los sentimientos y sensaciones internos.</li> <li>› falta de seguridad al realizar una actividad con los ojos cerrados, como la meditación; particularmente en grupo si los participantes no han tenido tiempo de conocerse primero.</li> <li>› dificultad para confiar en la persona que dirige la meditación si aún no se ha establecido una relación basada en la confianza y la seguridad, especialmente si hay diferenciales de poder y privilegio.</li> </ul>

Es importante adoptar siempre un enfoque de atención plena informado sobre el trauma con los clientes, reconociendo que practicar la atención plena puede ser un desafío, honrando las experiencias individuales y previniendo la retraumatización. Este kit de herramientas ofrece enfoques a nivel individual y organizacional para mitigar los desafíos (para ver ideas a nivel organizacional, **consulte el capítulo *Promoción de Eliminadores del estrés a nivel organizacional***).

## Lo que usted puede hacer: Escuchar, Acompañar, Conectar

La forma en que usted habla sobre los Eliminadores del estrés con sus clientes es importante. Los socios comunitarios y clínicos de ACEs Aware compartieron que, en su experiencia, es más efectivo involucrar a los clientes con los Eliminadores del estrés a través de la conversación y el acompañamiento que decirle al cliente directamente cómo "solucionar las cosas".

El uso del **marco Escuchar, Acompañar, Conectar** es una forma de recordar cómo estructurar una conversación con un cliente acerca de los Eliminadores del estrés y cómo interactuar con los clientes usando enfoques informados sobre el trauma y basados en la fortaleza.



### Escuchar

Haga preguntas abiertas y utilice la escucha activa compasiva para comprender las necesidades y los deseos de los clientes en torno al Eliminador del estrés de las prácticas de atención plena desde su perspectiva.

Preguntas de ejemplo:<sup>31,32</sup>

- › Piense en una ocasión en la que usted se sintió realmente molesto. ¿Cómo se sintió eso en el cuerpo? ¿Aumentó su frecuencia cardíaca o sintió algo más? ¿Cómo se logró calmar?
- › Cuénteme cómo practica la autocompasión y la autocrítica.
- › ¿Puede contarme qué tan preocupado se siente generalmente? Cuénteme más. ¿Qué le ayuda a manejar estos sentimientos?
- › Cuando siente una emoción, por ejemplo, estar enojado o molesto, ¿cómo reacciona? ¿Cómo gestiona estas emociones?
- › ¿Utiliza el arte, como escribir o pintar, para sentirse tranquilo?
- › [Después de explicar qué son las prácticas de atención plena y dar ejemplos] ¿Ha probado alguna de estas? ¿Qué le gustó o no le gustó de ponerlas en práctica?
- › ¿Cómo puedo ayudarle a practicar la atención plena?
- › ¿Cuáles cree que son sus próximos pasos?

**Para ver más información sobre cómo escuchar activamente,** consulte el capítulo del kit de herramientas *Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes*.

### Recordatorio: Cree seguridad y confianza

- ✓ Sea la calma que está intentando inspirar. Utilice un tono de voz relajante y reconfortante al dirigir un ejercicio de atención plena.
- ✓ Al realizar una actividad con los ojos cerrados, como la meditación, hágales saber que usted está cuidando el espacio hasta que estén listos para volver. Dé la opción de mantener los ojos abiertos con una mirada suave y baja en lugar de cerrarlos.

Para ver más ejemplos de cómo aplicar los seis principios clave de SAMHSA, consulte la sección [Un enfoque informado sobre el trauma para prácticas de atención plena](#) de este capítulo.

### Acompañar

Base la conversación y los próximos pasos en lo que el cliente necesita o desea. No hay necesidad de dar sermones ni decirle a alguien qué hacer. Esto se trata de acompañamiento y trabajo en equipo. Si un cliente se queda estancado o no está seguro de qué hacer, pregúntele: "¿Cómo cree que puedo ayudarlo?".

