

INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS: FUSIÓN DE LA PSICOLOGÍA MODERNA Y LA FILOSOFÍA ORIENTAL GESTIÓN DE ESTRÉS Y PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN – 6ª EDICIÓN TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO (MODULO DE INICIACION)

1. INTRODUCCIÓN

Debido a la buena acogida de las ediciones anteriores de este taller, hemos pensado ofrecer una nueva edición durante el año 2015.

Dentro de las terapias de tercera generación la **conciencia plena** o **mindfulness** emerge con fuerza y con resultados avalados y prometedores en muchos campos.

Tomando como punto de partida la psicología occidental por un lado y la filosofía oriental por otro, una serie de encuentros y actividades cooperativas acompañadas de abundante investigación han dado lugar a nuevos enfoques y diferentes maneras de conceptualizar los diferentes procedimientos terapéuticos.

En particular ha sido fundamental la influencia del budismo y mas en concreto el énfasis en los procesos atencionales como punto de referencia.

En este sentido cobran especial importancia las herramientas que potencian la concentración como por ejemplo distintas técnicas de meditación, relajación y aceptación, las cuales fomentan una actitud ecuánime y repercuten de forma positiva en el bienestar emocional.

La aplicación de estas técnicas, ideadas en un principio para el tratamiento del dolor crónico (J. Kabat-Zinn – Universidad de Massachusetts) se ha ampliado paulatinamente de forma satisfactoria principalmente al tratamiento del estrés (programas MBSR – **Mindfulness Based Stress Reduction**) y como medida preventiva de recaídas en la depresión (MBCT - **Mindfulness Based Cognitive Therapy**). Actualmente asistimos a una expansión de estas técnicas como alternativa terapéutica complemento de tratamientos existentes para otros trastornos (ansiedad, ADHD, enfermedades crónicas, enfermedades de la piel, alergias, etc.)

Algunos de los beneficios de los programas basados en mindfulness son: • Promueven el bienestar emocional de la persona • Disminuyen el estrés • Disminuyen la ansiedad • Disminuyen la presión sanguínea • Disminuyen la frecuencia cardiaca • Alivian y estabilizan las enfermedades y el dolor crónico • Fortalecen la función inmunológica • Incrementan la concentración, la atención y la conciencia • Ayudan a clarificar la mente y a estimular la creatividad.

El concepto de mindfulness y las técnicas específicas que lo promueven están arraigadas desde hace mas de 20 años en países anglosajones como EEUU, el Reino Unido, Canadá o Australia. En EEUU concretamente muchos hospitales estatales disponen en al 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>).

Anexo A

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.

2. OBJETIVOS:

- **Objetivos generales:**

Se trata de realizar un primer acercamiento a las terapias de tercera generación y más concretamente a aquellas basadas en mindfulness o atención plena para todos los profesionales de la psicología, en activo o con aspiraciones de serlo en un futuro.

Es interesante poner a disposición de nuestros psicólogos y psicólogas un conjunto de técnicas que se están aplicando con éxito en muchos otros países y que representan la vanguardia dentro del paradigma de la psicología clínica actual en el mundo.

En una segunda etapa sería interesante realizar una aproximación al colectivo asistencial en general (médicos, enfermeros, especialistas, ...), teniendo en cuenta los buenos resultados cosechados y repercutiendo en la calidad del servicio ofrecido a los pacientes en el seno de nuestra sociedad. De cualquier modo entiendo que estas labores deberían ser llevadas a cabo por psicólogos reconocidos.

- **Objetivos específicos:**

Tras introducir los conceptos, principios básicos y distintas técnicas (que combinan elementos de la psicología cognitiva, medicina conductual y elementos de la filosofía oriental como el yoga o la meditación, tal y como se aplican en los programas MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction - enmarcados en la Mindfulness Based Cognitive Therapy MBCT- Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness) el objetivo es doble:

1. Dotar a los asistentes de un arsenal de nuevas herramientas para enfrentarse al estrés y promocionar así el bienestar personal, lo que puede ser de gran interés especialmente para personas con un grado de implicación elevado en su actividad asistencial.

2. Aportar conocimientos y técnicas concretas que puedan integrar en su actividad profesional en atención a personas.

Resulta de vital importancia la participación activa de los asistentes ya que resulta esencial para poder entender, aplicar e integrar las diferentes técnicas de una manera eficiente.

3. 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 son los siguientes: Presentación del curso, objetivos y agenda; Perspectiva histórica y encuadre en el contexto actual dentro de las terapias de tercera generación; Modelo médico vs. modelo contextual; Concepto; Terminología; Elementos esenciales; Neurobiología del Mindfulness; Teoría de la mente; Evitación vs. exposición; Asimetría prefrontal y disposición afectiva; Tipos de bienestar; Ecuanimidad; Inmunidad; Empatía; Transición estado-rasgo; Aplicaciones: profesionales y programas estandarizados; Influencia en la eficacia terapéutica; Bienestar personal; Burn-out; Beneficios; Instrumentos de medida (validez y fiabilidad); Resumen y conclusiones.

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 observación; Ejercicios comentados y de discusión; Meditación y alimentación; Meditación caminando; Ejercicios para la vida cotidiana, etc...

4. METODOLOGÍA:

- Curso teórico-práctico y eminentemente participativo.
- Material audiovisual.
- Se alternan contenidos teóricos con contenidos prácticos.
- 16 horas lectivas incluyendo sesiones de práctica y ejercicios, idealmente repartidas en dos jornadas.
- Para algunos ejercicios es recomendable disponer de una esterilla o una manta para poder tumbarse.
- El que lo desee puede traer también su propio cojín de meditación.
- Se recomienda llevar ropa cómoda durante el curso.

5. COLECTIVO AL QUE VA DIRIGIDO

Licenciados o Graduados en Psicología

6. FECHAS

Viernes y sábado, 20 y 21 de marzo de 2015 de 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00 h.

7. PRECIOS

- Desempleados o jubilados colegiados en el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: 140 €
- Psicólogos colegiados en Madrid: 155 €;
- Licenciados en Psicología no colegiados en Madrid: 210 €.

8. LUGAR

Área de Formación del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. C/ Cuesta de San Vicente, 4, 5ª planta. 28008 Madrid.