

<nirakara>

# MBSR

## MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION

Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness dentro del convenio de Afiliación «CommonGood™» con el Center for Mindfulness de la **Universidad de Massachusetts.**

### Resumen

Aunque Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) tiene un desarrollo razonable en investigación y ha acumulado evidencias experimentales (Khoury y col., 2013; Creswell, 2017) en el tratamiento del estrés, la ansiedad y la depresión, MBSR requiere un compromiso de práctica de 45 minutos/día. El cambio en la regulación del estrés —sólo— se produce si ésta se lleva a cabo de manera cotidiana. Gradualmente reconocerás los procesos internos que originan aflicción y malestar. En el MBSR encontrarás nuevas formas de relación con los estados mentales y un sólido incremento de la atención (Tang, Hölzel, & Posner, 2015). Es también un paso para encontrarte contigo mismo de forma íntima y amable, identificar cuáles son tus necesidades y saber cómo cuidarte.

MBSR se desarrolló en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, y ha sido, desde 1979, el programa más investigado dentro de las intervenciones basadas en Mindfulness.

**Estructura.** 8 semanas / 1 día por semana sesión de 2,5 horas + 1 día intensivo de 8 h/ 32 horas presenciales en total / En **Madrid** / Para información de fechas, horarios y aspectos económicos visita la **Web de la Formación.**

**Ana Arrabé** *Directora del programa de Afiliación con el Center For Mindfulness (CFM) de la Universidad de Massachusetts (UMASS) y de la Formación de Profesores de MBSR.*

**Gustavo G. D.** *Director de Nirakara Institute, Físico Teórico, Máster en Neurociencia, investigador.*

**Agustín Moñivas** *Doctor en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, Licenciado en Filosofía y Letras, especialidad en Filosofía Pura por la UCM.*

# Índice

<b>1. Introducción</b>	<b>2</b>
<b>2. Currículum</b>	<b>2</b>
2.1. Objetivo (intencionalidad) . . . . .	2
2.2. Estructura . . . . .	3
2.3. Programa . . . . .	4
2.4. Docentes . . . . .	4
<b>3. Proceso de Aprendizaje</b>	<b>5</b>
3.1. Estilo Pedagógico . . . . .	5
<b>4. Participación</b>	<b>5</b>
4.1. A quién va dirigido . . . . .	5
4.2. Requisitos . . . . .	5
4.2.1. Solicitud . . . . .	5
4.2.2. Formación . . . . .	6
4.2.3. Medios Informáticos . . . . .	6
4.2.4. Salud . . . . .	6
4.3. Compromiso . . . . .	6
4.4. Certificación . . . . .	6
4.5. Material Necesario . . . . .	7
<b>5. Bibliografía</b>	<b>8</b>
5.1. Artículos . . . . .	8
5.2. Libros . . . . .	8

## 1. Introducción

Al final de los años 70, Jon Kabat-Zinn diseñó un protocolo basado en mindfulness con el objetivo de mejorar la sintomatología de pacientes con dolor crónico. Derivadas de esas primeras intervenciones se hicieron estudios no aleatorizados mostrando que el MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) fue eficaz para reducir los síntomas del dolor y la dependencia de analgésicos entre los pacientes con dolor crónico antes de la intervención (Kabat-Zinn, 1982). Más recientemente, varios estudios independientes bien controlados han reproducido y desarrollado este primer trabajo (Morone y col., 2016).

Los programas basados en mindfulness (MBI) desarrollan, mediante un entrenamiento sistemático, una forma de atender abierta y voluntaria que se enfoca en el momento presente. Este proceso contrasta con gran parte de nuestra experiencia cotidiana donde nos encontramos inadvertidamente vagando de pensamiento en pensamiento (Killingsworth & Gilbert, 2010) corriendo en piloto automático (Bargh & Chartrand, 1999) o suprimiendo experiencias no deseadas (Kang, Gruber, & Gray, 2013). Además, estos estados de inatención, que predominan en nuestra experiencia cotidiana, no reportan bienestar. Por ejemplo, un estudio mostró que nuestras mentes vagan alrededor del 47% del tiempo durante el día y que el vagabundeo de la mente predice la infelicidad posterior (Killingsworth & Gilbert, 2010). La investigación en mindfulness ha sido muy prolífica en los últimos años, un buen artículo reciente de revisión es de Creswell (2017).