- › **Utilice el folleto ACEs Aware como guía en la conversación si resulta útil:**
  - “¿Sabía usted? Practicar la atención plena puede prevenir y controlar el estrés” (de [www.ACEsAware.org/managstress](http://www.ACEsAware.org/managstress)).
- › **Explique el concepto de "botar la tapa"** usando el modelo visual para describir cómo el estrés puede apagar nuestro cerebro pensante y encender nuestro cerebro emocional, impulsivo e instintivo, pero la atención plena nos ayuda a permanecer en nuestros cerebros pensantes (para ver más información sobre el modelo visual, consulte el capítulo *Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes* del kit de herramientas).
- › **Utilice enfoques colaborativos y basados en las fortalezas con el cliente**, como la entrevista motivacional, para discutir estrategias para practicar la atención plena y para que elijan lo que funcione mejor para ellos, como las siguientes ideas de socios comunitarios y médicos:
  - Póngales atención plena a sus seres queridos durante 10 a 15 minutos todos los días; bríndeles toda su atención dejando el teléfono, apagando el televisor, etc.
  - Utilice un mantra o afirmación diaria, como repetir “Soy fuerte”, “Soy suficiente”, “Estoy agradecido” u otra frase que les resuene.
  - Observe una respuesta de estrés “en el momento” y utilice técnicas para calmarla, como ejercicios de respiración, técnicas de arraigo, un escaneo corporal o relajación muscular progresiva (para ver información sobre estas técnicas, consulte el capítulo *Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes* del kit de herramientas).
  - Realice una caminata con atención plena, utilizando todos sus sentidos para notar lo que ve, oye, siente y huele.
  - Coma con atención plena, comenzando por sentir un pequeño trozo de comida en sus manos o dedos, concentrándose en su olor y luego llevándolo a su boca. Concéntrese en cómo se siente en la boca y en su sabor. Al tragar, concéntrese en cómo se siente al bajar por la garganta.
  - Pruebe alguna actividad física que integre la atención plena, como el yoga, el tai chi y el qigong.
  - Pruebe una app de meditación relajante (vea Recursos compartidos en línea, más adelante).

Para ver más información sobre cómo utilizar las técnicas de entrevistas motivacionales, consulte el capítulo del kit de herramientas *Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes*.

## Recordatorio: Céntrese en las fortalezas y el trabajo en equipo

- ✓ Hágalles saber a las personas que pueden moverse y responder a sus propias señales internas. Con el tiempo, la atención plena puede ayudarlos a practicar la observación de sus señales internas y la curiosidad sobre cuál es la mejor manera de responder a ellas.
- ✓ Si los clientes descubren que sienten ansiedad, estrés o síntomas de TEPT cuando practican la atención plena, anímelos a comenzar con solo unos pocos minutos e ir avanzando, si es posible.

Para ver más ejemplos de cómo aplicar los seis principios clave de SAMHSA, consulte la sección [Un enfoque informado sobre el trauma para prácticas de atención plena](#) de este capítulo.

## Conectar

Si los clientes están experimentando estrés tóxico y tienen problemas de salud mental o física relacionados con el estrés (consulte una lista de [condiciones de salud asociadas con ACE](#)), es posible que les interese conectarse con recursos, programas y servicios que puedan ayudarlos a usar prácticas de atención plena como un Eliminador del estrés para reducir el estrés, sanar y prosperar.

