

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS

MBSR

Programa de 8 semanas basado en el formato original de Jon Kabat-Zinn

¿QUÉ ES EL MINDFULNESS (CONSCIENCIA Y ATENCIÓN PLENA)?

Mindfulness, significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el presente. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdidas o con los desafíos de nuestra vida. En contraposición, una vida en la que no ponemos atención (“Estar en piloto automático”), en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aún no ha ocurrido, nos conduce al descuido, el olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática y poco adaptativa.

La atención plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona: cuerpo, mente y espíritu. La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente.

OTRAS DEFINICIONES:

“El Mindfulness es distinguir la consciencia de la actividad mental, es aprender a ser consciente de nuestros estados mentales sin quedar atrapados en ellos”. Jack Kornfield.

“La consciencia que aparece al prestar atención deliberadamente y sin juzgar al momento presente, a cómo se despliega la experiencia momento a momento”. Jon Kabat Zinn

“El Mindfulness es una cualidad humana básica, es una manera de aprender a prestar atención a lo que está sucediendo en nuestras vidas permitiéndonos una mayor conexión con nuestro interior y exterior. La atención plena también es una práctica, un método que nos ayuda a cultivar la claridad, introspección y entendimiento.... En el contexto de la salud el Mindfulness es una manera de aprender a través de la experiencia a cuidarse mejor a si mismo explorando y entendiendo la relación existente entre la mente y el cuerpo, y movilizandolos nuestros

propios recursos para adaptarnos, crecer y sanar". Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society.

Definir el Mindfulness no es fácil, a fin de cuentas, es algo que tenemos que practicar y experimentar para realmente entenderlo.

¿Dónde experimentamos la Atención Plena?: En el momento presente.

¿Dónde nos encontramos, la mayoría de las personas, la mayor parte del tiempo? No en el presente. Usualmente estamos en piloto automático, haciendo cosas sin ser consciente de ellas, y al mismo tiempo nuestros pensamientos y mente se encuentran viajando al pasado y al futuro.

**DE TAL MANERA QUE ESTAMOS PERDIENDO NUESTRA VIDA A MEDIDA
QUE SE DESPLIEGA MOMENTO A MOMENTO**

¿QUÉ ES EL PROGRAMA MBSR?

El Programa MBSR fue introducido en 1979 por Jon Kabat-Zinn y sus colaboradores del Center for Mindfulness – University of Massachusetts (Boston, USA), con el objetivo de apoyar a personas en la reducción del estrés asociado con su condición médica.

Desde entonces su aplicación se ha extendido a múltiples escenarios, ayudando a miles de personas a incorporar prácticas y actitudes que les permiten desarrollar una respuesta diferente ante el estrés y experimentar una mayor sensación de tranquilidad, bienestar y equilibrio.

El Mindfulness es algo que todos los seres humanos tenemos pero que a lo largo de la vida descuidamos y vamos perdiendo. Es un profundo recurso interno disponible, y que espera ser despertado, y usado como un medio de aprendizaje, crecimiento y sanación. A pesar de que estás prácticas han sido tomadas y adaptadas a partir del Budismo, el MBSR es un programa secular, y con evidencia científica que opera en armonía con cualquier sistema de creencias, cultura, género, o religión.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DEL PROGRAMA MBSR?

Más de 20 años de investigación y publicaciones sobre los beneficios de la práctica del Mindfulness muestran que la mayoría de personas que completan el programa reportan los siguientes beneficios:

