

<nirakara>

Psicología, Meditación y Espiritualidad

1 Jornada - 13 Conferencias

5 de abril de 2019 - Ciudad Universitaria, Moncloa

Resumen

La organización de esta jornada es fruto de la colaboración entre el Instituto Universitario de Ciencias de las religiones de la UCM, Nirakara Institute y EOS Editorial, que se hará cargo de la publicación que recoja los manuscritos de los ponentes.

Diseñado y dirigido por:

José María Prieto

*Catedrático de Psicología
en la U. Complutense de Madrid*

Miguel Ángel Santed

*Profesor Titular y Decano de la
Facultad Psicología de la UNED*

A lo largo del siglo XX los nexos entre Psicología y Religiosidad, entre Psicología y Meditación, entre Psicología y Espiritualidad se han evitado tanto en la etapa de la Sociedad Española de Psicología (fundada en 1952), del Colegio Oficial de Psicólogos (1980) y de las Facultades de Psicología (a partir de 1980).

No fue este el caso en Estados Unidos donde, durante las dos primeras décadas del siglo XX, y con la Universidad de Harvard como *alma mater*, se crearon algo más de 30 asignaturas, en campus universitarios, que se ocupaban de estos temas.

En Alemania fue un pastor luterano, más tarde obispo en la posguerra, el que recabó las aportaciones de los psicólogos para una convergencia que prosigue como International Association for the Psychology of Religion.

En la American Psychological Association está la división 36, Society of the Psychology of Religion and Spirituality, creada en 1976. Se propician no solo la transferencia de lo investigado a la práctica profesional, sino, lo que es más importante, un diálogo constructivo y un intercambio entre distintas tradiciones meditativas.

Once de los trece ponentes de esta jornada son catedráticos y profesores de Psicología, y dos de Psiquiatría. La suma de sexenios de investigación, publicaciones en español y en inglés, conferencias invitadas, simposios y comunicaciones en congresos (nacionales e internacionales) de psicología y de psicología aplicada marca un hito, mejorable en la medida en que los miembros de la audiencia quieran seguir sus pasos y superarles.

Por otro lado, son unos cuantos los millones de personas que mantienen alguna práctica religiosa regular, centenares de miles los que han practicado o practican alguna modalidad de meditación, y también millones quienes utilizan la palabra 'espiritualidad' para expresar determinadas vivencias personales.

Hasta ahora este ha sido un hábitat arcano en la psicología española universitaria (no así en la profesional). Tan solo algún congreso o alguna revista académica ha abordado el grado de validez y fiabilidad de instrumentos de medida de la religiosidad o la espiritualidad. Más frecuentes son los hallazgos psicológicos en torno a la atención plena, botón de muestra fidedigno de la meditación.

Los **objetivos** de esta jornada son:

- Analizar modalidades de meditación con raigambre científica psicológica.
- Examinar ámbitos de intervención psicológica donde la meditación está teniendo un auge creciente.
- Acotar instrumentos psicológicos de evaluación de la espiritualidad expresada a través de la meditación.
- Delimitar indicaciones y contraindicaciones de la meditación en la esfera personal y profesional.

Estructura

- Siguiendo el prototipo de las charlas TED, los trece ponentes han sido invitados a expresar y desarrollar cada uno una sola idea, una convicción sustentada en hechos contrastados, en 18 minutos máximo.
- Cada dos charlas habrá una breve aproximación de 15 minutos máximo a una técnica meditativa que tenga siglos de praxis a la espalda.

Programa y horarios

9-9:30 h Recepción y entrega de identificadores

9:30-9:45 Presentación, a cargo de José María Prieto y Gustavo G. Diex

9:45-10:05 De la ciencia a la espiritualidad: Un camino de ida y vuelta. Carolina Marín, Universidad Complutense de Madrid

10:05-10:10 Pausa

10:10-10:30 Mindfulness: La cumbre de la consciencia. Vicente Simón, Universidad de Valencia

10:30-10:45 Práctica: Meditación con koan. José M^a Prieto, Universidad Complutense de Madrid

10:45-11:05 Dificultades y riesgos en la práctica meditativa. Maribel Rodríguez Fernández, Universidad Francisco de Vitoria

11:05-11:10 Pausa

11:10-11:30 Hipnosis y meditación: diferencias y similitudes. Héctor González Ordi, Universidad Complutense de Madrid

11:30-11:45 Práctica de Samatha (concentración). Santiago Segovia, UNED

11:45-12 Pausa

12-12:20 La urdimbre evolucionista y psicológica de la meditación contemplativa. José M^a Prieto, Universidad Complutense de Madrid

12:20-12:25 Pausa

12:25-12:45 Meditación: Aplicación clínica del silencio. Manuel Almendro, Oxigeme

12:45-13:00 Práctica: Compasión y autocompasión. Vicente Simón, Universidad de Valencia

