



Curso de Mindfulness en Psicoterapia

1. Fundamentos

El Mindfulness o Conciencia Plena es uno de los temas actuales más destacados en la psicología de hoy y también uno de los caminos más antiguos hacia el bienestar. Vivir con Conciencia Plena es vivir intencionalmente consciente del momento presente con una actitud de aceptar sin juzgar la experiencia.

El “estar aquí y ahora” como herramienta dentro de la terapia ha sido desde principios del siglo XX. Desde la década de los 80, con los primeros trabajos de Jon Kabat Zinn, un creciente número de investigaciones científicas muestran evidencias sobre los enormes beneficios que produce una práctica de conciencia plena diariamente. Sus efectos incluyen mejoras en la salud física y mental, las relaciones personales, la felicidad y la satisfacción con la vida.

La práctica de Conciencia Plena vincula la conexión íntima con el universo, una sabiduría interna y la compasión. Esta perspectiva se reconoce en las prácticas contemplativas entre todas las grandes religiones del mundo, sin embargo la mayoría de las técnicas utilizadas tienen raíces en el budismo y en otras formas de meditación.

Si bien el cuerpo teórico es importante, a la Conciencia Plena se accede a través de la experiencia personal, dicha experiencia se consigue con el entrenamiento y la práctica frecuente.

2. Objetivos

- Conocer el valor del enfoque y la aplicación de Mindfulness en psicoterapia.
- Experimentar y vivenciar los ejercicios, habilidades y práctica de Mindfulness y meditación que se enseñan en la vida personal.
- Desarrollar y aprender habilidades para enseñar ejercicios de Mindfulness en el consultorio y dar feedback experiencial apropiado.

- Mejorar la motivación del consultante y la propia para practicar conciencia plena.
- Ampliar los conocimientos sobre las técnicas de la práctica de la meditación con conciencia plena.
- Poder incorporar la práctica de conciencia plena en la psicoterapia, la práctica educativa, laboral, organizacional y deportiva.
- Ampliar la mirada para ver los aspectos positivos de los procesos humanos.

3. Plan didáctico

Modalidad:

Clases teórico-prácticas en las cuales realizamos ejercicios de conciencia plena, tanto mental y corporal como las lecturas de las aplicaciones actuales. Cada clase incluye una presentación de una investigación científica respecto de los estudios llevados a cabo en este campo.

Es recomendable que los participantes lleven ropa cómoda para sentarse, acostarse, pararse o estirarse cuando sea necesario. Cada clase tendrá un momento en donde se transmitirá el entrenamiento en forma experiencial y otro en forma de exposición y conversación.

Evaluación: Se realizará a través de una evaluación escrita y de las prácticas realizadas en las clases.

4. Programa Analítico

1. Mindfulness

Componentes y cualidades de la conciencia plena. Práctica: Observar, describir, y participar con conciencia plena.

2. Mente sabia

Mente emocional, mente racional. Mente del hacer, mente de ser y estar. Actitudes de conciencia plena. Práctica: Pregunta a la mente sabia. Quedarse presente.

3. Mindfulness del cuerpo

La conciencia del cuerpo. Respiración diafragmática. Práctica: Conciencia plena en movimiento.

4. Meditación de conciencia plena

La meditación y la conciencia plena. Contemplación espiritual y meditación zen. Práctica: Meditación con conciencia plena.

5. Reducción de estrés basado en la conciencia plena (MBSR)

Resumen del programa de tratamiento. Presentación de evidencias, teoría y técnicas. Práctica: Escaneo corporal.

6. Terapia cognitiva basada en la conciencia plena

Resumen del programa de tratamiento. Presentación de evidencias, teoría y técnicas. Práctica: Pensamientos no son hechos.

7. Tratamientos alimentarios basados en la conciencia plena (MB EAT)

Resumen del programa de tratamiento. Presentación de evidencias, teoría y técnicas. Práctica: Comer con conciencia plena.

8. Mindfulness en terapia de aceptación y compromiso (ACT)

Resumen del programa de tratamiento. Percibir el flujo de información y energía. Presentación de evidencias, teoría y técnicas. Práctica: Rueda de la conciencia.

9. Mindfulness en familias y parejas

Diálogo y Compasión en las familias y parejas. Práctica: Compasión.

10. Mindfulness y la relación terapéutica

El Mindfulness en los profesionales de la salud mental. Uso de las técnicas en la relación terapéutica, aspectos teóricos y aplicaciones clínicas.

5. Bibliografía general

Baer, R. (Ed.) (2006). *Mindfulness-Based Treatment Approaches*. New York: Academic Press.

Bien, T. (2006). *Mindful Therapy: A Guide for Therapists and Helping Professionals*. Boston: Wisdom.

Chödrön, P. (2004). *La sabiduría de la no evasión: la senda del amor compasivo que lleva a la liberación*. Oniro, Barcelona.

Didonna, F. (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer.

Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed*. Phoenix, Orion Books. London.

Germen, C. K., Siegel R. D. y Fulton P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.

Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion*. New York: The Guilford Press.

Hayes, S., Strosahl, K. & Wilson, K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guildford Press.

Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Kairós. Barcelona.

Lavilla M., Molina, D. y López, B. (2008). *Mindfulness o cómo practicar el aquí y el ahora*. Paidós. Barcelona.

Linehan, M. (2005). *Manual de tratamiento del trastorno límite de personalidad*. Paidós, Barcelona.

Orsillo, S. M. & Roemer, L. (2005). *Acceptance and Mindfulness-Based Approaches to Anxiety*. Springer, New York.

Segal, Z., Williams, J. M., and Teasdale, J. (2006). *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena: Un nuevo abordaje para la prevención de recaídas*. Desclée de Brouwer, Bilbao.

Siegel, D. J. (1999). *The Developing Mind*. The Guilford Press. New York.

Siegel, D. J. (2007). *The Mindful Brain*. Norton & Company. New York. London.

Thich Nhat Hanh (2002). *Transformación y sanación*. RBA Coleccionables, S.A.

Williams, M., Teasdale, J., Segal and Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression*. New York: Guilford.