1. Aprender a gestionar el estrés de forma efectiva. El *mindfulness* aporta calma y serenidad interior, y disminuye nuestra “reactividad” frente al estrés y el sufrimiento, lo que mejora la salud física y emocional. Además, reduce la presión arterial y los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y otras hormonas y sustancias inflamatorias.
2. Actualmente los programas MBSR cuentan con evidencia en el tratamiento y prevención de enfermedades como la Hipertensión arterial, el infarto, la obesidad, la diabetes, el dolor crónico, el cáncer y otros (Como complemento al tratamiento médico).
3. Disminución en la severidad del dolor físico (En personas con dolor crónico) y mayor capacidad de adaptación a este.
4. Potenciar habilidades emocionales: autoconciencia, gestión emocional, empatía.
5. El MBSR cada vez es más utilizado como complemento en el tratamiento y la prevención de la depresión, la ansiedad, el insomnio, las adicciones, el trastorno por déficit de atención (Con o sin hiperactividad) y otros.
6. Desarrollar y mejorar habilidades cognitivas: atención, concentración, claridad mental, foco, gestión de la incertidumbre y el cambio. Varios estudios demuestran que el *mindfulness* ayuda a reducir las distracciones y centrar la atención en una sola tarea. Algo que verás reflejado en tu trabajo (y en tu equipo de trabajo) y en todos tus quehaceres diarios. Adicionalmente la práctica de la atención plena cultiva la creatividad y originalidad. A través de estas prácticas se consigue aumentar la lucidez mental y abrir la puerta a la creatividad. También ayuda a pensar de forma diferente ante problemas cotidianos. Como dijo Albert Einstein: “*No podemos resolver los problemas pensando de la misma manera que cuando los creamos*”. Por esto no es de sorprender que cada vez más deportistas de alto rendimiento, y algunas de las empresas más innovadoras (Ejemplo: Apple, Google, Nike, Procter & Gamble, eBay, Twitter, AstraZeneca, AOL, General Mills, entre otras) entrenen a sus directivos y empleados con este tipo de programas. Incluso el parlamento de Inglaterra ha manifestado su interés en el Mindfulness, y en que este sea introducido en los sistemas educativo, judicial, y en el ambiente laboral de su país (The Mindfulness Initiative).
7. Aprender a disfrutar del momento presente y ser conscientes de nuestras emociones y pensamientos alivia en los procesos de duelo y ayuda a resolver los rencores y conflictos no resueltos.

8. La práctica de la Atención Plena desarrolla regiones del cerebro que tienen que ver con la empatía y la compasión, con lo que te costará menos conectar con los demás.
9. Una mayor apreciación de la vida. Esta práctica aporta herramientas para sentirte más feliz, para apreciar los pequeños detalles y momentos que suelen pasar desapercibidos por nuestro ritmo frenético de vida.
10. Podemos observar los pensamientos como “solo pensamientos” sin alimentarlos ni combatirlos. ¿Cuántas veces en la vida después de pensar que alguna situación es grave, o que no hay salida o solución, al poco tiempo nos damos cuenta que nuestros pensamientos eran erróneos?.
11. Podemos observar la naturaleza temporal de las sensaciones, sentimientos y pensamientos lo que nos ayuda a mantener la calma, y a no tomar decisiones apresuradas (Algunas veces guiadas por emociones intensas como la tristeza, ansiedad o rabia)

ESTRÉS

Estrés del: Trabajo, colegio, universidad, situaciones personales, familiares, problemas económico, duelos y pérdidas, incertidumbre por el futuro, sentirse “fuera de control”

CONDICIONES MÉDICAS

Enfermedades crónicas o dolor, Hipertensión arterial, Fibromialgia, Cáncer, Enfermedades cardiovasculares, problemas gastro intestinales, dermatológicos, dolor de cabeza y otras condiciones.

PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

Ansiedad, pánico, depresión, fatiga, trastornos del sueño, trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad, agresividad e impulsividad, adicciones, otros

PREVENCIÓN Y BIENESTAR

Promoción de la salud física y mental, mejor auto cuidado, balance y resiliencia

METODOLOGIA

Este programa se basa en el Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) de 8 semanas de Jon Kabat-Zinn y del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (Boston, USA).

Los participantes podrán, durante el programa, conocer las prácticas del Mindfulness y experimentar sus efectos y beneficios en su vida diaria incorporando

herramientas y técnicas útiles en su trabajo, su vida privada y sus relaciones. No se requiere experiencia previa.

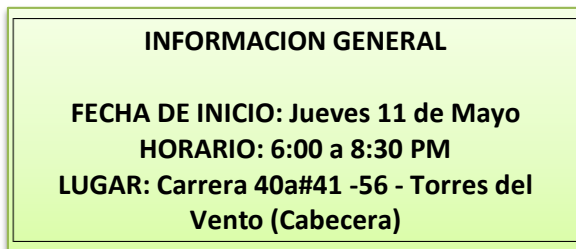
Es un programa altamente experiencial en el que se aprenden prácticas formales e informales de Atención Plena. Se realizan ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación, ejercicios de movimiento consciente y dinámicas en grupo (En la modalidad Online contamos un foro donde es posible interactuar con otros participantes y con los instructores para compartir y enriquecer la experiencia).