El MBSR se aplica, contando solo en EEUU, en más de 250 hospitales. Actualmente, en los países anglosajones, en cualquier contexto de salud mental, aparece el término mindfulness. El programa MBSR enfatiza la capacidad "de parar y ver antes de actuar" para aprender a responder, en vez de reaccionar, a los acontecimientos". Enmarcado en el contexto de la medicina cuerpo/mente integrativa, el currículum del MBSR se enfoca en el cultivo experiencial de prácticas como fundamento para desarrollar comportamientos positivos para la salud y la resiliencia psicológica que pueda ser utilizada de manera efectiva a lo largo del desarrollo de la vida del participante. Este enfoque apoya el aprendizaje, el fortalecimiento y la integración de un rango de habilidades de autorregulación basadas en Mindfulness a través del desarrollo y refinamiento de recursos internos innatos de la persona.

## 2. Currículum

### 2.1. Objetivo (intencionalidad)

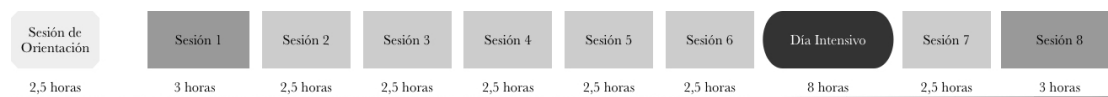
- Entender la dinámica y mecanismos de la atención mediante prácticas sistemáticas y su relación con los procesos cognitivos y emocionales básicos.
- Entender los mecanismos psicológicos y biológicos del estrés y el malestar psicológico<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>Es importante aclarar que la presentación del MBSR no se basa en explicaciones teóricas complejas, sino que

- Desarrollar mediante las prácticas del MBSR la capacidad de afrontar los procesos estresantes.
- Integración y desarrollo de las prácticas formales del programa mediante un entrenamiento sistemático, así como las estrategias para desarrollar mindfulness en el día a día, explicando además, cómo utilizar ulteriormente los materiales pedagógicos (textos y audios) propuestos en el programa.
  - Desarrollar sistemáticamente las prácticas para el desarrollo de la consciencia corporal en posiciones estáticas y también a través del movimiento y posiciones de estiramiento y tonificación.
  - Integrar las prácticas que subrayan el desarrollo de las capacidades metacognitivas (observación de los procesos mentales).
  - Aplicaciones de Mindfulness: comunicación consciente y no violenta, gestión consciente del cambio y del tiempo y fomento de conductas salutogénicas con un enfoque no violento.
  - Técnicas de integración para trasladar las prácticas aprendidas al día a día, mejorando la capacidad de estar en el aquí y ahora disminuyendo los procesos de rumiación”que nos impulsan a proyectarnos en el futuro o a revivir el pasado.

## 2.2. Estructura



### Sesión de orientación.

(2,5 horas). Sesión donde se analizarán los resultados de los estudios en el área de las neurociencias y la psicología de las aplicaciones del MBSR. Se presentará el programa de 8 semanas para que los participantes puedan tener información, consultar sus dudas y reflexionar sobre su compromiso con la asistencia a las sesiones y a con la práctica antes de comenzar el programa.

### 8 Sesiones presenciales

(2,5 horas<sup>2</sup> en una sesión por semana.).Se aprenderán las prácticas de Mindfulness 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. El programa conlleva

el énfasis es mostrar modelos básicos sencillos de entender y fácilmente aplicables.

<sup>2</sup>La sesión 1 y la sesión 8 son de 3 horas

un compromiso no solo de participación en las sesiones presenciales, sino de práctica diaria de **aproximadamente 45 minutos diarios**.

### **Un día intensivo de práctica**

. Entre la 6ª y 7ª semana se realizará una sesión intensiva de práctica de 8 horas, que se realiza un sábado o domingo en horario de 10 a 18 aproximadamente<sup>3</sup>.

