



Programa Reducción Estrés en 9 Semanas

MINDFULNESS

en la
**UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE** de Madrid

Durante los últimos 40 años, la práctica de Mindfulness o Atención Plena está siendo integrada en la Medicina y la Psicología.

Ha sido testada en las principales universidades de todo el mundo y ha sido validada como una técnica efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconsciencia y las capacidades cognitivas y reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés

El programa cuenta con la dirección de profesionales con amplia experiencia en los ámbitos del mindfulness y se apoyará en un método didáctico riguroso y en avanzados medios tecnológicos que permitan al participante obtener un máximo beneficio.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Evolución personal

- Incrementar la capacidad de concentración de la atención, para desarrollar una profunda introspección.
- Incrementar el estado de relajación y la capacidad de control del sistema nervioso.
- Ser conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo y su influencia en los procesos de la salud y el bienestar psicológico.
- Desarrollar la empatía y el altruísmo.
- Mejorar la forma en que gestionamos las emociones en lo cotidiano y ante situaciones complejas.
- Recuperar la presencia, es decir, estar completamente atentos en el aquí y ahora. Este estado enriquece las relaciones, las actividades cotidianas, el aprendizaje y todos los demás aspectos de la vida.
- Crear actitudes tranquilas y conscientes.
- Reconocer los estilos de comunicación y relación que obstaculizan o abren nuevas vías más enriquecedoras.
- Ser-en-el-presente en vez de estar a merced de las circunstancias, pensamientos y emociones.

Reducción de Estrés

- Reconocer claramente el estrés y los estresores causantes de reacciones.
- Responder frente a las demandas del entorno en vez de reaccionar incontroladamente.
- Modificar estados corporales de estrés y generar estados de relajación.
- Observar los hábitos de la mente como generadores del estrés y el sufrimiento y cambiar la relación con ellos.
- Ser capaz de parar, detenerse, observar y dar una respuesta adecuada frente a los estímulos.
- Trabajar sobre los condicionamientos y modos de pensamiento no saludables a través de una atención no reactiva
- Desarrollar técnicas de respiración capaces de reducir notablemente los síntomas del estrés.

Consciencia Corporal

- Desarrollar la consciencia corporal, incluyendo el gesto respiratorio.
- Adquirir conocimientos básicos sobre el funcionamiento de nuestra estructura corporal.
- Cambio de hábitos nocivos respecto al uso del cuerpo en la vida cotidiana.
- Descubrir la unicidad cuerpo-mente.
- Facilitar toda una serie de técnicas corporales de auto cuidado.
- Reconocer el modo particular que cada individuo tiene de “habitar el cuerpo”, en esa toma de consciencia se desarrolla la consciencia de los patrones básicos del ego.
- Liberación de tensiones crónicas y acortamientos musculares, esto permite la recolocación de la estructura corporal en el campo gravitatorio, permitiendo una mayor libertad de movimiento.
- Explorar y afinar los sentidos.
- Estímulo de la propioceptividad para reeducar el movimiento.

Programa dirigido por la Organización Nirakara

¿Qué técnicas se utilizan?

En el programa aprenderemos 4 grandes grupos de prácticas:

1. Mindfulness o atención plena.

Una práctica de meditación que transforma la relación con la actividad con la mente. Habitualmente la atención se centra en preocupaciones, recuerdos, diálogos o rumiaciones que hacen que la experiencia de vivir sea conflictiva y poco constructiva. En el proceso de la meditación se aprenderá a dirigir la atención de forma volitiva, de esa manera se desarrolla la libertad de elegir en qué se centra la mente, por lo tanto la experiencia vital se transforma. La doctora R. Baer definió Mindfulness como la observación no enjuiciadora de la corriente en curso de estímulos internos y externos tal como surgen. Esto implica notar y atender las experiencias internas y externas tal como ocurren en el momento presente. Observar implica conciencia de la experiencia tal como surge sin etiquetarla, categorizarla o conceptualizarla, atendiendo con ecuanimidad sin tratar de intervenir. No hay una identificación con el drama personal, por el contrario, los pensamientos y sentimientos se observan como eventos transitorios en la mente, sin dar por asentado una realidad implícita y sin reaccionar por ende, con el patrón habitual que es el causante de estrés.