Está estructurado para facilitar que los participantes logren integrar y mantener las diversas prácticas y el cultivo del Mindfulness en su vida cotidiana. Estos son algunos de los temas que se abordaran durante las sesiones.

- 1 Qué es *Mindfulness* o Consciencia Plena
- 2 La percepción de la realidad
- 3 El poder de las emociones
- 4 La reacción al estrés
- 5 Respondiendo al estrés y cultivando resiliencia
- 6 Estilos de comunicación (Comunicación atenta y asertiva)
- 7 Auto cuidado y gestión más consciente del tiempo
- 8 Integrando *Mindfulness* en la vida cotidiana

El programa se desarrolla en una sesión semanal a lo largo de 8 semanas y un día de práctica intensiva. Cada sesión tiene una duración de 2 horas y media.

Se puede hacer de manera presencial (Bucaramanga, Colombia), o Virtual (Online, en nuestro portal www.menteaprende.com)



También ofrecemos retiros de Atención Plena o Mindfulness de tres días de duración.

Los participantes de nuestros programas presenciales también tendrán acceso (Incluido) a nuestros programas virtuales para facilitar el mantener la práctica.

Este es el contenido del programa:

SESIÓN DE ORIENTACIÓN:

Esta sesión es una introducción a los conceptos y a la práctica del Mindfulness y del programa MBSR. Veremos cómo esta práctica secular y basada en evidencia científica hoy en día es aceptada y hace parte de diferentes tratamientos en psicología y medicina, en la educación, y a nivel personal y empresarial. También veremos cómo puede afectar de manera positiva nuestras vidas.

Haga [CLICK AQUÍ](#) si desea ver la sesión de orientación ahora

SEMANA 1.

En esta semana estableceremos las bases y el contexto de aprendizaje que nos guiará a lo largo del curso y nuestra experiencia. Veremos algo de teoría y evidencia de medicina mente y cuerpo y cómo aplicarla en nuestras vidas. Experimentaremos la atención plena con la alimentación, la respiración y el método de escaneo corporal, haciendo énfasis en lo que significa estar conscientes del momento presente.

SEMANA 2.

Nuestras percepciones. La percepción es un elemento clave en el Mindfulness. Como vemos (o dejamos de ver) o interpretamos las situaciones determina en gran medida nuestras respuestas. En esta sesión exploraremos nuestras percepciones, suposiciones, y la manera como vemos el mundo (y a nosotros mismos). Aprenderemos a usar la técnica de escaneo corporal para ser más conscientes de cómo reaccionamos (y cómo reacciona nuestro cuerpo) a las situaciones estresantes. Al cambiar nuestras percepciones y respuestas frente a las dificultades y retos podemos disminuir el impacto del estrés en nuestra mente y en nuestro cuerpo.

SEMANA 3.

En esta sesión haremos prácticas de movimiento consciente, meditación sentados y meditación caminando. Descubriremos el placer y el poder de ser conscientes del momento presente. Investigaremos cómo nuestras experiencias crean reacciones o sensaciones de placer, y/o molestia en nuestro cuerpo y mente.

SEMANA 4.

Con la práctica de la atención plena podemos cultivar la curiosidad y ampliar la manera como experimentamos y percibimos la vida. En esta semana haremos énfasis en desarrollar la atención, concentración, y ampliación de nuestro campo de consciencia. Aprenderemos acerca del estrés, de cómo se manifiesta a nivel físico, emocional y psicológico, y experimentaremos prácticas basadas en Mindfulness para responder al estrés de una manera más positiva, proactiva y adaptativa.

SEMANA 5.

Nos encontramos en la mitad del camino. En este momento ya estaremos familiarizados con las bases de la atención plena y seremos capaces de aplicarla de manera más rápida y efectiva frente a las dificultades, retos y estresores de la vida. Aprenderemos a aplicar el Mindfulness en momentos críticos, por ejemplo

cuando aparecen emociones o reacciones intensas, molestias físicas o dolor, haciendo énfasis en las consecuencias que tienen el ser reactivos (en vez de atentos y conscientes) en la salud y enfermedad.

SEMANA 6.

La resiliencia es la capacidad de adaptarnos de manera creativa y flexible a las dificultades de la vida, regresando a nuestro equilibrio después de las situaciones estresantes. En esta semana desarrollaremos estrategias para ser más resilientes, y aprenderemos las bases del Mindfulness interpersonal (Aplicando la atención plena a la comunicación con otras personas, especialmente en momentos difíciles, podemos experimentar y desarrollar estilos más efectivos, saludables y creativos de comunicación interpersonal).