## **2.3. Programa**

## **2.4. Docentes**

### **Ana Arrabé**

Directora del programa de Afiliación con el Center For Mindfulness (CFM) de la Universidad de Massachusetts (UMASS) y de la Formación de Profesores de MBSR. Licenciada en Informática (UPM), Experta en Inteligencia Emocional (UCJC). Profesora Certificada, Train the Trainers y Supervisora avalada por el CFM de la UMASS. Docente de Intervenciones basadas en Mindfulness.

### **Gustavo G. D.**

Director de Nirakara Institute, Físico Teórico (UAM). Máster en Neurociencia (UAB). TDI en el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts. Codirector del MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) de la Universidad Complutense de Madrid y Codirector del Experto Universitario EUMCS (Mindfulness en Contextos de Salud). Investigador y docente de Intervenciones basadas en Mindfulness.

### **Agustín Moñivas**

Doctor en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, Licenciado en Filosofía y Letras, especialidad en Filosofía Pura por la UCM. Diplomado en Psicología Clínica por la Escuela de Psicología y Psicotécnica de la UCM, Máster en RRHH por la Fundación San Pablo-CEU. Tiene una dilatada experiencia docente, desde 1986, en el entorno universitario en el área de psicología. TDI en el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts. Director del MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) de la Universidad Complutense de Madrid y Director del Experto Universitario EUMCS (Mindfulness en Contextos de Salud) .

---

<sup>3</sup>Visita la <https://nirakara.org/mbsr> para saber los horarios de tu grupo.

### 3. Proceso de Aprendizaje

Los modelos propuestos sobre el estrés y el bienestar, o las instrucciones prácticas de los métodos del MBSR son importantes, pero el núcleo fundamental del programa es la experiencia del participante; haciendo de la práctica de atención plena un conocimiento incorporado y real en su día a día. Por ello el compromiso es fundamental.

#### 3.1. Estilo Pedagógico

El MBSR es una formación psico-educativa grupal que se puede englobar dentro del campo de la medicina mente-cuerpo, complementaria y participativa (Kabat-Zinn, 1982). En las sesiones se enseñan nuevas formas de prestar atención al cuerpo, a la mente que apoyan un proceso de aprendizaje que revierte en una mayor confianza en su experiencia (McCown, Reibel, & Micozzi, 2011). La labor del docente consiste en motivar al estudiante a *arrojarse a la experiencia* y apoyar con su know-how (Varela, 1999) el desarrollo de las prácticas en su vida. La idea del maestro que enseña mediante lecciones magistrales se suprime y se delega el aprendizaje a la comunidad que conforma el grupo. En las sesiones se fomenta la práctica, el diálogo, la indagación y la experiencia en primera persona como fundamento del aprendizaje.

### 4. Participación

#### 4.1. A quién va dirigido

El programa MBSR está dirigido a todas aquellas personas comprometidas con su desarrollo personal y que, de manera voluntaria quieran emprender un proceso de auto-descubrimiento para explorar maneras de ser y estar en el mundo que pueden derivar en la recuperación de un mayor control de su salud y del logro de mayor bienestar. En ocasiones un especialista médico deriva a la persona al programa como complemento para un gran número de condiciones físicas, desde cuadros de dolor a hipertensión, enfermedad cardiovascular, enfermedades autoinmunes, cáncer, etc; y condiciones psicológicas como ansiedad, depresión o estrés. En cualquier caso, no es necesario estar enfermo o encontrarse mal para participar y tener beneficio del programa, pues está indicado para todas las personas que quieran comprometerse en una práctica sistemática e intensiva y potenciar recursos internos que les ayuden a cuidar mejor de su salud, explorar y trascender sus limitaciones y aspiren a alcanzar una mayor capacidad mental.

#### 4.2. Requisitos

##### 4.2.1. Solicitud

Para inscribirse en el programa hay que rellenar una solicitud de inscripción en el que se requieren datos de carácter personal que serán tratados con absoluta confidencialidad y siguiendo

la normativa de la LOPD<sup>4</sup> y serán evaluados por el equipo docente para el desarrollo óptimo del programa. Es posible que el docente contacte con el estudiante antes o después de la sesión de orientación para aclarar algún término de la solicitud.

#### 4.2.2. Formación

Para la participación en el programa no se requiere ningún conocimiento académico previo.

