

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

Programa para la reducción del estrés basado en la atención plena, según las directrices del Center For Mindfulness de la Universidad de Massachusetts.

Por qué el programa MBSR:



¿Cómo es la vida hoy? ¿Cómo es tu vida hoy? Párate antes de seguir leyendo y siente la pregunta.

Para sentir esta pregunta no importa tu edad, ni tu sexo. No importa tu ocupación, ni tu situación socioeconómica.

Ya seas joven o anciano, ya seas mujer u hombre, ya trabajes en casa, estés estudiando o dirigiendo una gran empresa, ya seas humilde o próspero, todos podemos sentir esa pregunta.

Y en esa pregunta hay otra más personal, ¿hay sufrimiento en mi vida?

No respondas, sólo siente la pregunta. ¿Hay algún tipo de sufrimiento?

Lleva la atención a la respiración durante unos instantes y permítete sentir. ¿Dónde lo sientes? ¿Qué parte de tu cuerpo te expresa ese sufrimiento? ¿Cómo lo hace? Sólo siente, no interpretes lo que sientes.

¿Qué ocurre? ¿Tu pensamiento interviene rápidamente?

¿Has observado cómo influye tu pensamiento en tu vida? ¿Cómo decide, juzga, critica, comenta, esquiva, controla, agrade, atemoriza, compite, desea, teme?

¿Has observado cómo afecta la actividad mental a tu cuerpo? ¿Cómo intensifica las emociones?

En definitiva, ¿has observado cómo se genera el estrés en ti?

El estrés, que es esa parte del sufrimiento de la vida que no es obligatorio y que sin embargo, parece que te posee.

Y ¿por qué parece que te posee?
¿Quizás porque no puedes
librarte de él cuando ya no lo
quieres?

¿Qué relación has establecido con
tu estrés? ¿Qué pacto has
aceptado de él?

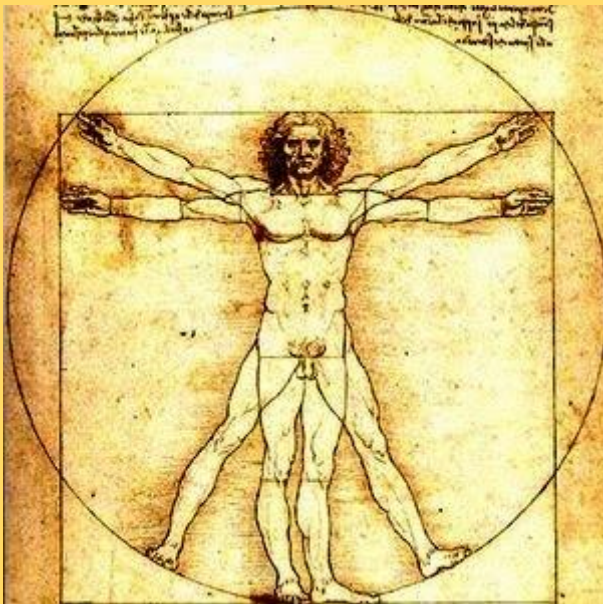


¿Crees que, en cierta medida, es bueno para ti? ¿Lo temes? ¿Lo odias?
¿Lo necesitas?

Comprender todo esto de ti misma, de ti mismo, no importa quien seas,
es la razón del Programa MBSR.

El programa no te va a dar respuestas sino que te va a proporcionar
los medios, para que encuentres tus propias soluciones.

El Programa MBSR es formación y es investigación. Pero no es una investigación conceptual sino experiencial. El Programa MBSR es una experiencia personal única e intransferible donde uno se encuentra a sí mismo en la soledad de su propia compañía, para unir lo que está roto, para fortalecer lo que está débil y para suavizar lo que se ha endurecido.



Aprender a trabajar desde tu
propio centro, desde la
atención plena que es la llave
que abre el resto de tu persona.
Dando luz a las sombras para
que estas se disuelvan y den
una nueva forma al espacio de
tu vida.