<b>Compartir recursos en línea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Ayude a los clientes a encontrar apps de atención plena y meditación, videos en línea y recursos gratuitos a través del seguro médico de los clientes.</li> <li>› Vea una lista de recursos en <a href="http://www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit">www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit</a>.</li> </ul>
<b>Encontrar programas de reducción del estrés basados en la atención plena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Los programas de reducción del estrés basados en la atención plena se pueden ofrecer en una variedad de entornos y son impartidos por profesores certificados. El programa generalmente se imparte en un formato de ocho semanas e incluye un examen de la conexión mente-cuerpo y técnicas orientadas a la meditación sentada, el yoga y la conciencia corporal.<sup>33,34</sup></li> <li>› Muchos lugares de trabajo, universidades, escuelas, hospitales y clínicas ofrecen programas de reducción del estrés basados en la atención plena gratuitos o de costo reducido.</li> </ul>

**Remitir al médico de atención primaria**

- › Si el cliente está interesado, conéctelo con un [médico capacitado en ACEs Aware](#) para ayudarlo a obtener las intervenciones y remisiones necesarias.
- › Pregúntele al cliente si le gustaría preguntarle a su médico sobre diferentes tipos de terapia. Algunos ejemplos de terapias incluyen:
  - Biorretroalimentación:<sup>35,36</sup> La biorretroalimentación implica la práctica de técnicas de respiración, atención plena u otras estrategias calmantes mientras se es monitoreado por un dispositivo que muestra visualmente el ritmo cardíaco, la frecuencia respiratoria, la presión arterial u otras medidas fisiológicas en tiempo real. Esta puede ser una herramienta muy poderosa para ayudar a las personas a conectarse con su cuerpo y ver la curación en acción.
  - Terapia cognitiva basada en la atención plena:<sup>37-39</sup> Un enfoque personalizado de la terapia cognitiva que incorpora prácticas de atención plena. La terapia es ofrecida por un profesional de salud mental que tiene capacitación específica en técnicas basadas en la atención plena.
- › Para los clientes sin seguro médico, se puede encontrar ayuda con Medi-Cal, cobertura médica y otras prestaciones en el sitio web del Departamento de Salud de California (DHCS) y encontrar servicios gratuitos de atención primaria en la Asociación de Clínicas Gratuitas y Caritativas de California.
- › Para ver más recursos, visite [www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit](http://www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit).

## Un enfoque informado sobre el trauma para prácticas de atención plena

¿Qué queremos decir con “adoptar un enfoque informado sobre el trauma”? ¿Qué significa? Hay seis principios clave del enfoque informado sobre el trauma de SAMHSA.<sup>40</sup> La siguiente tabla proporciona ejemplos de experiencias vividas de socios comunitarios, experiencia clínica y la literatura que muestra cómo aplicar este Eliminador del estrés en los seis principios clave. Usted puede seguir estas prácticas con clientes que participan en clases o programas grupales, o cuando trabaje individualmente con un cliente utilizando el marco Escuchar, Acompañar, Conectar.

Principios de SAMHSA para un enfoque informado sobre el trauma	Formas de poner en práctica los principios Ejemplos de socios comunitarios, médicos y la literatura
<b>Seguridad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Sea la calma que está intentando inspirar. Utilice un tono de voz relajante y reconfortante al dirigir un ejercicio de atención plena.</li> <li>› Considere ayudar a los clientes a identificar señales de seguridad para recordarles que están en un espacio seguro (por ejemplo, imágenes no desencadenantes como una planta o sobre cómo la luz solar ilumina el piso), en lugar de sonidos o señales que puedan ser más desencadenantes, como sirenas, maquinaria, etc.</li> <li>› Siempre que sea posible, ubique a los clientes de manera que otras personas, puertas y ventanas estén frente a ellos en lugar de detrás de ellos. En grupos, todos pueden sentarse en círculo para que puedan verse entre sí.</li> <li>› Al practicar el movimiento consciente, evite posturas que sean vulnerables, como abrir el pecho, el cuello o la ingle, o dé opciones para hacer otras posturas.</li> </ul>
<b>Confiabilidad y transparencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Aclare a los clientes que practicar la atención plena puede ser un desafío.</li> <li>› Al realizar una actividad con los ojos cerrados, como la meditación, hágalos saber que usted está cuidando el espacio hasta que estén listos para volver. Dé la opción de mantener los ojos abiertos con una mirada suave y baja en lugar de cerrarlos.</li> </ul>