13-13:20 Autogenics 3.0: Mindfulness y meditación. Luis de Rivera y Revuelta, Universidad Autónoma de Madrid y Fundación Jiménez Díaz

13:20-14:45 Pausa larga - Almuerzo

14:45-15:05 Mindfulness y desarrollo personal: El programa Mindfulness Based Mental Balance (MBMB). Santiago Segovia, UNED

15:05-15:10 Pausa

15:10-15:30 Mindfulness, psicología clínica y salud. Miguel Ángel Santed, UNED

15:30-15:35 Pausa

15:35-15:55 Mindfulness y compasión en educación: ¿Por qué y cómo? Lina Arias Vega, Universidad Autónoma de Madrid y Universidad Complutense de Madrid

15:55-16:10 Práctica. Hipnosis. Héctor González Ordi, Universidad Complutense de Madrid

16:10-16:30 Mindfulness como estrategia de recuperación en el trabajo. Cintia Díaz Silveira, Universidad Rey Juan Carlos

16:30-16:35 Pausa

16:35-16:55 Acompañamiento espiritual en cuidados paliativos. Pilar Arranz, Hospital La Paz y Universidad Autónoma de Madrid

16:55-17 Pausa

17-17:20 Práctica: Meditación somato-sensorial. Luis de Rivera y Revuelta, Universidad Autónoma de Madrid y Fundación Jiménez Díaz

17:20-17:35 Pausa

17:35-17:55 Vipassana: Desarrollo y trascendencia del "sí mismo". Fernando Rodríguez Borraetxea, Universidad del País Vasco

17:55-18 Pausa

18-18:30 Cierre. Miguel Ángel Santed (UNED), Fernando Amérigo Cuervo-Arango, director del Instituto Universitario de Ciencias de las Religiones de la UCM y Ana Martínez, directora de EOS editorial

1. De la ciencia a la espiritualidad: Un camino de ida y vuelta

Carolina Marín, Universidad Complutense de Madrid

La meditación definida como silencio, quietud mental, toma de conciencia en el momento presente sin juicio ni crítica y con aceptación cuenta con más de 2000 años de antigüedad. Desde sus orígenes ha estado vinculada a la religión, al cultivo de la espiritualidad y una filosofía de vida, como la budista. A mediados del siglo XX, Dhiravamsa (monje budista, de tradición Vipassana) y Seung Sahn (Maestro de Zen, Laico) trataron de “sacar” la meditación de los monasterios y darle expansión, siendo en los años 70 cuando la meditación tiene su entrada en EE. UU. y Europa de la mano de John Kabat-Zinn quien la introduce en la psicoterapia occidental en su famoso programa de mindfulness basado en la reducción del estrés (MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction). A partir de este momento la meditación mindfulness es reconocida como una técnica de psicoterapia, utilizada por algunos autores como técnica de control de activación, desligándose de cualquier vinculación religiosa, espiritual y filosofía de vida.

Los datos sobre los beneficios autoinformados de los meditadores (aumento en el bienestar psicológico, reducción de estrés y sintomatología de ansiedad y depresión) son pronto apoyados por investigaciones sobre los efectos a nivel fisiológico. Entre estos efectos se podría destacar la disminución del tono muscular, ralentización de la respiración y el ritmo cardíaco. Registros EEG muestran un aumento de la potencia en las ondas Theta y Alpha, un decremento de las Beta y alteraciones en las Gamma. A nivel endocrino se han observado cambios en la secreción de algunos parámetros hormonales especialmente en la TSH y la prolactina. Las técnicas funcionales de neuroimagen muestran un incremento de la actividad cerebral en áreas frontales y subcorticales vinculadas con la atención, regulación emocional, sentimientos positivos, concentración y el control autónomo.

Aunque no existe un acuerdo sobre el modelo psicobiológico que medie estos cambios, si parece claro que la meditación continuada produce unos cambios fisiológicos, en el estilo de vida e incluso en la filosofía vital de la persona que práctica. Variables que correlacionan y que muestran un camino de ida y vuelta que podría acercarnos a la espiritualidad, la raíz de la meditación.

Sobre Carolina Marín



Licenciada en Psicología en la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Doctora Europea por la tesis doctoral titulada “Behavioural and Physiological study of agonistic behaviour after translocation of six groups of rhesus macaques” dirigida por: Dr. Jesús M. Ramírez (Dpto. de Psicobiología de la UCM) y Dr. Paul Honess (Dpto. de Primatología de la Universidad de Oxford).

Durante su estancia de más de tres años en la Universidad de Oxford participa en varios proyectos de investigación, completando también su formación práctica como psicóloga clínica en Manzil Day Hospital (tratamiento de patología dual) y en Royal Society for mentality Handicapped children and Adults (MENCAP)

Desde el 2006 ha compaginado su carrera docente e investigadora en el Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid, con la práctica clínica.