El estrés tiene múltiples caras:
ansiedad, depresión, duelo por
un ser querido, soledad,
dolores crónicos, adicciones,
temor.

Y no sólo está dentro, sino que nos acompaña a través de las relaciones
con las otras personas con las que vivimos, en casa, en el trabajo, en
la calle, en la carretera. Cada persona nos trae su propia porción de
estrés que comparte contigo sin tu permiso.

Por lo tanto, ¿qué puedes hacer?

Estructura del curso:

El programa MBSR es una experiencia formativa de ocho sesiones, de dos horas y media cada una, las cuales se realizan semanalmente.

Además consta de una sesión intensiva de cinco horas que se realiza el sábado siguiente a la sexta o séptima sesión.

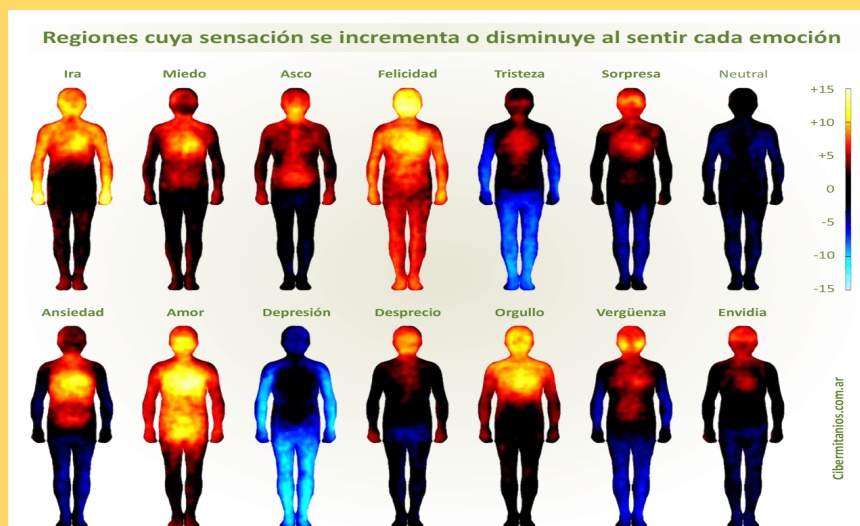


El programa MBSR consiste en la aplicación de aprendizajes basados en la consciencia corporal, las experiencias vitales y la interacción con los otros participantes.

La consciencia corporal consiste en tomar consciencia de la postura, de la respiración, de las sensaciones, de las emociones y de los pensamientos tal y como se expresan en el marco del cuerpo. Y para ello se realizan ejercicios en posición sentada, tumbada y en movimiento.

En cuanto a las experiencias vitales, se trabaja a partir de las vivencias emocionales que cada participante experimenta en los diferentes contextos en los que se desenvuelve: laboral, familiar, social. Y aprenderás así procedimientos de autorregulación emocional para crear un espacio de libertad desde el que tomar aquellas decisiones que consideres más constructivas.

Y por último, en la interacción con los demás, ejercitamos la escucha activa, tanto del lenguaje verbal, como del no verbal, lo que permite mejorar la empatía y la asertividad, cualidades imprescindibles en la comunicación y en el desarrollo de las habilidades sociales.



Cronograma:

Sesión 1. Mindfulness: concepto y aplicación.

Sesión 2. Mindfulness y mi percepción del mundo.

Sesión 3. Mindfulness y la experiencia del cuerpo y la mente.

Sesión 4. Mindfulness y la exploración del estrés.

Sesión 5. Mindfulness y los patrones condicionados.

Sesión 6. Mindfulness y la comunicación consciente.

Sesión 7. Mindfulness y la vida cotidiana.

Sesión 8. Mindfulness y el mantenimiento de la práctica.

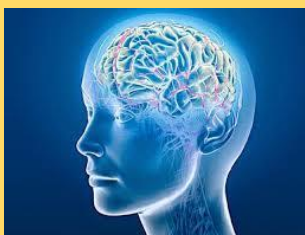
Retiro de silencio (tras la sexta o séptima sesión).