<p><b>Trabajo en equipo y mutualidad</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Los clientes que pueden estar en un estado de afiliación, lucha, huida o parálisis (consulte el capítulo <i>La ciencia detrás de las Experiencias Adversas en la Infancia (ACEs) y el estrés tóxico</i> del kit de herramientas) pueden necesitar comenzar con una práctica de atención plena más activa, como hacer una caminata consciente, practicar un deporte conscientemente o sacudir el cuerpo conscientemente (para ver enlaces a recursos, consulte <a href="http://www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit">www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit</a>).</li> <li>› Si los clientes descubren que sienten ansiedad, estrés o síntomas de TEPT cuando practican la atención plena, anímelos a comenzar con solo unos pocos minutos e ir avanzando, si es posible.</li> <li>› Si los clientes experimentan emociones o síntomas difíciles durante una práctica de atención plena, guíelos gentilmente para que noten sus síntomas sin juzgarlos y estén presentes con ellos, sean compasivos consigo mismos y escuchen lo que su cuerpo necesita. Si necesitan detenerse, está bien retomar otro día.</li> </ul>
<p><b>Apoyo entre pares</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Ayude a los clientes a practicar la autocompasión recordándoles que sean amables consigo mismos.</li> <li>› Explique que es normal que nos vengan pensamientos a la mente mientras practicamos la atención plena. Muchas personas se dan por vencidas y piensan que no son buenas en eso porque no pueden evitar que los pensamientos lleguen. La meta no es lograr que no lleguen pensamientos a la mente. Más bien, cuando los pensamientos llegan, los percibimos como simplemente eso: pensamientos. En lugar de concentrarnos en los pensamientos, podemos volver suavemente nuestra atención a la respiración, al mantra, al escaneo corporal, etc. El proceso de notar los pensamientos y volver a centrarnos en la atención plena es lo que se asocia con los beneficios para el cerebro.</li> </ul>

**Empoderamiento, voz y elección**

- › Permita que los clientes tengan autonomía y opciones, como por ejemplo:
  - Opciones de tres áreas diferentes en las que centrarse: la respiración, las sensaciones o los sonidos.
  - Diferentes formas de practicar la atención plena, desde la meditación hasta el movimiento consciente (centrándose en el movimiento del cuerpo, como al caminar).
  - Dónde sentarse, por ejemplo con la espalda contra una pared en lugar de en círculo.
  - Contacto visual: no insista en ello; invite a los clientes a mirar al suelo, a tener una mirada suave y desenfocada o a cerrar los ojos si se sienten cómodos.
  - Duración de la práctica: Informe a sus clientes que algunas personas, especialmente aquellas con antecedentes de trauma, pueden experimentar angustia o incomodidad con algunas prácticas de atención plena. En ese caso, el cliente puede sentirse más cómodo comenzando con sesiones cortas de atención plena de 1 a 2 minutos y avanzando hacia períodos más largos.
  - Formas de optar por no participar: ofrezca a los clientes alternativas para cualquier instrucción con la que no se sientan cómodos.
- › Hágales saber a las personas que pueden moverse y responder a sus propias señales internas. Con el tiempo, la atención plena puede ayudarlos a practicar la observación de sus señales internas y la curiosidad sobre cuál es la mejor manera de responder a ellas.
- › Practicar técnicas de atención plena todos los días ayuda a desarrollar nuestro “músculo de la atención plena”. Cuando ocurran eventos estresantes, la atención plena puede ser una estrategia fundamental para calmar las hormonas del estrés, permanecer presente y pensar con claridad.
- › Para ayudar a los clientes a sentirse cómodos hablando de lo que quieren, trabaje para nivelar las diferencias de poder en sus interacciones con los clientes (para obtener más información, consulte el capítulo *Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes* del kit de herramientas).

