

---

## MBSR La atención plena. Bienestar y Salud

Profesor: Antoni Lacueva

Horas lectivas: 30

Día y hora: Viernes de 9:00 a 11:00 horas

### Calendario:

17 de setiembre

1, 8, 15, 22, 29 de octubre

5, 12, 19, 26 de noviembre

3, 10, 17 de diciembre

14, 21 de enero

### Introducción:

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 y a 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.

## Programa:

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

El control de calidad mental y construcción de la realidad

El triángulo 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 autoregulación

La autoregulación emocional y la influencia en la salud

Unidad Mente-Cuerpo: factores mentales y emocionales

Propuestas de entrenamiento semanal

**Responder, en lugar de reaccionar, ante el 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 padecen

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

### **Pràcticas y ejercicios**

#### **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.