2. Yoga Corporal.

Una secuencia de posturas y ejercicios respiratorios cuidadosamente seleccionada para aliviar algunos

trastornos típicos de la vida sedentaria como los dolores de espalda y cervicales, la falta de vitalidad, la liberación de la musculatura espástica, insomnio, hipersimpaticotonía y muchos más. La propuesta del curso no solo está basada en años de experiencia de los miembros de la organización Nirakara sino también en su aplicación sistemática como medio terapéutico. Las sesiones de yoga no se basan en hacer posturas complicadas ni gimnásticas, sino tener la capacidad, a través de la respiración, posturas y movimientos de liberar al cuerpo de tensiones y recuperar el natural estado de bienestar psicofísico.

3. Exploración Corporal.

A través de los principios de la atención plena se han creado un conjunto de técnicas mentales, capaces de hacer aumentar a voluntad el estado de relajación, no sólo en la sesión sino en cada situación de la vida diaria.

4. Técnicas de integración.

Un conjunto de prácticas que tienen el objeto de integrar los estados aprendidos en las sesiones formales a cada situación o circunstancia. De esta manera el mindfulness se convierte en una herramienta útil para cualquier aspecto de la vida. De hecho se darán guías de cómo integrar y sacar provecho del programa cuando nos enfrentamos a un reto personal, en las relaciones interpersonales, en el trabajo, ante exámenes o situaciones difíciles, etc.

¿Cual es su origen?

En la antigüedad, algunas sociedades orientales consideraban el cultivo de las facultades de la mente y el cuerpo un factor esencial para desarrollar un estado de bienestar profundo y realización. Generación tras generación, a través de un método empírico, se fueron creando, validando y perfeccionando prácticas que resultaron ser un medio eficaz para la evolución psicológica y corporal. Estas técnicas se fueron extendiendo por oriente, donde se transformaron en extensos sistemas de autoconocimiento con una riqueza y profundidad loables. Estos sistemas, básicamente pragmáticos y empíricos fueron mezclándose con la tradición, la cultura y las creencias propias de cada lugar transformándose en lo que hoy conocemos como budismo, yoga o taoísmo.

Mindfulness hoy

Debido al esfuerzo de grandes investigadores, hoy en día Mindfulness no sólo es un estado de consciencia, sino también se refiere a un conjunto de técnicas y un constructo teórico.

Mindfulness se encuentra en un momento histórico muy especial habiendo ocurrido una integración excepcional de sus fundamentos en diversos ámbitos de la práctica psicológica y de la psicoterapia. Este fenómeno se ha propiciado por la amalgama de diversos factores entre los que parecen destacar la divulgación en occidente de las filosofías y prácticas orientales, y la evolución de la psicología cognitiva y conductual con aportaciones tales, como la metacognición o las que se han venido a llamar por algunos autores, las terapias de tercera generación.

¿A quién va dirigido?

Las técnicas mindfulness no sólo son aplicables en entornos clínicos como un medio de prevenir o reducir el estrés, la ansiedad y todos los trastornos asociados a estos estados, sino que representan un conjunto de herramientas que incrementa las capacidades cognitivas, la sensación de bienestar y el control sobre el sistema nervioso. Por ello, es aplicable tanto a personas que sufran los efectos del estrés y el burn-out como en personas equilibradas que quieran aumentar sus capacidades e iniciar un proceso de autoconocimiento.



El verdadero valor de un ser humano depende, fundamentalmente, de en qué medida y en qué sentido ha logrado liberarse del yo condicionado.

Albert Einstein. *Mi visión del mundo*



Programa Reducción Estrés en 9 Semanas

Método Didáctico

Gracias a los avances de la tecnología hemos construido un programa en el que la parte presencial se trasciende para conseguir una presencia diaria en la vida del participante, con la que se construye el nuevo estado de evolución personal.