<p><b>Cuestiones culturales, históricas y de género</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Reconozca y honre las diferentes costumbres culturales, históricas, religiosas y de otro tipo que pueden influir en cómo podemos o queremos interactuar con la atención plena.</li> <li>› Honre el hecho de que las culturas de todo el mundo tienen sus propias prácticas y tradiciones de atención plena.</li> <li>› Reconozca los orígenes históricos de la atención plena, todavía presente en muchas culturas y que tienen su base en la religión. Si bien en la actualidad la atención plena es independiente de la identidad o práctica religiosa, este contexto puede influir en la comprensión que tiene el cliente de la práctica y debería tenerse en cuenta en el enfoque educativo y de planificación de actividades relacionadas con la atención plena.</li> <li>› En sesiones individuales, descubra más sobre las prácticas de atención plena basadas en la fe o espirituales del cliente, como la oración, el canto y la asistencia a servicios. Algunas herramientas de evaluación preguntan sobre la espiritualidad o la fe: esto puede iniciar la conversación.</li> <li>› Los estudios muestran que las mujeres son más propensas a practicar la atención plena que los hombres, y los hombres son más propensos a informar que la atención plena los ayudó “un poco o nada”. Las diferencias de género pueden influir en la forma en que los clientes reciben las distintas prácticas de atención plena, así como ayudar a las organizaciones a desarrollar estrategias para fomentar una participación de género más equitativa en la atención plena.<sup>41</sup></li> <li>› Pregunte a los clientes sobre las prácticas de atención plena que conocen en sus propias culturas y considere incorporar estas prácticas en sus programas o trabajo con los clientes.</li> </ul>
---	--

Con estas herramientas y estrategias, usted puede utilizar el Eliminador del estrés de las prácticas de atención plena para ayudar a las personas, las familias y el personal a prevenir y tratar el estrés tóxico.

### Lleve los Eliminadores del estrés al siguiente nivel:

Para ver ideas sobre cómo integrar los Eliminadores del estrés en las operaciones, servicios y entorno físico de su organización, **consulte el capítulo *Promoción de Eliminadores del estrés a nivel organizacional***.

## Referencias

1. Bhushan D, Kotz K, McCall J, et al. Tertiary Prevention. Roadmap for Resilience, The California Surgeon General's Report on Adverse Childhood Experiences, Toxic Stress, and Health. Office of the California Surgeon General; 2020. <https://osg.ca.gov/sg-report/>
2. Greater Good. Mindfulness Definition | What Is Mindfulness. Greater Good. 2025. Accessed February 10, 2025. <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition>
3. Kabat-Zinn J. Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemp Buddhism*. 2011;12(1):281-306. doi:10.1080/14639947.2011.564844
4. Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman B. Mechanisms of mindfulness. *J Clin Psychol*. 2006;62(3):373-386. doi:10.1002/jclp.20237
5. Treleaven D. The Truth About Mindfulness and Trauma. February 4, 2021. Accessed February 6, 2025. <https://davidtreleaven.com/the-truth-about-mindfulness-and-trauma/>
6. Boyd JE, Lanius RA, McKinnon MC. Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *J Psychiatry Neurosci JPN*. 2018;43(1):7-25. doi:10.1503/jpn.170021
7. Ortiz R, Sibinga EM. The Role of Mindfulness in Reducing the Adverse Effects of Childhood Stress and Trauma. *Children*. 2017;4(3):16. doi:10.3390/children4030016
8. Marchand WR. Mindfulness-based stress reduction, mindfulness-based cognitive therapy, and Zen meditation for depression, anxiety, pain, and psychological distress. *J Psychiatr Pract*. 2012;18(4):233-252. doi:10.1097/01.pra.0000416014.53215.86
9. Piet J, Hougaard E. The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 2011;31(6):1032-1040. doi:10.1016/j.cpr.2011.05.002
10. Sharma M, Rush SE. Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: a systematic review. *J Evid-Based Complement Altern Med*. 2014;19(4):271-286. doi:10.1177/2156587214543143
11. Sibinga EMS, Webb L, Ghazarian SR, Ellen JM. School-Based Mindfulness Instruction: An RCT. *Pediatrics*. 2016;137(1). doi:10.1542/peds.2015-2532
12. Vøllestad J, Nielsen MB, Nielsen GH. Mindfulness- and acceptance-based interventions for anxiety disorders: a systematic review and meta-analysis. *Br J Clin Psychol*. 2012;51(3):239-260. doi:10.1111/j.2044-8260.2011.02024.x
13. Fox KCR, Nijeboer S, Dixon ML, et al. Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neurosci Biobehav Rev*. 2014;43:48-73. doi:10.1016/j.neubiorev.2014.03.016

