



MINDFULNESS (MBSR)

Un curso para reducir el estrés mediante la conciencia plena

En un estudio se examinó la eficacia de una intervención psico-educativa, basada en el desarrollo de la conciencia plena, para reducir el malestar psicológico asociado al estrés. La muestra se compone de 28 voluntarios. La intervención duró ocho semanas, empleando un total de 28 horas lectivas y siguiendo la técnica denominada Reducción de estrés basado en la Conciencia Plena (Mindfulness-Based Stress Reduction o MBSR). Los resultados muestran una disminución del malestar medio del 51%, descendiendo del percentil 84 al 48. Los mayores cambios se encontraron en los siguientes componentes del malestar, por orden de magnitud: depresión, hostilidad, somatización y ansiedad. Dichos componentes muestran reducciones de más del 50%, que suponen disminuciones en 29 o más puntos percentiles. Estos resultados indican que MBSR puede ser una intervención aplicable para reducir el malestar psicológico en programas de formación. Martín-Asuero, A., & de la Banda, G. G. (2007).

¿Qué es Mindfulness?

Es una formación psico-educativa basada en la conciencia plena, (curso de 8 semanas y 28 horas lectivas) para mejorar la eficacia personal y reducir el estrés. Fue desarrollado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts, para entrenar la mente y conseguir efectos beneficiosos en nuestra salud mente/cuerpo. Sirve para reducir los niveles de estrés y ansiedad, aumentar la concentración, mejorar el estado de ánimo, evitar y reducir la impulsividad, mejorar el bienestar personal psíquico y físico, disfrutar del presente y despertar nuestras capacidades innatas.

¿Qué sucede con el estrés?

En situaciones normales las células de nuestro organismo emplean alrededor de un 90% de su energía en actividades metabólicas dirigidas a la renovación, reparación y creación de nuevos tejidos. Sin embargo en situaciones de estrés esto cambia drásticamente. En lugar de actividades dirigidas a la renovación, reparación y creación de tejidos el organismo se dedica a tratar de enviar cantidades masivas de energía a los músculos. Las actividades

de reparación y creación del cuerpo se paralizan e incluso el organismo comienza a descomponer los tejidos en busca de la energía que tan urgentemente necesita. Bajo dichas circunstancias la adrenalina, el cortisol y otras hormonas que son secretadas pueden comenzar a causar grandes daños a nuestro organismo. Entre estos daños se incluyen: fatiga, destrucción de los músculos, ansiedad, hipertensión, agotamiento, depresión, insomnio, pérdida de deseo sexual, tensión en el cuello y espalda, aumento en la susceptibilidad a enfermedades, cambios de humor, malestar estomacal y daños a las células nerviosas. Algunos estudiosos apuntan que lo más que impresiona de estos daños es el hecho de que, tomados en conjunto, se parecen mucho a lo que sucede en el proceso de envejecimiento.

En nuestra moderna sociedad el mecanismo del estrés se activa no tanto a causa de peligros momentáneos sino a causa de estados emocionales prolongados (como, por ejemplo, una situación de infelicidad matrimonial) o que se repiten a diario (como, por ejemplo, la preocupación a perder el trabajo).

Características de la formación

Es un entrenamiento grupal de 10 a 20 personas en sesiones participativas y experienciales. Se realiza en ocho semanas, de 18:30 a 21:00, con conocimientos, prácticas y ejercicios. Cada semana se van aprendiendo distintas herramientas de aplicación diaria. Entre sesiones se practica con guías de CD y manuales. Hay un día de retiro en silencio. En total 28 horas lectivas.

Temario del curso

1. Practicando Conciencia plena.
2. Percepciones de la realidad.
3. El Poder de las Emociones.
4. ¿Qué es la reacción del Estrés?
5. ¿Responder o Reaccionar al Estrés?
6. Comunicación consciente
7. Día de retiro – el poder del Silencio.
8. Gestión del tiempo.
9. Integración en la vida y despedida. ■

Centro de Hipnosis Profesional Gandia.

C/ Ctra de Barx, 34-2º-12. 46702 Gandia
Teléfono: 960 709 393 / 690 118 181
www.hipnosisgandia.es