Ha realizado varias estancias docentes y de investigación, en León (Nicaragua) colaborando

en un proyecto de investigación sobre niños con problemas de exclusión y realizando seminarios sobre evaluación e intervención en problemas de adicciones y en la Universidad San Paolo, Unidad de Psicología Clínica Hospital San Paolo.

El estrés crónico, el trastorno de estrés postraumático, así como las adicciones han sido los aspectos nucleares de su carrera tanto clínica como investigadora. En la actualidad colabora con asociaciones de víctimas del terrorismo desarrollando un protocolo de intervención basado en la psicología positiva con el fin de trabajar en bienestar de las víctimas.

2. Mindfulness: la cumbre de la consciencia

Vicente Simón, Universidad de Valencia

El cerebro de los seres humanos nos configura como incuestionablemente diferentes a todas las demás especies que habitan este planeta. Somos especiales debido a nuestras habilidades cognitivas, aunque todavía resulte difícil determinar exactamente qué es lo que nos hace tan distintos.

Una de las características que compartimos con muchas otras especies es la consciencia, pero, probablemente, también sea ésta sustancialmente diferente a la de otros seres vivos. En este sentido, no es en absoluto aventurado afirmar que la habilidad de la meditación mindfulness pueda representar también una capacidad exclusivamente humana, siendo ella misma una de las particularidades diferenciales de nuestra consciencia. Practicar mindfulness nos permite ser conscientes de nuestra propia actividad mental, lo cual nos otorga la capacidad de modificarla y, hasta cierto punto, de controlarla.

En esta intervención, presentaré mindfulness en el contexto del desarrollo evolutivo de la consciencia, considerando de qué manera constituye un avance fundamental (aunque no necesariamente inesperado) en el despliegue de las funciones de los cerebros más evolucionados.

Sobre Vicente Simón



El Dr. Vicente Simón nació en Valencia, estudió la carrera de Medicina en esta ciudad y obtuvo el Doctorado en Medicina y Cirugía en 1973. Trabajó como Asistente Investigador (Wissenschaftlicher Assistent) en el Departamento de Fisiología de la Universidad del Ruhr (Alemania) en donde comenzó a interesarse por el estudio de la conducta.

De vuelta en Valencia, se especializó en Psiquiatría e inició la docencia de la Psicología Fisiológica en la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia. Fundó el laboratorio de investigación en esta materia y fue Catedrático de Psicobiología en 1983. Ha realizado investigación básica en Farmacología de la conducta, publicando numerosos trabajos científicos en revistas internacionales. Desde hace más de 30 años se dedica al estudio de la consciencia y a la práctica de la meditación.

En 2007 publicó la revisión “Mindfulness y neurobiología”, que contribuyó al inicio del interés por mindfulness en España y en 2010 impartió un primer curso online sobre mindfulness, patrocinado por la VIU (Valencian International University). Es miembro fundador de la Asociación Española de Mindfulness (AEMIND) y Académico Correspondiente de la Real Academia de Medicina de la Comunidad Valenciana. Es autor de varios libros: *Iniciación al mindfulness*, *Vivir con plena atención*, *Aprender a practicar mindfulness*, *El corazón del mindfulness: la consciencia amable*, *Para cuando sufras*.

3. Dificultades y riesgos en la práctica meditativa

Maribel Rodríguez, Universidad Francisco de Vitoria

Aunque son numerosos los beneficios asociados a la práctica de la meditación, encontramos que ésta también puede entrañar dificultades y riesgos. Meditar requiere esfuerzo y dedicación; todo meditador comprometido ha experimentado momentos difíciles que forman parte del camino. A lo que es preciso añadir que el hecho de abrir ciertas puertas al “universo interior” también supone el riesgo de entrar en contacto con elementos de conflicto, contradicciones internas o incluso llegarse a desencadenar trastornos mentales.

A esto son especialmente vulnerables las personas con un yo poco estructurado, con trastornos mentales graves o en momentos de duelo o crisis intensas. Por todas estas razones es preciso recordar las dificultades y riesgos que se pueden dar con una mala orientación de la meditación, y conocer sus contraindicaciones, para que el proceso asociado a la misma se dé de la forma más favorable posible.

Sobre Maribel Rodríguez



Maribel Rodríguez es Psiquiatra, Doctora en Medicina por la UAM y Master en Psicoterapia UAM, Directora de la Cátedra Edith Stein de la Universidad de la Mística de Ávila y Profesora de postgrado en la Universidad Francisco de Vitoria de Madrid. Ha sido profesora en la Facultad de Medicina de la Universidad CEU-San Pablo de Madrid y en la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad Pontificia Comillas de Madrid. Es experta en Logoterapia y en Hipnosis y gran parte de su trabajo de investigación se ha centrado en la búsqueda de una perspectiva integral en la que se tenga en cuenta, desde la psicología y la psiquiatría, la dimensión espiritual del ser humano y los caminos para profundizar en ella.

