

**MBSR: MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION**

**LA ATENCIÓN PLENA: BIENESTAR Y SALUD**

**Docente:** Antoni Lacueva

Curso 2018-2019. UNED Senior Barcelona

---

**PROGRAMA DEL CURSO**

1. PRESENTACIÓN
2. OBJETIVOS
3. PROGRAMA
4. METODOLOGÍA
5. BIBLIOGRAFÍA

**1. PRESENTACIÓN**

El curso se fundamenta en el Programa de Reducción del Estrés basado en Mindfulness (MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction) creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn, del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Este programa se basa en elementos claves de la Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (MBCT), desarrollada ya previamente en el Reino Unido y Canadá por M. Williams, J. Teasdale y Z. Segal.

Es una intervención comprobada científicamente y reconocida por instituciones universitarias y de salud de muchos países. Así, con datos de 2004, en el que la Clínica de Reducción del Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts cumplía 25 años, más de 16.000 pacientes completaron el programa de 8 semanas.

Desde entonces, el trabajo ha continuado y se ha expandido por todo el mundo.

La Atención Consciente, Plena o Mindfulness es un estado de atención en el momento presente que se pueden percibir claramente los pensamientos, las sensaciones físicas, las emociones y los acontecimientos en el momento en

que ocurren, sin reaccionar automáticamente o de forma habitual. De esta manera conseguimos tener más elecciones en la forma de responder a las cosas y los hechos, y tener así una vida rica y satisfactoria, incluso ante circunstancias difíciles.

Una de las ventajas del programa es que la Atención Plena o Mindfulness no depende de ninguna ideología ni sistema de creencias y, por tanto, sus beneficios son accesibles para cualquier persona que quiera practicarla.

Con Mindfulness aprende:

- A distinguir entre el sufrimiento primario (por ejemplo, el dolor físico o las circunstancias estresantes) y el sufrimiento secundario (todas nuestras reacciones habituales ante estas experiencias difíciles, como son la tensión física, la ansiedad o el pensar de manera negativa).
- Reducir o, incluso, superar este nivel de sufrimiento, de modo que mejore significativamente nuestra calidad de vida.
- A ver diferentes aspectos de la propia experiencia como partes de una conciencia más amplia, dándose la posibilidad de vivir con más ecuanimidad y estabilidad emocional.

El modo principal es aprendiendo a estar "despierto a la vida" en el momento presente, incluso si incluye dificultades. De esta forma se puede tener más libertad de elección sobre cómo responder a las diversas situaciones planteadas.

El programa utiliza diversas herramientas relacionadas con la meditación para aliviar el sufrimiento asociado al dolor ya la enfermedad, sea cual sea el diagnóstico. Así, de una manera experimental e interactiva, se incluyen técnicas de relajación, meditación y yoga suave, combinadas con explicaciones teóricas útiles relativas a los fundamentos perceptivos de la construcción de la realidad, el estrés, las emociones y el sufrimiento.

Las sesiones alternan explicaciones y exploraciones en el grupo con la práctica de los diferentes ejercicios del programa. Siempre se buscan aplicaciones prácticas, útiles para la vida cotidiana y profesional.

El objetivo final es practicar la Conciencia Plena para "estar presente" en lo que está sucediendo, y dar a cada individuo la oportunidad de afrontar conscientemente el estrés, el malestar, la enfermedad, la pérdida y los desafíos de la vida , prestando especial atención a todo lo referente a la salud y / o a la falta de ella.

## **2. OBJETIVOS**

Los principales objetivos son

- Incrementar nuestras capacidades "estar atentos" para un mejor abordaje de la diversidad de situaciones posibles.
- Adquirir herramientas que nos proporcionen un mayor equilibrio, e influenciar positivamente el sistema emocional y nervioso.
- Aprender a incorporar las técnicas Mindfulness en la vida personal y profesional para incrementar la energía, la creatividad y la pasión por nuestra práctica diaria.
- Contribuir a que las personas movilicen los su recursos internos por su bienestar.
- Salir del llamado "piloto automático" que nos atrapa en la tensión crónica y la ansiedad.
- Desarrollar estrategias adaptativas.
- Darse cuenta de la oportunidad de afrontar conscientemente el estrés, el malestar, la enfermedad, la pérdida y los desafíos de la vida.
- Adquirir actitud positiva, y las buenas prácticas necesarias que nos pueden ayudar a disminuir el sufrimiento y mejorar el estado de ánimo ante la enfermedad.
- Autorregular el efecto de las emociones sobre la salud.
- Transformar la inquietud en calma.
- Gestionar de forma más competente y saludable los pensamientos, las emociones y las conductas, a fin de lograr un mejor control

emocional, una mayor capacidad de atención, un comportamiento más eficaz y la mejora general del estado de ánimo.

### **3. PROGRAMA**

#### **La reducción del estrés basado en la Atención Plena**

El control de cualidad mental y construcción de la realidad

El triangulo de la atención

El estrés:

Ejercicio: exploración del cuerpo

Ejercicio: atención a la respiración

#### **La respuesta y la realidad**

La percepción

La percepción y la realidad: modelos mentales

Mapas mentales: de la percepción a la acción

El papel de las percepciones y de las pautas de pensamiento en la salud

Propuestas de entrenamiento semanal

#### **Emociones en acción**

Tipología emocional

El modelo A-B-C emocional

Las emociones y su autorregulación

La autorregulación emocional y la influencia en la salud

Unidad Mente-Cuerpo: factores mentales y emocionales

Propuestas de entrenamiento semanal

#### **Responder, en lugar de reaccionar, delante del estrés**

#### **Aplicaciones de *Mindfulness*: estrategias de afrontamiento y comunicación**

#### **Gestión del tiempo/actividades y planificación y consecución de objetivos**

#### **Plan de acción y ciclo de renovación**

Aspectos específicos: gestión de conflictos, autocuidado y burn-out, sufrimiento y muerte

Herramientas para cuidarse a la hora de atender a personas que sufren

Forma de pensar y actuar, y su efecto en nuestra salud física y en nuestra capacidad de recuperación de enfermedades y lesiones

### **Prácticas y ejercicios**

#### **4. METODOLOGÍA**

La metodología que a continuación se propone contempla un conjunto completo, dinámico y eficiente de actividades que incidirán en el desarrollo personal y profesional de los participantes, y que son de aplicación inmediata:

- El programa combina exposiciones teóricas con demostraciones prácticas, y hace una propuesta de prácticas formales e informales para realizar entre sesiones.
- El proceso presencial - reflexivo - aporta la concreción de aplicación diaria que hará posible la construcción de lo que se quiere, consiguiendo finalmente el cambio deseado.
- Desde un clima de respeto y confianza, enmarcado desde hechos reales y prácticos - casos -, se hace el estudio de propuestas de solución y enfoque diferente.

#### **5. BIBLIOGRAFÍA**

MARTIN, Andrés, *Con rumbo propio. Responder a situaciones de crisis*. Plataforma Actual

MARTÍN, Andrés, *Sabiduría estratégica*. Plataforma Actual

LANGER, Ellen J, *Atrasa tu reloj*. IG Rigden IG

GOLEMAN, D, *La inteligencia emocional*. Kairos.

GOLEMAN, D, *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairos.

MORGADO, Ignacio. *Como percibimos el mundo*. Ariel.

KABAT-ZINN, Jon, *Mindfulness en la vida cotidiana*. Paidós

KABAT-ZINN, Jon, *Vivir con plenitud las crisis*. Kairos.

GREENBERG, Leslie. *Emociones: una guía interna*. Desclée De Bruwer.

Material dossier de la asignatura