#### 4.2.3. Medios Informáticos

Es necesario disponer de una cuenta de correo electrónico y acceso a internet para descargar los audios con las prácticas del programa. En algunos ciclos el profesor enviará correos electrónicos después de las sesiones para ofrecer algo resumen o anuncio del programa.

#### 4.2.4. Salud

Si la persona está siguiendo algún tipo de tratamiento, **es importante indicarlo al rellenar la solicitud de inscripción al programa**, así como consultarlo con su médico que va a realizar el programa MBSR. Es importante acudir a las sesiones presenciales. Durante las 8 semanas del programa el entrenamiento es sistemático e intensivo; si el participante padece de alguna condición psico-física que le impida participar y practicar en torno a 45 minutos diarios, es preferible realizar el programa más adelante, en un momento en el que disponga de las condiciones y de la energía requerida para este entrenamiento. Durante algunas sesiones se realizan movimientos conscientes llevando la atención a las sensaciones que genera el movimiento, **el participante es responsable de realizar solo aquellos ejercicios que le sea posible y de no rebasar sus límites**, sino de explorarlos con plena atención. Siempre prevalece el *auto-cuidado* ante cualquier instrucción del profesor.

### 4.3. Compromiso

El participante se compromete a venir a las sesiones presenciales implicándose en una indagación personal y grupal de su experiencia con la práctica del mindfulness; a practicar a diario durante 45 minutos y a explorar nuevas maneras de vivir y trabajar con las condiciones en las que se encuentre.

### 4.4. Certificación

**El programa MBSR no es una formación profesional** sino una práctica personal y por tanto **no capacita para la enseñanza de Mindfulness ni de MBSR**. Sin embargo, aquellas personas que deseen iniciar su formación como profesores de MBSR han de realizar

---

<sup>4</sup>Ver <https://nirakara.org/politica-proteccion-datos/>

el programa como participantes, como primer paso de su itinerario formativo. Al finalizar el programa, aquellos que cumplan los requisitos de asistencia recibirán un *certificado de asistencia*.

Aunque lo ideal es participar en todas las sesiones presenciales, a veces las circunstancias lo impiden. Si antes de comenzar el ciclo la persona ya sabe que faltará a más de dos sesiones se la invita a elegir una edición futura del programa. Para obtener el certificado de asistencia al programa, la persona no podrá faltar a más de dos sesiones presenciales. Si por causas ajenas a su voluntad la persona ha de ausentarse de alguna sesión, se podrá recuperar en otro grupo si esto es posible y si no es posible, se permitirá ausentarse durante un máximo de dos sesiones en una combinación de faltas que no coincida con la sesión 1 y la sesión 8, la sesión 1 y el día completo o el día completo y la sesión 8.

#### **4.5. Material Necesario**

Al principio del programa se ofrecerá tanto los audios con las distintas prácticas formales del programa el “Cuaderno del participante” que contiene el plan de entrenamiento semanal a realizar entre las sesiones.



## 5. Bibliografía

### 5.1. Artículos

- Bargh, J. A. & Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American psychologist*, 54(7), 462-479. doi:10.1037//0003-066x.54.7.462
- Creswell, J. D. (2017, enero). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491-516. doi:10.1146/annurev-psych-042716-051139
- Kabat-Zinn, J. (1982, abril). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2013, marzo). Mindfulness and De-Automatization. *Emotion Review*, 5(2), 192-201. doi:10.1177/1754073912451629
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... Hofmann, S. G. (2013, agosto). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005
- Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010, noviembre). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932. doi:10.1126/science.1192439
- Morone, N. E., Greco, C. M., Moore, C. G., Rollman, B. L., Lane, B., Morrow, L. A., ... Weiner, D. K. (2016, marzo). A Mind-Body Program for Older Adults With Chronic Low Back Pain. *JAMA Internal Medicine*, 176(3), 329-329. doi:10.1001/jamainternmed.2015.8033
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015, marzo). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225. doi:10.1038/nrn3916

### 5.2. Libros

- McCown, D., Reibel, D., & Micozzi, M. S. (2011). *Teaching mindfulness: A practical guide for clinicians and educators*. Springer New York.
- Varela, F. J. (1999). *Ethical know-how: Action, wisdom, and cognition*. Stanford University Press.