DÍA DE RETIRO.

Entre la semana 6 y 7 tendremos un día donde practicaremos de manera intensiva (en promedio 6 horas) las diferentes técnicas aprendidas a lo largo del curso. El objetivo es afianzar y fortalecer las habilidades aprendidas.

SEMANA 7.

Aprenderemos diferentes maneras para integrar y mantener la práctica del Mindfulness a lo largo de nuestra vida.

SEMANA 8.

Nuestra última sesión. Haremos una revisión de todo lo que aprendimos a lo largo del curso, haciendo énfasis en estrategias para continuar y fortalecer la práctica a lo largo de nuestra vida. Hablaremos acerca de otros recursos disponibles para profundizar y ampliar nuestra práctica en otras áreas de nuestras vidas.

FACILITADORES

Jorge Augusto Franco López.

Jorge es Médico Psiquiatra egresado de la Universidad el Bosque (Bogotá, Colombia) en el año 1997 como Médico, y 2001 como Psiquiatra. Durante el último año de su especialización en psiquiatría se ganó una beca otorgada por la Asociación Colombiana de Psiquiatría para realizar un Fellow en Neuropsiquiatría en la Universidad de Illinois (2002, Chicago, USA). A lo largo de su carrera ha realizado diferentes entrenamientos en depresión, ansiedad, trastorno bipolar, y diferentes tipos de psicoterapia. (Terapia psicodinámica, terapia sistémica y terapia cognitivo conductual).

Debido a que veía algunas falencias en su práctica médica y psicoterapéutica se sentía inconforme con el enfoque médico tradicional (Medicamentos, cirugías etc.)

por lo cual en el año 2010 decide realizar un entrenamiento clínico en Medicina mente/cuerpo (Harvard Medical School, Boston, USA).

Desde entonces ha centrado su entrenamiento y práctica en esta área, y se ha mostrado interesado en difundir y enseñar la práctica del Mindfulness a sus pacientes, amigos, estudiantes y colegas.

JORGE FRANCO – FORMACIÓN EN MINDFULNESS

CLINICAL TRAINING IN MIND/BODY MEDICINE (Entrenamiento clínico en Medicina mente/cuerpo) – Harvard Medical School (Boston, USA). Septiembre 2010

Certificación del Mindfulness-Based Professional Training Institute de la Universidad de California San Diego (UCSD) por participación en el Foundational MBSR Teacher Training Course. 2015.

Entrenamiento en intervenciones clínicas y educativas basadas e Mindfulness. REBAP INTERNACIONAL – UDES – FUNDACIÓN MINDFULNESS COLOMBIA. Dictado por FERNANDO ÁLVAREZ DE TORRIJOS. 2016.

Participación en dos retiros de Mindfulness con monjes budistas de PLUM VILLAGE (Bajo la tradición del maestro vietnamita Thich Nhat Hanh, conocido mundialmente por su activismo por la Paz, difusión del BUDISMO ZEN y quien vive actualmente en PLUM VILLAGE - Mindfulness Practice Center, en Thênac - Francia). 2015 y 2016.

Entrenamiento como instructor de Mindfulness para niños y adolescentes con ELINE SNEL fundadora de la Academia internacional para la enseñanza del Mindfulness (AMT - Internationale Academie voor Mindful Teaching). Argentina. Marzo de 2017.

Participación en “Insight Meditation Retreat con BOB STAHL” Abril 27 a Mayo 2 de 2017.

ALEJANDRA ALVAREZ.

Psicóloga. Universidad Autónoma de Bucaramanga.
Especialista en psicología clínica. Universidad Pontificia Bolivariana.

Participación en retiro de Mindfulness con monjes budistas de PLUM VILLAGE (Bajo la tradición del maestro vietnamita Thich Nhat Hanh, conocido mundialmente por su activismo por la Paz, difusión del BUDISMO ZEN y quien vive actualmente en PLUM VILLAGE - Mindfulness Practice Center, en Thênac - Francia). 2016

CARMEN HELENA GALVIS CORREDOR.

Comunicadora Social, Universidad Sergio Arboleda, Bogotá.

Especialista en Comunicación Corporativa, Universidad Politécnica Gran colombiano

Certificada como Líder Coach, Coaching Hall de Colombia, certificación Internacional en proceso.

