

Reducción del Estrés Basado en Atención Consciente para docentes

Programa de 4 semanas de entrenamiento en Mindfulness

José María Villalba.
Licenciado en Derecho,
Master en Relajación,
Meditación y
Mindfulness por la
Universitat de
Barcelona,
Graduado en MBSR
(Mindfulness Based
Stress Reduction) y
MBCT (Mindfulness
Based Cognitive
Therapy)
Instructor en
Mindfulness.

Resumen

Las evidencias científicas del MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), desde su creación en 1979 en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, así como su heterogénea implantación en múltiples sectores a partir del año 2000, han hecho de este protocolo una referencia a nivel mundial en la reducción del Estrés y la Ansiedad.

En este **intensivo específico** para el profesorado utilizamos el programa REBAC que es una evolución que aúna lo mejor del MBSR y lo mejor de prácticas contemplativas basadas en nuevas terapias basadas en el autocuidado y la Terapia de Aceptación y compromiso (ACT).

REBAC es una intervención psicoeducativa con la que adquirirás de forma gradual conocimientos teóricos que se refuerzan con sencillas prácticas del entreno de la atención. Al finalizar el programa, podrás reconocer mejor tus procesos mentales reconociendo qué es lo que te produce malestar e incomodidad

Como cualquier entreno, este protocolo requiere de un compromiso en la práctica de 30 minutos al día durante la duración del mismo.

Estructura. 4 semanas/ 2:15h un día a la semana + día práctica intensiva. Lugar de impartición: Barcelona ciudad. Información y matrícula www.conscientemente.es

ÍNDICE

Introducción	página 3
Qué es Mindfulness y sus beneficios.....	página 4
Objetivos del programa	página 5
Temario	página 6
Metodología.....	página 6
Tipo de entrenamiento	página 7
Requisitos	página 8
Materiales	página 9

1.INTRODUCCION

La educación junto la sanidad son pilares del estado del bienestar y precisamente por eso deben de ser tenidos en cuenta.

Precisamente el primer programa basado en mindfulness, el MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) tuvo lugar en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts por Jon Kabat-Zinn, Doctor en biología Molecular y hoy emérito de la facultad de Medicina de la UMass, aplicó dicho protocolo de reducción del estrés y la ansiedad en primer lugar a enfermos y posteriormente al personal médico.

Su objetivo: aliviar el sufrimiento humano utilizando prácticas basadas en la meditación budista, pero desproveyéndolas de cualquier reminiscencia religiosa.

Cada vez, más escuelas incluyen en el currículo formativo el mindfulness para alumnos. Estos protocolos se focalizan en la figura del alumno, adolescente o joven y cómo gestionar mejor el clima del centro educativo.

Pero no siempre, se tiene en cuenta, la holística de la tríada en la relación centro-educador-alumno, donde el educador suele ser el gran olvidado.

A nadie se le escapa que el bienestar personal y profesional del educador constituye la base fundamental para el buen desarrollo emocional y competencial de las personas que tiene a su cargo.

La creación de un buen clima emocional y mental en el aula, así como la mejora en las competencias cognitivas es prioritario pero imposible si el educador se encuentra sobrepasado por la responsabilidad que está obligado a asumir como; el exceso de tareas (claustró, correcciones, preparación de las clases, tutorías, entre otros...), problemas en las relaciones jerárquicas con sus superiores, colegas, padres y alumnos.

Esta situación el “estar en medio”, unido a una en ocasiones una baja consideración de su trabajo y de la autoridad por parte de la sociedad, puede hacer que el docente desarrolle condiciones psicológicas como el estrés, la ansiedad o depresión. No es extraño pues que la docencia, tras los profesionales sanitarios sea el colectivo que más burnout -o síndrome del quemado- sufre.

2. ¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Mindfulness significa estar consciente y atento en el momento presente, sin juzgarlo, aceptándolo tal y como es y sin tratar de controlarlo. Es un estado que te ayuda a sentirte relajado, enfocado y conectado, sin preocuparte demasiado del futuro o agobiarte mucho por el pasado. Es un estado en el que **eres consciente de tus procesos mentales.**

La mente en muchas ocasiones se encuentra elucubrando cosas de futuro anticipando escenarios que casi nunca se cumplen. Si esta situación se repite durante mucho tiempo esto puede generar ansiedad y otros desórdenes mentales.

Practicando la atención, permitimos que nuestros pensamientos anticipatorios o centrados en el pasado, estén, pero lo hacemos compatible con el presente. Así cada vez que “nos vamos al pasado o al futuro” te entrenamos a que amablemente vuelvas al presente.