4. Hipnosis y meditación: diferencias y similitudes

Héctor González Ordi, Universidad Complutense de Madrid

Tanto la hipnosis como la meditación, en sus diversos formatos, constituyen técnicas ancestrales que permiten acceder al control y regulación de los procesos psicológicos y somáticos. Actualmente existe cada vez mayor evidencia psicológica y neurocientífica sobre su eficacia en diversos contextos.

El objetivo de esta ponencia es exponer cuáles son las características esenciales de la hipnosis, a través de los siguientes apartados:

- ¿Qué es y no es la hipnosis?
- ¿Cómo funciona la hipnosis?
- ¿Qué eficacia terapéutica presenta?
- De forma comparativa, ¿cuáles son las principales similitudes y diferencias entre la hipnosis y la meditación?

La hipnosis y la meditación no son enfoques enfrentados, sino diferentes formas de acceder a la regulación mente-cuerpo. El conocimiento profundo de ambos tipos de técnicas solamente puede devenir en un mayor enriquecimiento epistemológico y clínico para ambas partes.

Sobre Héctor González Ordi



Doctor de Psicología. Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. Profesor del Departamento Psicología Experimental, Procesos Psicológicos y Logopedia, en la Facultad de Psicología y la Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología, de la Universidad Complutense de Madrid. Director del curso de Experto en Hipnosis Clínica, que se imparte en el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Director de la revista Clínica y Salud: Investigación Empírica en Psicología (2006-2015). Actualmente Director Asociado. Autor del libro Hipnosis en el Siglo XXI. Madrid: Editorial Grupo 5, 2013.

Autor de más de 70 publicaciones entre libros, capítulos de libro y artículos científicos centrados en los siguientes tópicos: Hipnosis, Disociación, Trauma (TEPT), Dolor Crónico y Evaluación de la Validez de Síntomas (Simulación). Docente en más de 20 cursos de postgrado en diferentes universidades nacionales y entidades privadas. Premio de investigación: “Early Career Award”, otorgado por la Stress and Anxiety Research Society – STAR (2002). Diploma de Reconocimiento otorgado por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid a la labor de difusión y promoción de la Psicología en la sociedad a través de los medios de comunicación (2013).

5. La urdimbre evolucionista y psicológica de la meditación contemplativa

José M. Prieto, U. Complutense de Madrid, Academia de Psicología de España

¿Quién inventó la meditación? ¿Por qué perdura su praxis? El meollo está en la lucidez y en la atención plena: han aportado un valor añadido, secularmente, a determinadas profesiones que han hecho de ella un kit de supervivencia en entornos con trampas mortales, pertrecho para la autodefensa en circunstancias hostiles. Los estados de éxtasis no han sido ni son una minusvalía ni un trastorno psicológico: han conllevado beneficios y calidad de vida personal y profesional, secuela de la convivencia de maestros y discípulos meditabundos.

La selección natural ha propiciado que, generación tras generación, emerjan personas contemplativas que destacan, aportan su marca a pesar de sí mismas, de suerte que hay algo peculiar en esos fenotipos: propicia su pervivencia fértil, desconcertante desde la óptica evolucionista y psicológica. Merece la pena no hacerse falsas ilusiones: ha sido rentable no solo en ambientes monásticos, preclaramente elitistas con inventos retributivos, sino también en artes marciales, no en vano Sakyamuni era el primogénito de un guerrero. No es coyuntural que el zen haya sido la religión de los samurái.

Sobre José M. Prieto



Madrileño, catedrático de universidad, tiene un doble perfil, Psicología del Personal en la Facultad de Psicología, y Psicología de la Religiosidad en el Instituto Universitario de Ciencias de las Religiones, ambas en la UCM. Los programas de formación y desarrollo del personal han estado en su punto de mira predominante y también los estados de éxtasis como ámbito de indagación en sus visitas a monasterios y templos. La meditación ha estado en su praxis: en la tradición católica, yoga, Taizé, zen, taichí, Monte Athos, sufíes, chamanes.

En la UCM hay una colección que lleva su nombre: son 180 rollos de raigambre taoísta y zen desde el siglo VIII al XX, que se han expuesto, parcialmente, en museos. En clase las utiliza para ayudar al estudiante a captar cómo se expresa la religiosidad y la espiritualidad que subyace en la pintura contemplativa hecha por monjes en estado meditabundo. Ha dirigido dos tesis sobre los nexos entre psicología y arte zen, otra sobre morir como proceso adaptativo en el Budismo, otra sobre las relaciones maestro discípulo en el zen, y otra sobre el liderazgo wu-wei. Ocho trabajos fin de master sobre aspectos vinculados a la meditación y al mindfulness.