14. Sze JA, Gyurak A, Yuan JW, Levenson RW. Coherence Between Emotional Experience and Physiology: Does Body Awareness Training Have an Impact? *Emot Wash DC*. 2010;10(6):803-814. doi:10.1037/a0020146
15. Veehof MM, Trompetter HR, Bohlmeijer ET, Schreurs KMG. Acceptance- and mindfulness-based interventions for the treatment of chronic pain: a meta-analytic review. *Cogn Behav Ther*. 2016;45(1):5-31. doi:10.1080/16506073.2015.1098724
16. Chimiklis AL, Dahl V, Spears AP, Goss K, Fogarty K, Chacko A. Yoga, Mindfulness, and Meditation Interventions for Youth with ADHD: Systematic Review and Meta-Analysis. *J Child Fam Stud*. 2018;27(10):3155-3168. doi:10.1007/s10826-018-1148-7
17. Rusch HL, Rosario M, Levison LM, et al. The effect of mindfulness meditation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Ann N Y Acad Sci*. 2019;1445(1):5-16. doi:10.1111/nyas.13996
18. Wang F, Eun-Kyoung Lee O, Feng F, et al. The effect of meditative movement on sleep quality: A systematic review. *Sleep Med Rev*. 2016;30:43-52. doi:10.1016/j.smrv.2015.12.001
19. Bethell C, Gombojav N, Solloway M, Wissow L. Adverse Childhood Experiences, Resilience and Mindfulness-Based Approaches: Common Denominator Issues for Children with Emotional, Mental, or Behavioral Problems. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2016;25(2):139-156. doi:10.1016/j.chc.2015.12.001
20. Chiesa A, Serretti A. A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychol Med*. 2010;40(8):1239-1252. doi:10.1017/S0033291709991747
21. Guendelman S, Medeiros S, Rampes H. Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Front Psychol*. 2017;8:220. doi:10.3389/fpsyg.2017.00220
22. Bockmann JO, Yu SY. Using Mindfulness-Based Interventions to Support Self-regulation in Young Children: A Review of the Literature. *Early Child Educ J*. Published online March 21, 2022:1-11. doi:10.1007/s10643-022-01333-2
23. Isbel B, Weber J, Lagopoulos J, Stefanidis K, Anderson H, Summers MJ. Neural changes in early visual processing after 6 months of mindfulness training in older adults. *Sci Rep*. 2020;10:21163. doi:10.1038/s41598-020-78343-w
24. Kajeepeta S, Gelaye B, Jackson CL, Williams MA. Adverse childhood experiences are associated with adult sleep disorders: a systematic review. *Sleep Med*. 2015;16(3):320-330. doi:10.1016/j.sleep.2014.12.013
25. Adams ZW, Sieverdes JC, Brunner-Jackson B, et al. Meditation smartphone application effects on prehypertensive adults' blood pressure: dose-response feasibility trial. *Health Psychol*. 2018;37(9):850-860. doi:10.1037/hea0000584
26. Castillo-Richmond A, Schneider RH, Alexander CN, et al. Effects of stress reduction on carotid atherosclerosis in hypertensive African Americans. *Stroke*. 2000;31(3):568-573. doi:10.1161/01.str.31.3.568