Acciones didácticas que implica el programa

Sesión presencial (2 horas/semana)	Donde se aprenderán las prácticas de meditación, yoga corporal y relajación a realizar durante el resto de la semana. También se resolverán dudas, se adaptarán los contenidos a la situación personal y se avanzará en los objetivos conceptuales del programa.
Práctica autónoma (aproximadamente 60 minutos al día en varios tramos)	Cada participante debe trabajar a diario en unas propuestas que son las que permitirán integrar en su vida los hábitos necesarios para cumplir con los objetivos del programa.
Tutorización OnLine (a demanda)	A través de las herramientas y recursos OnLine a los que se refiere el apartado siguiente, el participante podrá avanzar y adaptar el programa a su casuística personal.

Recursos a disposición del participante

e-Learning	A través de esta plataforma se podrán acceder a todos los recursos OnLine y seguir todas las propuestas metodológicas planteadas, además de retroalimentarse de las experiencias y aportaciones del resto del grupo
Video tutoriales	Hemos elegido este formato por su comodidad, sencillez y potencia para explicar tanto las secuencias de yoga corporal como aquellos conceptos necesarios para cumplir los objetivos del programa
Textos	Se proporcionará un conjunto de textos para que el alumno pueda profundizar en las bases teóricas y prácticas del Mindfulness
Audios	El audio es usado para poder realizar de forma autónoma las prácticas de atención plena y relajación. También lo usaremos para transmitir conceptos que fácilmente pueden ser aprendidos en el coche mientras nos trasladamos, en el teléfono móvil, etc.
Test Online	Nos permitirán conocer el estado inicial y final del participante, así como hacer un seguimiento y tutorización de la práctica autónoma de forma individual.
Skype	Herramienta de voz IP (VoIP) que permitirá resolver dudas OnLine y tutorizar a cada participante
Email	Canal adecuado para ir transmitiendo la información necesaria sobre el programa.
SMS	Se reforzarán y harán presentes las actitudes y prácticas de integración a trabajar a través de 1 SMS diarios.

Ejemplo práctico de una semana de programa

	L	M	X	J	V	S	D
Sesión presencial:	X						
Práctica autónoma mañana:		X	X	X	X	X	
Práctica autónoma tarde-noche:		X	X	X	X	X	
Práctica de integración:		X	X	X	X	X	
SMS:		X	X	X	X	X	
Test OnLine:					X		
Tutoría OnLine:			X				

Nº máximo de participantes

De acuerdo a las instalaciones disponibles, el número máximo de participantes no puede superar las 30 personas.

Inscripciones

Las gestiones se realizan a través de la UCM

Material Necesario

- Un mat o esterilla antideslizante como las usadas en yoga.
- Un zafú o cojín de meditación. Una cinta de yoga.
- Ropa deportiva cómoda para las prácticas.
- Cuenta personal de correo electrónico. Teléfono móvil
- ID de Skype (para aquellos que deseen realizar tutorías OnLine en tiempo real)
- Acceso a internet.

Precio del programa

El precio del programa se fijará en la convocatoria de la UCM y tiene una duración de 9 semanas.

Lugar de las sesiones presenciales.

Las sesiones presenciales se realizarán en las instalaciones de la UCM, bien en la zona de Moncloa o bien en Somosaguas.

Y después ¿qué?

Al acabar el programa, cada participante seguirá teniendo una cuenta en la plataforma e-learning donde podrá seguir accediendo a todos los materiales y además, si lo desea cada semana hay una clase en el campus en la que se profundizará en la práctica de Mindfulness.

Sesiones Semanales

Para todos aquellos que habiendo concluido el programa de 9 semanas deseen seguir profundizando en las prácticas de atención plena, relajación y yoga corporal a modo de “refuerzo” semanal, se ofrecerán sesiones de 2 horas de duración, en un lugar y horario de los que informará particularmente a los participantes interesados.