Participación en el Programa de Reducción de estrés basado en Mindfulness de la Universidad de California San Diego (UCSD), 2015.

Participación en retiro de Mindfulness con monjes budistas de PLUM VILLAGE (Bajo la tradición del maestro vietnamita Thich Nhat Hanh, conocido mundialmente por su activismo por la Paz, difusión del BUDISMO ZEN y quien vive actualmente en PLUM VILLAGE - Mindfulness Practice Center, en Thênac - Francia). 2015

INFORMACIÓN ADICIONAL:

Si deseas obtener más información sobre la atención plena y el programa de reducción de estrés basado en atención plena te sugerimos ver la sesión de orientación del programa.

[Sesión de orientación Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness](#)

Video hecho por el equipo de MenteAprende donde explica los conceptos básicos del Mindfulness, sus beneficios, su práctica, y donde se explica la estructura del programa.

AUDIOS MEDITACIONES GUIADAS PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS

Disponibles para oír en línea o descargar en MIXCLOUD, SOUNDCLLOUD y ONEDRIVE.

1. MIXCLOUD: <https://www.mixcloud.com/MenteAprende/>

2. ONEDRIVE (VÍNCULO PARA DESCARGARLAS)
<https://1drv.ms/f/s!AtTYqhxnyJeJgccxvrtguEpxzt0C-Q>

3. SOUNDCLLOUD

Meditación de la montaña

<https://soundcloud.com/s-cloud-387132002/meditacion-de-la-montana-editado-sesion-7>

Atención plena a los sonidos

<https://soundcloud.com/s-cloud-387132002/atencion-plena-a-los-sonidos-sesion-6>

Meditación de la bondad

<https://soundcloud.com/jorgefrancomd/meditacion-de-la-bondad>

Meditación sentados expandiendo nuestra consciencia

<https://soundcloud.com/jorgefrancomd/meditacion-sentados-expandiendo-nuestra-consciencia-sesion-5>

Movimientos consientes acostados

<https://soundcloud.com/jorgefrancomd/movimientos-conscientes-acostados>

Meditación con atención a las sensaciones

<https://soundcloud.com/user-566311147/meditacion-con-con-atencion-a-las-sensaciones>

Meditación centrada en la respiración (Version larga)

<https://soundcloud.com/user-566311147/meditacion-centrada-en-la-respiracion-version-larga-sesion-3-y-sesion-6>

Meditación centrada en la respiración (Versión corta)

<https://soundcloud.com/user-566311147/meditacion-centrada-en-la-respiracion-version-corta>

Escaneo corporal (versión larga)

<https://soundcloud.com/user-566311147/sesion-2menteaprende-escaneocorpora-versionlarga>

Comer atentamente

<https://soundcloud.com/user-566311147/comer-atentamente>

Meditación de escaneo corporal (versión corta)

<https://soundcloud.com/user-566311147/meditacion-de-escaneo-corporal-version-corta>

Meditación de bienvenida

<https://soundcloud.com/user-566311147/meditacion-de-bienvenida-sesion-1>

Introducción al escaneo corporal

<https://soundcloud.com/user-566311147/introduccion-al-escaneo-corporal>

Extendiendo el Silencio

<https://soundcloud.com/s-cloud-387132002/meditacion-extendiendo-el-silencio-sesion-7>

Si quieres saber más...

Realmente no necesitas saber más acerca de Mindfulness para empezar con el curso de MBSR, pero si estás interesado en profundizar sobre el tema te sugerimos ver los siguientes videos del Dr. Jorge Franco.

- [Atención Plena \(Mindfulness\) en medicina](#)
- [Piloto Automático versus Mindfulness](#)
- [Bases para la práctica del Mindfulness](#)

Otros Videos:

Mindfulness: Estar completamente despiertos en nuestras propias vidas

Este **video de 9 minutos** de la *Escuela de Medicina del Centro de Mindfulness* de la Universidad de Massachusetts es una buena introducción a lo que entendemos por Mindfulness en el contexto de este curso. Este video está relatado por Saki Santorelli, el actual director de dicho centro de la Universidad de Massachusetts

Introducción al curso de MBSR

Este **video de 7 minutos**, narrado por Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli y otros, muestra algunas consideraciones generales sobre el contenido, metodología y beneficios del programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness.

Investigación en MBSR

Este **video de 3 minutos** da una breve descripción de los **30 años de investigación**.