Estructura de las sesiones:

Las sesiones no se estructuran de forma homogénea. Esto significa que en cada sesión se emplea el tiempo de forma distinta. No obstante, a lo largo de las sesiones se trabajan:

- Conceptos necesarios para aplicar mindfulness con éxito.
- Prácticas guiadas en las que aprendemos diversas técnicas de mindfulness en una secuencia escalonada que tiene en cuenta, tanto la dificultad de su aprendizaje, como la dificultad de su aplicación en las diversas actividades de la vida cotidiana.
- Actividades y diálogos interactivos con el objetivo de afianzar y ampliar los conceptos y las técnicas aprendidas, además de compartir las experiencias personales que se están teniendo durante el taller.
- También se invita a todos los participantes a que realicen una serie de propuestas durante la semana, para sacar así el máximo provecho de las sesiones. Estas propuestas las hay de dos tipos:



- Una práctica diaria de meditación de cuarenta y cinco minutos, guiada mediante un audio.
- Actividades diversas, de tipo reflexivo, para favorecer la comprensión de lo aprendido.

Tarifas:

El precio es de 250€/persona.

Si quieres participar, disfrutar y beneficiarte del **Programa MBSR**, según las directrices del Center For Mindfulness de la Universidad de Massachusetts, puedes consultar la fecha y el lugar del próximo curso en www.yosoymindfulness.com

EXPLORACIÓN CEREBRAL

Diversidad de experiencias contemplativas

Los avances en neuroimagen y en otras técnicas han permitido entender mejor lo que sucede en el cerebro durante las tres principales formas de meditación budista (atención focalizada, consciencia plena y compasión y benevolencia). El diagrama inferior permite hacerse una idea sobre el ciclo de sucesos que tienen lugar durante la meditación del tipo atención focalizada. Se indica también la correspondiente activación de regiones específicas del cerebro.

Atención focalizada
En esta práctica, la persona que medita suele concentrarse en los ciclos de inspiración-expiración. Incluso en un experto, la mente se distrae y debe recuperar la atención sobre el objeto en el que se concentra. En un estudio de neuroimagen de la Universidad Emory se han localizado distintas áreas del cerebro implicadas en los cambios de atención.

Consciencia plena
También llamada atención plena, consiste en observar lo que se ve y se oye, así como las sensaciones internas del cuerpo y los pensamientos, sin dejarse llevar por ellos. Los meditadores expertos exhiben una menor actividad de las áreas cerebrales relacionadas con la ansiedad, tales como la corteza insular y la amígdala.

Compasión y benevolencia
En esta práctica, el meditador cultiva un sentimiento de bondad hacia otras personas, ya sean amigos o enemigos. Las regiones del cerebro que se activan cuando nos ponemos en el lugar del otro (como la intersección temporoparietal) muestran una mayor actividad.

1 Mente distraída
En la imagen del cerebro de un meditador quedan resaltados el giro cingulado posterior, el precúneo y otras áreas que forman parte de la red neuronal por defecto, la cual se activa cuando los pensamientos comienzan a dispersarse.

2 Darse cuenta de la distracción
La red neuronal de asignación de relevancia (salience network), que comprende la ínsula anterior y el giro cingulado anterior, se activa cuando el meditador se da cuenta de la distracción. Al percatarse de que su mente ha divagado, el voluntario pulsa un botón para informar de ello a los investigadores.

3 Reorientación de la consciencia
Dos áreas cerebrales (la corteza prefrontal dorsolateral y el lóbulo parietal inferior), entre otras, ayudan a retirar la atención de la distracción y a redirigirla al ritmo de inhalaciones y exhalaciones.

4 Atención sostenida
La corteza prefrontal dorsolateral se mantiene activa cuando el meditador dirige su atención hacia la respiración durante largos periodos.

Región parietal posteroinferior, Precúneo, Giro cingulado posterior, Corteza prefrontal media, Corteza temporal lateral, Corteza prefrontal dorsolateral, Lóbulo parietal inferior, Giro cingulado anterior, Ínsula anterior.

Enero 2015, InvestigaciónyCiencia.es 21