Los estudios realizados demuestran que reduce el estrés, la ansiedad y mejora el bienestar.

Además, facilita la atención y concentración en las tareas, a la vez que mejora las relaciones interpersonales y nos conecta mejor con nuestras decisiones y nos hace más eficaces el tiempo que estamos centrados. Mejora el enfoque.

La práctica de Mindfulness, o Conciencia Plena, es un entrenamiento mental que permite desarrollar una mente más sana y conectada con la vida, con la que afrontar de forma más eficaz los desafíos cotidianos del ámbito laboral o personal.

Las personas pues, conectan con la **intención** con la que hacen las cosas. Y al tener clara esta intención van prestando más atención. Y esa capacidad de prestar atención de forma sostenida, permite que las distracciones se aparten de forma paulatina consiguiendo estar más centrado, ser más eficiente, es decir, tener un **mayor bienestar.**

BENEFICIOS

Destacamos algunos de los beneficios a partir del entrenamiento en mindfulness en las personas:

- **Enfocar** en lo importante.

- Mejorar la forma en que gestionan las emociones en lo cotidiano y ante **situaciones complejas**.
- Una adecuada **gestión del tiempo**, el **entrenamiento de la capacidad de concentración** e incluso la **potenciación de la creatividad**
- Enriquecer las **relaciones sociales**, las **actividades cotidianas**, el aprendizaje, y todos los demás aspectos de la vida.
- **Reconocer claramente el estrés** y los estresores causantes de reacciones.
- Mejorar los procesos rumiativos; menor sufrimiento.
- **Responder** frente a las demandas del entorno **en vez de reaccionar** incontroladamente.
- Incremento de la **calidad en la toma de decisiones**, mejora en la **comunicación** y en las relaciones interpersonales,
- **Reducción** de los estados de **estrés y ansiedad**, un aumento de la capacidad de **afrontar nuevos desafíos**, implicación positiva en los **procesos de cambio** y mayor **disponibilidad** para enfrentar los obstáculos.
- Generar conductas de **mayor cuidado**
- **Aceptación** ante los procesos en los que como individuo no puedes hacer nada
- **Ganar conciencia** de los **procesos mentales**

3.OBJETIVOS DEL PROGRAMA (intencionalidad)

El programa intensivo para docentes persigue los mismos objetivos que REBAC o MBSR de la escuela de Massachusetts;

- Entablar estrategias de afrontamiento del estrés y la ansiedad mediante el entreno de la atención mediante prácticas formales e informales.
- Ofrecer conocimientos básicos de fisiología y funcionamiento de la mente en los procesos ansiosos y de estrés.
- Entender los procesos mentales que empujan a las personas al sufrimiento y el malestar y la relación cuerpo-mente.
- Desarrollar prácticas de conciencia corporal propios de la estructura del MBSR (medicina mente-cuerpo)
- Dotar a los participantes de competencias en gestión emocional y resiliencia ante las dificultades.
- Fomentar el autocuidado como requisito principal del bienestar personal y de las relaciones del individuo, la alegría empática y la amabilidad.

- Crear una experiencia que genere hábitos saludables en las personas tras acabar el programa

4. TEMARIO

En líneas generales el temario a desarrollar es el siguiente:

SESION	TEMA	OBJETIVO
1	VIVIR EN EL PRESENTE Y NO EN LA MENTE.	Desarrollar la capacidad de estar atento al momento presente
2	FUNDAMENTOS DE LA ATENCION	Conocer y comprender como funciona la atención y sus limites.
3	COMO LA PERCEPCION CONDICIONA LA REALIDAD	Indagar en el complejo mundo de la percepción y de como condiciona nuestra acción. Sesgos cognitivos y estrés.
4	RECONOCER Y REGULAR LAS EMOCIONES	Regulación emocional y el papel de la respuesta en una mayor conexión con nuestra intención
5	GESTION DEL ESTRES (I)	Tipos de estrés, como incide en nuestro cuerpo y la relación con nuestra mente. Circuito ascendente y descendente
6	GESTION DEL ESTRES (II)	Reconocimiento de los estresores y los mecanismos para poderlo regular con el objetivo de ser más eficientes.
7	PRESENCIA COMO RESPUESTA	Indagar en cuando hay conexión y cuando hay desconexión entre nuestra mente y nuestros actos. Resiliencia.
8	TRATARSE CON AMABILIDAD	Conocer cómo uno puede cultivar el buen trato con uno mismo y con su entorno más cercano. Cómo integrar las enseñanzas.

