

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS (MBSR)

Introducción

Programa según el protocolo del centro médico de la universidad de Massachusetts. (Este programa forma parte de la formación integral en mindfulness en combinación con los dos talleres teórico prácticos, de iniciación y avanzado)

Debido a la buena acogida de los Cursos de Mindfulness tanto de "Introducción" como "Avanzados" realizados en ediciones anteriores por el psicólogo Francisco Gazquez, pensamos que es el momento de ofrecer la primera edición del programa completo de **Reducción de Estrés Basado en Mindfulness** también conocido con el acrónimo MBSR. A continuación ofrecemos una breve descripción sobre el mismo:

El programa MBSR es una intervención psico-educativa que tiene como finalidad desarrollar habilidades para enfrentar de manera sana y adaptativa las diversas dificultades de la vida, en particular, condiciones de estrés, enfermedad, dolor físico y emocional. Es una de las intervenciones complementarias y alternativas reconocidas por el Instituto Nacional de Salud (NIH) de EEUU, dentro de la denominada Medicina Mente-Cuerpo que se centra en "las interacciones entre el cerebro, mente, cuerpo y comportamiento y en la forma en que los factores emocionales, mentales, sociales y del comportamiento afectan a la salud".

El Programa se centra en el desarrollo de **Mindfulness**, que desde ahora traduciremos como Conciencia Plena, para usar un término en castellano, y que consiste en una forma especial de prestar atención, conscientemente, al momento presente y suspendiendo los juicios. Desarrollado a finales de los años 80 en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, EEUU, por el doctor John Kabat Zinn; MBSR se ha convertido en un referente en la medicina mente-cuerpo y más en concreto, en intervenciones psicológicas de carácter clínico como pueden ser: MBCT, ACT y BCT entre otras. Estas, también conocidas como **Terapias de Tercera Generación**, constituyen en su mayor parte aplicaciones derivadas del programa que aquí presentamos. En la misma línea suponen una alternativa terapéutica dirigida a abordar un amplio espectro de trastornos psicológicos entre los que se incluyen: ansiedad, ADHD, enfermedades crónicas, enfermedades de la piel, alergias, trastorno límite de la personalidad, etc.

En EEUU concretamente muchos hospitales estatales disponen en la actualidad de un centro de Mindfulness, destacando el centro del Dr. Kabat Zinn fundado en Massachusetts en 1979 como centro pionero en esta disciplina: **Center for Mindfulness – University of Massachusetts Medical School**(<http://www.umassmed.edu/content.aspx?id=41252>). También en la Europa continental lleva aplicándose durante algo más de una década confirmando los buenos resultados cosechados con anterioridad. Los centros destinados a promover este nuevo enfoque se encuentran habitualmente vinculados a universidades o entidades sanitarias estatales. Algunos ejemplos son el **Centre For Mindfulness Research And Practice** de la universidad de Bangor o el programa de la universidad de Oxford bajo la dirección del profesor Mark Williams dentro del **Center for Suicide Research**.

En la actualidad, se están realizando las primeras incursiones en el mundo empresarial como método de entrenamiento dentro de programas de desarrollo personal y promoción de la inteligencia emocional como valores en alza en el entorno laboral.

En España, el fenómeno está emergiendo de forma contundente de la mano de algunos profesores universitarios españoles reconocidos internacionalmente. Sin embargo aún queda mucho camino por recorrer y son muchos los profesionales de la salud que aún desconocen esta nueva orientación y técnicas concretas.

Algunos de los beneficios de los programas basados en mindfulness son:

- Sustancial mejoría en la detección de estímulos estresantes y en la reducción de los niveles de estrés y ansiedad.
- Disminución de la presión sanguínea y la frecuencia cardiaca
- Favorecer un descanso más profundo.
- Alivio y estabilización de las enfermedades y el dolor crónico
- Incremento de la concentración, la atención y la conciencia
- Una sustancial mejoría en la toma de decisiones así como en la estimulación de la creatividad
- Promoción del bienestar general de la persona.

Objetivos

Objetivos Generales:

El programa enfatiza la capacidad “de parar y ver antes de actuar” para aprender a “responder en vez de reaccionar a los acontecimientos”. Las aplicaciones de MBSR se centran en tres ámbitos principales:

- En el bienestar (Reducción de estrés, Tratamientos Complementario para enfermedades crónicas)
- Reforzar habilidades personales (Actitud, Atención, Comunicación, Regulación emocional)
- Una mayor presencia y conexión con las personas (Empatía, Confianza, Toma decisiones)

Objetivos Específicos:

Conocer y desarrollar habilidades basadas en Mindfulness y su aplicación en lo cotidiano para mejorar la calidad de vida y el bienestar físico y psicológico.

