

CONTRIBUIÇÕES DO MINDFULNESS UTILIZADO COMO TÉCNICA PSICOTERAPÊUTICA

Lorrana Alonso COSTA *

Leticia Franciele Gonçalves VIEIRA **

Mabily Peres FERREIRA ***

Maria Luiza Neris SILVA ****

Regina Maria de SOUZA *****

RESUMO

INTRODUÇÃO: O Mindfulness pode ser uma técnica meditativa conhecida tradicionalmente no Oriente derivado das práticas budistas, é estudada atualmente por Jon Kabat-Zinn como uma técnica psicoterapêutica não ligada a sua origem propriamente dita. **OBJETIVO:** O objetivo do trabalho é apontar as contribuições do Mindfulness como uma técnica psicoterapêutica. **METODOLOGIA:** O trabalho foi desenvolvido por meio de revisão de literatura com pesquisa em livros periódicos e base de dados eletrônicos de referência para o estudo e análise do tema proposto. **RESULTADO:** Mindfulness não se limita apenas a meditação, mas sim se constitui em um treino para viver e realizar ações de forma consciente saindo do piloto automático, possibilitando o indivíduo viver de forma plena, além de proporcionar o desenvolvimento do autoconhecimento. Além disso, quando aplicado à abordagem da terapia cognitivo comportamental, o Mindfulness tem o intuito de promover uma mudança geral na maneira de lidar com as questões que causam desconforto, de forma que o indivíduo possa observar, identificar e modificar pensamentos disfuncionais. **CONCLUSÃO:** Com base na análise realizada é possível perceber que as técnicas de Mindfulness auxiliam o indivíduo a lidar com suas ansiedades e estresse através do exercício da atenção plena, pois a partir do momento em que o ser humano se permite analisar e observar seus pensamentos e não ignorá-los, ele se torna capaz de perceber não só a si mesmo mas todo o mundo a sua volta, se concentrando em todas as sensações que podem ser percebidas no momento presente, tornando possível também viver o agora de forma consciente e não apenas mecânica.

Palavras-chave: Mindfulness. Psicoterapia. Psicologia.

* lorranaalonso@gmail.com

** le.franciele@hotmail.com

*** mabiferreira@hotmail.com

**** marily0504@hotmail.com

***** souzarm@hotmail.com