6. Meditación: Aplicación clínica del silencio

Manuel Almendro, Oxigeme

Tras casi cuarenta años de inmersión personal, (Seung Sahn, Deshimaru, Diravamsa...), meditar es no-acción: aquietamiento de mente, emociones y -hasta cierto punto- cuerpo, con consecuencias benefactoras y paradójicas.

Nuestra línea de investigación es Oxigeme-Zen Focal (Respiración Ventral: Hara), debido a la incidencia de la mente vagabunda, -relevancia de la red neuronal por defecto (DMN, Default Mode Network)- y el atrapamiento entre el pensamiento anticipativo y el pensamiento refractario.

Unimos Práctica meditativa (PM), Práctica Clínica (PC) e Investigación Científica (IC), un puente entre primera y tercera persona. Se parte de la disolución y resolución de la carga “negativa” del pasado. La contemplación sanjuanista (¿Vipassana?) establece correlatos en este sentido.

Los procesos disipativos y procesos enactivos ofrecen también metodologías interesantes. Aportamos una nueva categorización de los estados meditativos: Mente Una (MU), Mente en Silencio (MS) y Consciencia Penetrante (CP). En CP se registra mayor actividad de las ondas más rápidas en áreas parietales-occipitales (frecuencia gamma). Aparece una nueva jerarquía. Entendemos que esta evidencia preliminar constituye una sólida base para consolidar el estudio de estos tres estados propuestos.

En tesis en proceso se profundiza en ello, en actividad electrodermal, y adherencia controlada a través del teléfono móvil. En otras se mide la evolución de la propia identidad (Crisis Emergente). La aplicación del VEEC (Valoración de Estados de Consciencia), cuestionario diseñado por Manuel Almendro, está siendo clave en estos procesos.

Sobre Manuel Almindro



Doctor en Psicología, psicólogo clínico colegiado con certificación Europsy como especialista en Psicología clínica y Psicoterapia. Director de Oxigeme. Centro para una Psicología de la Consciencia.

Ha creado el proceso de integración para la psicología llamado Oxigeme que tiene como base:

- Las teorías del caos, habiendo estado en contacto con el Nobel Ilya Prigogine. También con Francisco Varela. Fruto de ello es el libro *Psicología del Caos* prologado por José Luis Pinillos (edición en

español e inglés)

- Los procesos derivados de la investigación en la práctica de la meditación mindfulness desde mediados de los años setenta

- Desde 1980 investiga en psicología intercultural en la tradición Mazateca del sur de México y en las culturas amazónicas de Shipibos-Conibos, Asheninkas, y Nativos Norteamericanos (Navajos)

Ha formado parte de varios tribunales de tesis doctorales, ha presidido varios congresos internacionales, varias asociaciones, con publicaciones internacionales, formando parte como editor de varias de ellas.

Oxigeme se desarrolla en estos momentos en Europa y América. Varios alumnos han realizado y realizan tesis doctorales en universidades españolas. El objetivo principal en estos momentos es crear una escuela internacional con investigaciones científicas y tratamiento: adicciones, neurosis, cánceres, ictus, psicosis.

7. Autogenics 3.0, Mindfulness y Meditación

Luis de Rivera y Revuelta, U. Autónoma Madrid y Fundación Jiménez Díaz

Las técnicas psicológicas de inducción de estados ampliados de consciencia son de gran valor para la psicoterapia, la investigación de procesos mentales y el autoconocimiento. La mayoría son adaptaciones de métodos orientales milenarios, creados para otro propósito. Autogenics se originó a principios del siglo pasado en un contexto médico científico. Siguiendo un camino inverso, muchos procesos mentales descubiertos por Autogenics 3.0 resultan concordantes con los descritos con técnicas budistas.

Iniciado como una relajación concentrativa (1.0), pronto evolucionó a una terapia de modificación de la personalidad (2.0) y a un eficiente sistema de desarrollo personal, siguiendo la vía de equilibrio entre la observación experimental, propia de la tradición científica occidental, y el entrenamiento de las facultades mentales con un maestro reconocido, propio de la tradición oriental. Sus métodos principales son la meditación somatosensorial, la meditación basada en el sentimiento y el análisis autógeno.

Sobre Luis de Rivera y Revuelta



Doctor en Medicina, Especialista en Psiquiatría y en Medicina Interna, Catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica. Director del Instituto de Psicoterapia e Investigación Psicosomática de Madrid. Presidente de la International Society for Autogenic Training and Psychotherapy.

Autor de 18 libros, entre ellos El Maltrato Psicológico, Crisis Emocionales, Síndromes de Estrés, Medicina Psicosomática, Psicoterapia Autógena y Autogenics 3.0 (traducido al alemán y al inglés), 220 artículos en revistas científicas y más de 200 conferencias, ponencias y comunicaciones en congresos.