Identificar, a través de la auto-observación y de la auto-exploración, hábitos y patrones condicionados que generan y perpetúan el estrés tanto en el ámbito personal como interpersonal.

Conocer los constructos teóricos en relación a conceptos como: Mindfulness, Estrés, Ansiedad así como la relación entre los mismos.

Promover el autocuidado a través de la activación de recursos internos y participación activa en la propia salud.

**Resulta muy importante el compromiso con la práctica individual y la participación activa de los asistentes ya que resulta esencial para poder entender, aplicar e integrar las diferentes técnicas de una manera eficiente. En este sentido sería conveniente que los asistentes se aproximasen al programa con el objetivo de experimentar y practicar como primer paso y requisito para después poder implementar los recursos adquiridos en su práctica profesional.

Contenidos

El carácter interactivo de la formación hace necesario intercalar ejercicios prácticos y de discusión con la exposición de los contenidos teóricos, su correcta progresión resulta fundamental para adecuarlos al ritmo de trabajo óptimo del grupo.

Los contenidos teóricos comprenden los siguientes puntos: Presentación del curso, objetivos y agenda; Perspectiva histórica y encuadre en el contexto actual; Elementos esenciales, principios y bases del Mindfulness incluyendo la reflexión sobre conceptos como: Atención, Concentración, Consciencia, La respiración y el dialogo mente-cuerpo, desactivando lo automático, Regulación emocional; Aceptación como modelo de cambio , Revisión y análisis de los diferentes conceptos, modelos y perspectivas sobre el estrés, integrando los diferentes enfoques de autores como: Antonovsky, Kobasa, Lazarus y Folkman etc; Distinciones como: Reacción vs respuesta, dolor vs sufrimiento, Neurobiología del Mindfulness, Instrumentos de Medida, Toma de decisiones y Creatividad, Promoción de la salud y del bienestar personal, Resumen y conclusiones.

El formato del programa combina ejercicios para cultivar la:

- Práctica formal: ejercicios prácticos de cierta duración y muy estructurados.
- Práctica informal: ejercicios con menor estructura que tienen como objetivo trasladar la práctica a las actividades cotidianas de nuestro día a día.
- Práctica intensiva: donde se profundiza de manera continua durante varias horas seguidas.

Los ejercicios prácticos que se alternan con los contenidos teóricos son: Body-scan; Meditación guiada; Focalización en la respiración; Meditación libre; Técnicas de yoga; Ejercicios de exploración sensorial, Ejercicios de observación; Diálogos exploratorios y puestas en común sobre los ejercicios realizados; Meditación y alimentación; Meditación caminando; Ejercicios para la vida cotidiana, etc...

Metodología

- Curso teórico-práctico y eminentemente participativo.
- Material audiovisual.
- Se alternan contenidos teóricos con contenidos prácticos.
- 27 horas lectivas incluyendo sesiones de práctica y ejercicios, repartidas a lo largo de 8 sesiones presenciales, además de una jornada intensiva y de profundización que tendrá una duración de 6 horas.
- Para algunos ejercicios es recomendable disponer de una esterilla o una manta para poder tumbarse.
- Se recomienda llevar ropa cómoda durante el curso.
- El que lo desee puede traer también su propia esterilla y cojín de meditación.

Profesorado

D. Francisco Gázquez Rodríguez. Psicólogo colegiado B-01809. Psicólogo especialista en MBCT y MBSR.

D. Guillermo Myro Domínguez. Psicólogo colegiado M-26038. Instructor de Programas de Reducción de Estrés (MBSR) acreditado por el centro médico de la Universidad de Massachusetts. (Umassed) Actualmente realiza intervenciones (grupales e individuales /psicoterapia) clínicas basadas en Mindfulness especializadas en el campo del estrés y la ansiedad. Página web personal: www.experiencingmindfulness.com

Fecha

6, 13, 20, 27 de octubre, 3, 17, 24 de noviembre, 1 y 12 de diciembre, martes de 18.30 a 21.00 h (excepto el 6 de octubre y 1 de diciembre que será de 18:00h a 21:00h) y sábado de 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 18.00 h.

Precios

Psicólogos colegiados desempleados o jubilados: 190 €.

Psicólogos colegiados: 210 €.

Psicólogos no colegiados: 280 €.