5. METODOLOGIA

Sesión orientativa

Con el objetivo de dar la máxima información y transparencia a la hora de elegir este tipo de programas, desarrollamos durante 1 hora y media una **sesión informativa** donde se exponen los resultados, el origen y la intención de este tipo de programas. Es un buen lugar donde los participantes podrán resolver sus

dudas y acceder a información complementaria para decidir si puede resonarles este tipo de entreno.

8 sesiones

La intervención tipo de 2h y 15 minutos de nuestro programa REBAC nos sirve de marco para desplegar este programa, realizando la estructura de base donde hay un espacio para;

1. una breve introducción del tema semanal o comentario de las dudas de la semana anterior,
2. Exposición plenaria del contenido teórico
3. Realizar la práctica de entreno de la atención, formal y/o informal, que también será protagonista durante el resto de la semana hasta la siguiente sesión.

Al igual que REBA y el MBSR del Centro Médico de Massachusetts, con la intención de fortalecer el entreno en este protocolo, se presenta un día de práctica intensiva con la intención de consolidar lo aprendido. Esto se desarrolla un sábado entre la jornada 6 y la 7.

6. TIPO DE ENTRENAMIENTO

Así como nuestro protocolo REBAC se basa sobretodo en la **experiencia** del participante, nuestras intervenciones con profesorado con este programa, nos apunta hacia la misma dirección.

Es cierto que hay una base teórica que se acompaña, pero solo es un lugar donde descansa, se fundamenta y justifica la intervención en este tipo de programas de reducción del estrés y la ansiedad. Pero la experiencia y el compromiso con la práctica durante las semanas que dura el protocolo, es fundamental para conseguir cambios en la regulación emocional y los procesos rumiativos.

6.1. Estilo de enseñanza

El estilo psicopedagógico grupal fue ya desde los primeros tiempos el método que se utilizó para integrar las enseñanzas por Jon Kabbat-Zinn para la docencia del MBSR.

En este intensivo mantenemos ese mismo sistema, al haberse demostrado en los estudios realizados que es la forma idónea de integrar las enseñanzas.

El sistema que usamos, se apoya en la explicación introductoria y en la participación -siempre voluntaria, aunque recomendada-, la indagación personal y grupal: En cualquier caso, rompemos el modelo de la enseñanza tradicional (maestro: activo - alumno: pasivo) y apostamos por la co-creación de cada sesión, eso si, dirigida por el instructor que sirve de apoyo durante las 8 sesiones.

Práctica y conocimientos básicos en neurociencia, se convierten en el eje vertebral del programa -que será lo que se llevará después cada participante, así como el diálogo y el aprendizaje basado en la experiencia.

7. A QUIEN VA DIRIGIDO

Principalmente a docentes. Es un programa que pone en el centro a este colectivo, aunque es compatible con cualquier otra persona que trabaje con adolescentes y jóvenes estudiantes.

8. REQUISITOS

- No se requiere ningún conocimiento académico previo
- Es necesario tener una cuenta de correo electrónico y acceso a internet para la descarga de materiales que se envían al acabar cada sesión
- Auto-Compromiso con la práctica. Al ser este un programa voluntario y de compromiso personal creemos necesario que un requisito interno y personal debería de ser el auto-comprometerse durante las semanas que dura el programa.

8.1 Requisitos específicos

Mindfulness es eficaz para el desarrollo del bienestar psicológico en individuos sanos y también para el tratamiento de enfermedades como el estrés, la ansiedad, depresión, así como trastornos leves de conducta alimentaria, hipertensión, etc.

Como cualquier programa basado en mindfulness, este intensivo **no puede usarse en pacientes psiquiátricos graves** que sufran esquizofrenia o psicosis. Por ello, si la persona está siguiendo algún tipo de tratamiento - o lo ha seguido en los últimos 6 meses- debe de indicarlo al rellenar la solicitud de inscripción -se entrega el primer día-.

Es muy posible que sea el mismo facultativo, psiquiatra o psicólogo, el que aconseje por otra parte este tipo de programas, en cuyo caso deberá de indicar

los datos para podernos poner en contacto con él e indagar cual puede ser el mejor abordaje que requiera esa situación especial.

10. MATERIALES

En la matricula, además de las clases de 2:15h así como el día de práctica intensiva (iniciación a un retiro), incluye, grabaciones, acceso ilimitado durante 1 año a la web www.conscientemente.es y materiales de apoyo y Manual del Participante.