Autor de 5 tests psicológicos: “El Test de Memoria por Ordenador” “El Índice de Reactividad al Estrés”, “El Cuestionario de 90 Síntomas, Adaptación Española del SCL90R” (TEA y Pearson), “El Cuestionario de Estrategias de Acoso Psicológico en el Trabajo- LIPT60” (EOS), El LSB-50 Listado de Síntomas Breve (TEA).

8. Mindfulness y Desarrollo Personal: El Programa Mindfulness Based Mental Balance (MBMB)

Santiago Segovia, UNED

La meditación basada en mindfulness (sati o recta atención) es un recurso para el desarrollo personal antes que para la intervención psicoterapéutica. Mindfulness Based Mental Balance (MBMB) es un programa de meditación basada en mindfulness para el Desarrollo o Crecimiento Personal.

El fundamento de MBMB es considerar que no podemos desarrollar un bienestar estable y eudaimónico si no hemos aprendido a:

- Auto-regular nuestra atención
- Auto-regular nuestras emociones,
- Desarrollar una intencionalidad sana e
- Interpretar la realidad tal como es

Enseñamos MBMB en tres niveles:

- En el primero, desarrollamos nuestra serenidad, señalamos el estado mindful (estado natural) de consciencia y aprendemos a estabilizarlo.
- En el segundo, llevamos el estado mindful a la vida diaria y, desde el mismo, auto-regulamos nuestras emociones y potenciamos una intencionalidad compasiva.
- Durante el tercero, desarrollamos ecuanimidad y aceptación y abordamos una reestructuración cognitiva acerca de lo que somos y lo que la realidad es.

Sobre Santiago Segovia



Santiago Segovia Vázquez es Licenciado en Psicología por la UCM y Doctor en Psicología por la UAM. Catedrático de Psicobiología en la UNED, actualmente jubilado. Investigador Principal e investigador en numerosos proyectos de investigación subvencionados, es Premio Iberdrola y coautor de un centenar de publicaciones científicas.

Ha sido, en la UNED, Director del Departamento de Psicobiología, Vicedecano de Ordenación Académica, Decano de la Facultad de Psicología y Director del Instituto Universitario de Investigación. Es, también, Diplomado en Psicoterapia Gestáltica, Psicólogo General Sanitario y Director Asistencial del Instituto Psicoeducativo Elea.

Creador del Programa Mindfulness Based Mental Balance (MBMB) y autor del libro *Mindfulness: Un Camino de Desarrollo Personal* (Desclée de Brouwer, 2017), desde 1999 dirige talleres y cursos de meditación basada en mindfulness.

9. Mindfulness, psicología clínica y salud

Miguel Ángel Santed, UNED

En primer lugar se presentará el formato de mindfulness en el marco de la psicología clínica y de la salud actuales. Es decir, el cómo se integra en distintos modelos terapéuticos y programas de intervención dirigidos a abordar distintos problemas psicopatológicos o de salud física. Tras ello se abordará la evidencia científica sobre la eficacia de mindfulness en distintos problemas clínico-sanitarios.

Finalmente, se harán reflexiones que pongan en relación los datos sobre la evidencia empírica con el uso que, de facto, se da en no pocas ocasiones a los programas de intervención basados en mindfulness o a las terapias que lo incluyen de alguna manera.

Sobre Miguel Ángel Santed



Miguel Ángel Santed es Licenciado en Psicología (Premio fin de carrera), Doctor en Psicología (Premio extraordinario de doctorado) y Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. Ejerce su docencia de grado y posgrado en distintas asignaturas del ámbito de la Psicopatología y la Psicología Clínica en el Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos de la Facultad de Psicología de la UNED.

Ha participado en una docena de proyectos de investigación emanados de convocatorias competitivas, dirigido diez tesis doctorales y publicado un centenar de artículos en temas relacionados con el estrés, la psicopatología, la ansiedad, los trastornos de la conducta alimentaria y el mindfulness, además de distintos libros y capítulos de libro

Fue Asesor de espacio europeo y Coordinador del grado de Psicología y, desde 2010 a 2018, Decano de la Facultad de Psicología de la UNED. También fue Presidente de la Conferencia de Decanos de Psicología de las Universidades Españolas (CDPUE) entre 2016 y 2018. En 2018 recibió la Mención de Honor del COP-M.

10. Mindfulness y compasión en educación: ¿Por qué y cómo?

Lina Arias Vega, Universidad Complutense de Madrid

Mindfulness y Compasión pueden aumentar el bienestar psicológico de los profesionales de la educación con el entrenamiento en la observación y aceptación de cómo se está desarrollando la experiencia educativa y en la sustitución de la voz autocrítica por otra voz más amable, para relacionarse de otro modo con lo que está sucediendo. Una vez instaurada una práctica personal, el profesorado puede aprender y aplicar programas desarrollados para trabajar con el alumnado de Educación Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato.

