



MBSR
MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION

Programa Oficial de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness dentro del convenio de Afiliación «CommonGood™» con el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts.

Isabel Ward

Profesora del Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR), por el Center for Mindfulness de la Universidad de Brown y de la Universidad de Massachusetts.

Profesora de yoga y meditación en distintas formaciones y retiros de silencio, formada con maestros de España, Inglaterra, Suiza e India.

Elige el camino correcto

Resumen

Hoy en día hay muchas evidencias científicas que demuestran que Mindfulness produce cambios significativos en los participantes. Estos aprenden a manejar mejor las situaciones difíciles, aumentan la confianza e incrementan de forma significativa la atención.

Para llegar aquí MBSR requiere un compromiso de práctica de 45 minutos/día. Ese tiempo que dedicarás a estar contigo es la clave para generar calma, conocer tus necesidades reales y saber como cuidarte.

MBSR se desarrolló en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, y ha sido, desde 1979, el programa más investigado dentro de las intervenciones basadas en Mindfulness.

Estructura. 8 semanas / 1 día por semana sesión de 2,5 horas.

Online, Via Zoom

Objetivo

Con tu participación en las clases y prácticas, y completando el programa, serás capaz de manejar las situaciones difíciles, aumentarás la confianza, conocerás tus necesidades y sabrás cómo cuidarte.

Introducción

Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de medicina en la Universidad de Massachusetts y doctorado en biología molecular, descubrió las propiedades de la meditación y del yoga como método terapéutico en los años 70. Gracias a su formación médica, aplicó técnicas de atención de plena para diseñar un programa (MBSR) con el que ayudar a personas con estrés, ansiedad y dolor. Actualmente, el MBSR se utiliza tanto en hospitales como en centros médicos y en organizaciones de la salud para tratar a pacientes aquejados de este tipo de problemas. Además, universidades tan prestigiosas como Harvard, MIT u Oxford comprobaron cómo el MBSR conduce a un mayor bienestar, a la obtención de la felicidad y a un aumento en la creatividad. Más de 25.000 personas han completado este programa en el [Umass Memorial Health Care Center](#) (Centro de Cuidado de la Salud de la Universidad de Massachusetts), que también imparten varios profesores titulados por todo el mundo.

Guía Mindfulness

A través de esta guía conocerás los aspectos prácticos para el aprovechamiento del programa. Hemos seleccionado distintos recursos y medios para facilitar el seguimiento del mismo y que puedas encontrar lo necesario para progresar en las prácticas.

- Las clases tendrán lugar **vía Zoom**. Es necesario disponer de una cuenta de correo electrónico y acceso a internet para descargar los audios con las prácticas del programa. En algunos ciclos el profesor enviará correos electrónicos después de las sesiones para ofrecer algo resumen o anuncio del programa.
- El día después de cada sesión, recibirás un e-mail con el tema tratado en la sesión presencial y todo el material necesario (audios y textos) para tu práctica personal. Estaré disponible para cualquier consulta requerida acerca de las prácticas o contenidos del programa.

¿Cuál es la duración y la estructura del curso?

- El curso tiene lugar en **8 sesiones**. En cada sesión aprenderemos las prácticas de Mindfulness con las que trabajaremos durante la semana y se irán descubriendo los conceptos y prácticas del programa. Todas las sesiones son de **2,5 horas**.
- Se entrega material didáctico completo

¿Qué temas desarrollaremos?

- Sesión 1. Momento Presente. ¿Qué es Mindfulness?
- Sesión 2. Cultivando las semillas de la felicidad. La percepción
- Sesión 3. Acogiendo. El poder de las emociones
- Sesión 4. Aprendiendo del estrés
- Sesión 5. Respondiendo al estrés y cultivando resiliencia
- Sesión 6. Comunicando con Mindfulness
- Sesión 7. Acogiendo el cambio
- Sesión 8. Integrando Mindfulness en la vida cotidiana

¿Qué material es necesario?

Por favor, llega a la sesión a tiempo y a la hora indicada. Te recomendamos estar unos minutos antes del comienzo de la sesión.

- Acude a la sesión con ropa cómoda, tipo deporte.
 - Llévate una libreta pequeña para apuntar cosas esenciales. Preferiblemente una libreta que puedas llevar encima diariamente.
 - El material básico que te recomendamos tengas disponible es una esterilla de yoga, un zafu o cojín de meditación. Recuerda que la mayor parte del trabajo será durante la semana. Es una práctica que comienzas ahora y se quedará permanentemente en tu vida.
- A. En todos los encuentros se van a proponer los conceptos teóricos esenciales para comprender el proceso de Mindfulness y sus aplicaciones.
- B. También abordaremos las experiencias vividas durante la semana, e investigaremos una comprensión más profunda de situaciones de la vida cotidiana, orientadas hacia las prácticas de la siguiente semana.

¿Cuáles son las prácticas y las técnicas de meditación que forman parte del programa?

1. Exploración corporal: Práctica que mejorará tu consciencia corporal y te ayudará a identificar los estados de tensión-relajación y su relación con tus emociones y pensamientos.

2. Yoga corporal: A través de estas prácticas no solo se liberará el cuerpo de tensión, sino que desarrollarás estados de concentración, favoreciendo la atención plena.

3. La Práctica individual en tu vida cotidiana es la esencia del programa. Tu grado de compromiso y la capacidad para crear espacios para el cultivo de Mindfulness en tu vida diaria son necesarios para vivir plenamente el proceso.

Además, distinguiremos entre varios tipos de prácticas:

A. PRÁCTICA FORMAL: Es el tiempo y el espacio que dedicas exclusivamente a la realización de las prácticas propuestas. Crearemos un espacio al día para dedicárselo a esta práctica.

Meditación: prácticas de introspección y atención plena sentado y caminando.

Yoga corporal: posturas y movimientos.

B. PRÁCTICA DE INTEGRACIÓN: prácticas y propuestas que incluirás en tu día a día, relacionadas con tu actividad diaria habitual.

Guías rápidas de integración: propuestas para incorporar las actitudes

Mindfulness en el día a día.

“Breves Inspiraciones”: audios muy cortos con diferentes propuestas

C. OTRAS PRÁCTICAS: diferentes elementos didácticos que ayudan y/o complementan a la práctica formal y de integración.

Guías de comprensión rápida: lecturas y esquemas sobre contenidos importantes para la comprensión de Mindfulness.

Bibliografía

Artículos

Bargh, J. A. & Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American psychologist*, 54(7), 462-479. doi:10.1037//0003-066x.54.7.462

Creswell, J. D. (2017, enero). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491-516. doi:10.1146/annurev-psych-042716-051139

Kabat-Zinn, J. (1982, abril). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2013, marzo). Mindfulness and De-Automatization. *Emotion Review*, 5(2), 192-201. doi:10.1177/1754073912451629

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... Hofmann, S. G. (2013, agosto). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005

Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010, noviembre). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932. doi:10.1126/science.1192439

Morone, N. E., Greco, C. M., Moore, C. G., Rollman, B. L., Lane, B., Morrow, L. A., ... Weiner, D. K. (2016, marzo). A Mind-Body Program for Older Adults With Chronic Low Back Pain. *JAMA Internal Medicine*, 176(3), 329-329. doi:10.1001/jamainternmed.2015.8033

Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015, marzo). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225. doi:10.1038/nrn3916

Libros

McCown, D., Reibel, D., & Micozzi, M. S. (2011). *Teaching mindfulness: A practical guide for clinicians and educators*. Springer New York.

Varela, F. J. (1999). *Ethical know-how: Action, wisdom, and cognition*. Stanford University Press