

Cuadro 1

Mindsight y el poder de la integración neural en la sanación

Daniel Siegel

Cuadro 2

¿Qué es la mente?

¿Qué es la salud mental?

Cuadro 3

El terapeuta consciente

- ¿Qué **papel** desempeñamos como terapeutas?
- Hallazgos de John Norcross: La presencia, empatía y apertura al feedback que debe tener el terapeuta son elementos cruciales del resultado terapéutico que se obtenga en el metaanálisis de la investigación psicoterapéutica.
- ¿Qué es la Neurobiología de la Presencia?

Cuadro 1

El **papel** que desempeñamos como terapeutas:

- Presencia
- Armonización
- Resonancia
- Confianza
- Verdad
- Trípode
- Tricepción
- Seguimiento
- Rasgos de personalidad
- Trauma
- Transición
- Entrenamiento
- Transformación
- Tranquilidad
- Transpiración

Cuadro 2

Triángulo de la experiencia humana

Mente

Cerebro

Relaciones

Cuadro 3

Una definición de trabajo de un aspecto nuclear de la mente

Un proceso personificado y relacional que regula el flujo de la energía y de la información.

(Una propiedad emergente que surge a partir de las interacciones que se producen entre los elementos que forman un sistema, es decir, a partir del flujo de energía que existe dentro de la actividad neural incorporada y de la comunicación relacional).

Principios más importantes del mindsight

- La mente es percibida como una propiedad auto-organizativa emergente, un proceso que REGULA el *flujo de información y de energía*.
- La mente está tanto INCORPORADA como es RELACIONAL
- La regulación implica una MONITORIZACIÓN y una MODIFICACIÓN
- La armonía surge a partir de la integración- *la vinculación de los elementos diferenciados de un sistema*
- **El caos y/ o la rigidez** se derivan de una integración deteriorada

Cuadro 2

CAOS

INTEGRACIÓN

RIGIDEZ

Cuadro 3

- La salud surge de la integración
- La “no-salud” se origina a partir de impedimentos para la integración que adoptan la forma de bloqueos para la diferenciación y/ o el establecimiento de vínculos.
- La evaluación permite valorar el caos y/ o la rigidez existente
- La causalidad puede ser de origen genético, infeccioso, tóxico y/ o experiencial (incluidos traumas, problemas en el desarrollo).
- La terapia es *integradora* y puede incluir tratamiento medicamentoso, prácticas de entrenamiento neuroplástico, intervenciones de SNAG y elementos relacionales fundamentales de psicoterapia.

Cuadro 1

- Trauma en el desarrollo –RMN (Teicher et al.)
- Autismo, esquizofrenia – RMN funcional en estado de reposo (Raichle et al.)
- Trastorno bipolar – RMN (Blumberg et al.)
- TOC –TEP (Baxter et al.)

Cuadro 2

Trauma

Cuadro 1

¿De qué forma influye la Neurobiología Interpersonal sobre nuestra comprensión del trauma y de la teoría y práctica psicoterapéutica?

Cuadro 2

Integración

El enlace de los elementos diferenciados de un sistema

Cuadro 3

Integración, Psicoterapia y neuroplasticidad

- “La terapia eficaz cambia el cerebro” puede ser reformulada como” La terapia eficaz integra el cerebro”.
- La integración crea la armonía
- Las regiones son primero diferenciadas y luego enlazadas
- El deterioro de la integración conduce al caos y/ o a la rigidez
- Los nueve dominios de la integración
- Estrategias para el refuerzo de la neuroplasticidad

Cuadro 1

Principios de neuroplasticidad

- 1. Relaciones
- 2. Sueño
- 3. Alimentación
- 4. Ejercicios aeróbicos
- 5. Novedad
- 6. Prestar gran atención

Cuadro 2

Formas de cambiar el cerebro

Mecanismos de cambio:

- Sinaptogénesis
- Neurogénesis
- Mielinogénesis
- Epigénesis

Estrategias de cambio:

- El foco de atención activa circuitos específicos
- El sentido de la confianza refuerza el aprendizaje receptivo
- La recuperación de la memoria en cuanto a modificador de la memoria
- Desaprendizaje y aprendizaje
- Práctica intensa y entrenamiento de habilidades

Cuadro 3

Nueve dominios de la integración

- Conciencia
- Bilateral
- Vertical
- Memoria
- Narración
- Estado
- Interpersonal
- Temporal
- Transpiracional

Cuadro 1

La integración de la conciencia

Cuadro 2

- Monitorización
- Modificación

Cuadro 3

- Mindsight (capacidad de la mente para contemplarse a sí misma)
- Lentes de mindsight
- Objetividad
- Apertura
- Observación

Cuadro 1

La rueda de la conciencia

Sixth sense= sexto sentido

First five senses= primeros cinco sentidos

Seventh sense= séptimo sentido

Eighth sense= octavo sentido

Rim= borde

Spoke= radio

Hub= centro

Cuadro 2

Experiencia subjetiva

- Grado de posibilidad (eje de y)
- Picos de activación
- Mesetas de probabilidad
- Tiempo (eje de x)

Encendido neural

- Diversidad
- Plano abierto de las posibilidades

Cuadro 3

Integración bilateral

Cuadro 2

Integración vertical

Cuadro 1

Integración de la memoria

Cuadro 2

- Memoria implícita
 - Percepción- Emoción- Sensación- Conducta
 - Modelos mentales/ Esquema
 - Cebador
- Memoria explícita
 - Memoria de los hechos
 - Memoria episódica (self en un episodio del tiempo)
(Memoria autobiográfica)

Cuadro 3

Integración narrativa

Cuadro 1

Homo narrativas

- Estamos continuamente intentando que nuestros mundos, interpersonal e interno, “tengan sentido”
- ¿Es este el “modo por defecto” o el “estado de reposo”?
- Repercusiones que los estudios en estado de reposo tienen sobre la salud.
- El dar sentido en cuanto a proceso integrador

Cuadro 2

Estado de integración

Cuadro 3

- Intra-estado
- Inter.-estado
- “Estado del self”
- “Estado del Nosotros”

Cuadro 1

Integración interpersonal

Cuadro 2

Los apegos seguros fomentan

- Autorregulación flexible
- Conducta prosocial
- Empatía
- Un sentido positivo del bienestar emocional y de la auto-estima
- Historia vital coherente

Cuadro 3

El papel central que juega la corteza prefrontal media como integrador

- Regulación del cuerpo
- Comunicación armonizada
- Regulación de las emociones
- Flexibilidad en las respuestas
- Modulación del miedo
- Insight
- Empatía
- Moralidad
- Intuición

Cuadro 1

Integración temporal

Cuadro 2

El tiempo y el cerebro

La integración en cuanto abrazo entre los opuestos

- Certidumbre frente a incertidumbre
- Permanencia frente a transitoriedad
- Inmortalidad frente a mortalidad

Cuadro 3

Integración transpiracional

Cuadro 1

Tran-Spi-Racional

- Respiración across
- Integración de la integración
- “Espiritualidad” considerada como una búsqueda y creación de un sentido y como conciencia de estar conectado con un Todo mayor