Recientes investigaciones demuestran que estos programas, además de mejorar la capacidad de atención y concentración mejoran la depresión, ansiedad y estrés de los alumnos entre 4 y 18 años, contribuyendo a la mejora de la salud mental del alumnado. Además, los padres y madres también están recibiendo formación en estos programas dentro de una estrategia de cambio sistémica. Actualmente se están instaurando de forma progresiva estas prácticas en las instituciones educativas de nuestro país con el apoyo de la red pública de formación del profesorado.

Sobre Lina Arias Vega



Doctora en Psicología Tesis: “Teoría de la Mente y Emoción: Predicción emocional según deseos y creencias. Experiencia como orientadora educativa en la red de EOEPs de la Comunidad de Madrid. Experta en Mindfulness en Contextos de Salud por la UCM. Profesora de MSC, Mindfulness y Self-Compassion por el centro de Mindfulness de San Diego. Profesora de Mindfulness MBCT siguiendo el programa de formación la Universidad de Bangor (UK).

Profesora Certificada del programa .b para adolescentes por el Mindfulness in Schools Project. Coautora del programa Pensando en las emociones con atención plena en Educación Infantil y Primaria (Ed. Pirámide). Acreditada como Teacher training en el programa ME-CL Mindful Eating. Conscious Living. Certificada por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts en el programa de Fundamental Tools para impartir MBSR. Colaboradora Honorífica Facultad de Educación de la UCM. Cofundadora de Mind Edu, asociación de profesionales para la educación en Mindfulness y Compasión en diferentes ámbitos educativos. (www.mindedu.es)

11. El Mindfulness como estrategia de recuperación en el trabajo

Cintia Díaz-Silveira, Universidad Rey Juan Carlos

Los atletas son conscientes de la importancia del descanso después de un entrenamiento extenuante para que el cuerpo pueda repararse y fortalecerse. Investigaciones recientes asemejan el esfuerzo cerebral con el muscular, demostrando que la recuperación después de la jornada laboral no solo es importante para mantener un estado físico saludable, sino también para mantener una mente psicológicamente estable. Llevadas por las alarmantes cifras sobre trabajadores con estrés crónico y cómo éste repercute en el rendimiento laboral, cada vez son más las empresas y organizaciones que, no solo ofrecen cursos de mindfulness a sus empleados, sino que lo incorporan como práctica continua para la promoción de estilos de vida más saludables, como ya lo venían haciendo con el ejercicio físico y la alimentación.

Por todo ello, abordaremos nuevas propuestas para la promoción de la práctica diaria de mindfulness como estrategia de recuperación del estrés y la fatiga laboral, y analizaremos sus semejanzas y diferencias con los efectos del ejercicio físico. Así mismo, presentaremos los datos sobre eficacia diferencial que tanto el ejercicio físico como el mindfulness han mostrado de cara a la recuperación en el contexto laboral.

Sobre Cintia Díaz-Silveira



La Dra. Cintia Díaz-Silveira es Licenciada en Derecho (Universidad de Extremadura) y Graduada en Psicología (UNED). Adicionalmente, cuenta con formación de posgrado en terapias psicodinámicas y humanistas. Es profesora de Psicología en la Universidad Rey Juan Carlos donde imparte las asignaturas de grado Fundamentos de Ciencias de la Salud y Psicología de la Emoción y la Motivación. También es docente del módulo Mindfulness en las terapias de tercera generación en el Master en tratamientos psicológicos basados en Mindfulness y Compasión de la Asociación Española de Mindfulness y Compasión (AeMind). En la actualidad, desarrolla su investigación sobre las intervenciones con

mindfulness en el ámbito laboral.

En lo relativo a la meditación, se ha formado en la tradición Radha Swami desde el 2008 con el maestro Gurinder Singh (Punjab, India), así como en meditación mindfulness en la Escuela de Atención Plena del maestro zen, Dokushô Villalba. También imparte cursos de meditación mindfulness para adultos en distintos contextos.

12. Acompañamiento espiritual en cuidados paliativos

Pilar Arranz Carrillo de Albornoz, Hospital La Paz y U. Autónoma de Madrid

¿Quién no ha tenido el privilegio de acompañar a un enfermo en el proceso de morir? Seguro se habrá dado cuenta de la importancia que ocupa la dimensión espiritual en estos momentos. La espiritualidad es un universal humano, y se expresa como el dinamismo que impulsa nuestro anhelo inagotable de plenitud y felicidad. Cuántas familias y psicólogos ante el enfermo al final de la vida no saben qué hacer o qué decir.

La enfermedad grave y la proximidad de la muerte son oportunidades de apertura a esta dimensión. El profesional y los familiares que conocen este proceso pueden acercarse desde la acogida, presencia y compasión y acompañar este itinerario. Para ello es esencial estar atento, vaciarse de la propia angustia para poder acoger la angustia del “otro”.