27. Levine GN, Lange RA, Bairey-Merz CN, et al. Meditation and cardiovascular risk reduction: a scientific statement from the American Heart Association. *J Am Heart Assoc.* 2017;6(10). doi:10.1161/JAHA.117.002218
28. Black DS, Slavich GM. Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Ann N Y Acad Sci.* 2016;1373(1):13-24. doi:10.1111/nyas.12998
29. Rice A, Lawrenz L. A Guide to Trauma-Informed Mindfulness. *Psych Central.* January 5, 2022. Accessed February 6, 2025. <https://psychcentral.com/health/trauma-informed-mindfulness>
30. Willard C. 8 Tips and Scripts for Trauma-Informed Mindfulness Teaching. *Mindful.* January 25, 2023. Accessed February 6, 2025. <https://www.mindful.org/8-tips-and-scripts-for-trauma-informed-mindfulness-teaching/>
31. Homelessness Resource Center (HRC), SAMHSA. Motivational Interviewing: Open Questions, Affirmation, Reflective Listening, and Summary Reflections (OARS). *HomelessHub.* 2007. Accessed January 25, 2025. <https://homelesshub.ca/resource/motivational-interviewing-open-questions-affirmation-reflective-listening-and-summary-reflections-oars/>
32. Rollnick S, Miller WR, Butler C. *Motivational Interviewing in Health Care: Helping Patients Change Behavior.* Guilford Press; 2008.
33. Goldsmith RE, Gerhart JI, Chesney SA, Burns JW, Kleinman B, Hood MM. Mindfulness-based stress reduction for posttraumatic stress symptoms: building acceptance and decreasing shame. *J Evid-Based Complement Altern Med.* 2014;19(4):227-234. doi:10.1177/2156587214533703
34. Kelly A, Garland EL. Trauma-Informed Mindfulness-Based Stress Reduction for Female Survivors of Interpersonal Violence: Results From a Stage I RCT. *J Clin Psychol.* 2016;72(4):311-328. doi:10.1002/jclp.22273
35. Lake J. Biofeedback for Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) | *Psychology Today.* February 16, 2017. Accessed February 6, 2025. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/integrative-mental-health-care/201702/biofeedback-post-traumatic-stress-disorder-ptsd>
36. Panisch LS, Hai AH. The Effectiveness of Using Neurofeedback in the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder: A Systematic Review. *Trauma Violence Abuse.* 2020;21(3):541-550. doi:10.1177/1524838018781103
37. Fjorback LO, Arendt M, Ornbøl E, Fink P, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy: a systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatr Scand.* 2011;124(2):102-119. doi:10.1111/j.1600-0447.2011.01704.x
38. Jasbi M, Sadeghi Bahmani D, Karami G, et al. Influence of adjuvant mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD) in veterans - results from a randomized control study. *Cogn Behav Ther.* 2018;47(5):431-446. doi:10.1080/16506073.2018.1445773
39. *Psychology Today.* Mindfulness-Based Cognitive Therapy. 2025. Accessed February 6, 2025. <https://www.psychologytoday.com/us/therapy-types/mindfulness-based-cognitive-therapy>

40. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). Practical Guide for Implementing a Trauma-Informed Approach. National Mental Health and Substance Use Policy Laboratory. Substance Abuse and Mental Health Services Administration; 2023. Accessed February 4, 2025.  
<https://library.samhsa.gov/sites/default/files/pep23-06-05-005.pdf>
41. Upchurch DM, Johnson PJ. Gender Differences in Prevalence, Patterns, Purposes, and Perceived Benefits of Meditation Practices in the United States. J Womens Health. 2019;28(2):135-142. doi:10.1089/jwh.2018.7178