El profesional que quiera trabajar esta dimensión de la realidad del morir debe proveerse de las herramientas adecuadas, de la consistencia interna, la humildad, la confianza y el coraje que surgen de una mente serena, sabia y compasiva cultivando su propia dimensión espiritual. La meditación es una herramienta fundamental para conseguirlo.

Sobre Pilar Arranz Carrillo de Alborno



- Especialista en Psicología Clínica y de la Salud
- Doctora en Psicología UCM
- Mención Honorífica de Psicología COP
- Master en Cuidados Paliativos Facultad de Medicina (UAM)
- Especialista en Psicología Clínica La Sorbona Paris IV
- Fellow en el Royal Free Hospital Londres área Counselling VIH/SIDA
- Colaboradora OMS del programa VIH/SIDA
- Psicólogo Adjunto Servicio Hematología Hospital La Paz (1974-2005)
- Directora Instituto antae de Psicología Aplicada y Counselling (2005-2014)
- Miembro 1ª junta Directiva SECPAL
- Presidenta del Comité psicosocial de la World Federation of Hemophilia
- Profesora asociada Facultad de Medicina Universidad Autónoma Madrid
- Profesora Asociada Escuela Nacional de Sanidad
- Profesora invitada Universidad Iberoamericana Mexico DF
- Profesora Master: Psicooncología (UCM, UB)
- Profesora Master Cuidados Paliativos UAM, UAB, Valladolid, Hermanos de San Juan de Dios Sevilla, ICO
- Profesora Master Psicología Clínica y de la Salud UV
- Participación en cursos on line Master CP Pediátrico, UNIR
- Colaboración con equipos interdisciplinarios en cambio de hábitos relacionados con pacientes crónicos
- Colaboración en Congresos Nacionales e Internacionales relacionados con temas de Counselling, Hemofilia, Hematooncología, Psicooncología, Medicina Paliativa
- Numerosas publicaciones nacionales e internacionales en el ámbito de la Psicología de la Salud
- Forma parte del sangha de la Asociación Española de Vipassana, de la Int School of yoga de Satiananda Bihar (India) y de los Ishayas

13. Vipassana: Desarrollo y trascendencia del sí mismo

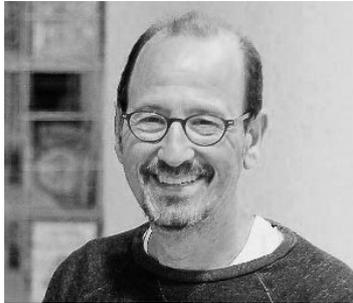
Fernando Rodríguez, Universidad del País Vasco

El Satipatthāna Sutta (MN 10: El Discurso sobre el Establecimiento de la Atención Plena) se considera el discurso más importante de Buda porque es la base para la práctica meditativa de Sati -mindfulness o atención plena-. También conocido como “los cuatro fundamentos de la atención”, se considera una guía que puede acompañar al meditador hasta la liberación última de la insatisfacción.

Los tres primeros son los ámbitos o registros hacia los que se puede dirigir la atención: la experiencia corporal, la experiencia afectiva y la experiencia cognitiva. El cuarto son las tareas a realizar a lo largo del proceso de liberación: obstáculos, actividades, contactos, estados.

Lo descubierto en Neurociencia y Psicología ayuda a explicar y comprender el Sutta. El entrenamiento de las redes atencionales va liberando los patrones reactivos físicos, emocionales y cognitivos promocionando la salud y el bienestar “personal”. Al mismo tiempo, se aprende a gestionar el estado de conciencia pudiendo generar estados que se consideran “transpersonales”. La aplicación sistemática y continuada de la “metaconciencia” va deconstruyendo el constructo “sí mismo”.

Sobre Fernando Rodríguez



Doctor en Psicología y Maestro de Vipassana. Ha sido profesor de Historia de la Psicología y de Psicología Transpersonal durante 21 años en la UPV/EHU. Además de haber seguido entrenamiento cognitivista y constructivista, es analista bioenergético y gestaltista, con amplia experiencia en psicoanálisis lacaniano y junguiano. Ha sido alumno y discípulo del Maestro Theravada, V. R. Dhiravamsa, de quien ha recibido la transmisión.

Desde hace 30 años práctica, estudia, investiga y enseña Meditación, especialmente Vipassana. Ha dedicado los últimos años al estudio del Abhidhamma a partir del cual ha desarrollado un modelo para el desarrollo de la mente y la evolución de la conciencia fundamentado en el rigor y la profundidad de oriente y refutado por la neurociencia y la investigación de occidente. Es presidente del Instituto de Psicología Integral Baraka donde dirige una “Escuela de Meditación” desde hace 20 años. Imparte cursos y retiros de Vipassana.