

REBAC

Reducción del Estrés Basado en Atención Consciente

Programa de 8 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.

El programa REBAC 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).

Al ser REBAC una intervención psicoeducativa 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 ya que para mejorar los hábitos que tiene tu mente es necesaria cierta disciplina, sobretodo en las primeras semanas.

Estructura REBAC. 8 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
A quién va dirigido	página 7
Requisitos	página 8
Materiales	página 9

1.INTRODUCCION

Los acontecimientos vividos por nosotros en los últimos meses, han supuesto una crisis de tales dimensiones que como sociedad no estábamos preparados. En pocas semanas nuestro mundo de certezas y seguridades se ha visto devorado por acontecimientos de muerte e incertidumbre social y económica.

La sociedad ha sido golpeada e independientemente de sufrir las consecuencias de forma directa, muchos de nosotros hemos tenido que lidiar con muchas dificultades nuestro estado de ánimo, debido sobretodo a la ansiedad que siembra la incertidumbre.

Aún así vivimos en un mundo lleno de comodidades y que, gracias al desarrollo de nuestra sociedad occidental, esta crisis no ha sembrado aún más muerte y desolación.

Eso sí, nuestra mente se ha convertido en la gran damnificada debido a los graves acontecimientos que todos estos peligros podían tener sobre nuestra salud, la salud de nuestros familiares y sobre la incertidumbre económica.

Pero, afortunadamente, desde hace unos años existe un nuevo y necesario paradigma: **el cuidado de la mente**.

La ansiedad y el estrés, por ejemplo, es la cabeza visible de todo esto y su origen habría que buscarlo en el desequilibrio existente entre las demandas ambientales (estresores) y las habilidades del individuo para manejarlas, unido al miedo al futuro en el caso de la ansiedad.

Debemos pues de esmerarnos y preocuparnos por cuidar ahora ya no solo nuestra salud física sino también la mental para que sea bella, equilibrada y sana.

Gracias a los descubrimientos de la neurociencia hemos visto que el cerebro tiene la capacidad de aprender y de alcanzar nuevas competencias mediante determinados entrenos. Uno de estos entrenamientos se llama Mindfulness o entrenamiento de la atención consciente que viene de prácticas contemplativas antiguas.

Se trata pues de generar y entrenar habilidades que faciliten recursos propios a las personas - la relajación y el **entreno específico de un determinado y específico tipo de atención**- para poder lidiar mejor con el sufrimiento, el estrés y la incertidumbre.

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** mejora el bienestar y **alivia el sufrimiento**.

Además, facilita la atención y concentración en las tareas, a la vez que mejora las relaciones interpersonales y nos conecta mejor con nuestras decisiones.

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 **afrentar 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)

- 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	LA ATENCION	Conocer y comprender como funciona la mente.
3	LA PERCEPCION	Comprender que “el mapa no es el territorio”.
4	REGULACION EMOCIONAL	Conocer las emociones y como inciden en nuestro comportamiento y en la visión de la realidad. Gestión de esa energía.
5	GESTION DEL ESTRES (I)	Cómo actúa a nivel bioquímico el estrés y como es capaz de modificar nuestras capacidades.
6	GESTION DEL ESTRES (II)	Reconocimiento de los estresores y los mecanismos para poderlo regular con el objetivo de ser más eficientes.
7	FORJANDO UNA PERSONALIDAD RESILIENTE	Ser capaz de desarrollar mecanismos que nos ayuden a mejorar en el día a día ante las dificultades en nuestro trabajo y vida.
8	TRATARSE CON AMABILIDAD	Conocer cómo uno puede cultivar el buen trato con uno mismo y con su entorno más cercano.

5. METODOLOGIA

Sesión orientativa

Entendemos que la participación en este tipo de programas requiere de la máxima información, por ello siempre desplegamos una sesión orientativa gratuita y libre de 1 hora y media donde se exponen resultados, fuentes del mindfulness, así como la necesidad e intención de este tipo de programas. Es un buen lugar donde los participantes podrán resolver sus dudas y acceder a información complementaria por parte de nuestros instructores.

8 sesiones

De 2h y 15 minutos y donde hay espacio para una breve introducción del tema semanal o comentario de las dudas de la semana anterior, un espacio donde de forma plenaria se expone el contenido teórico, para luego entrar en la práctica de entreno que también será protagonista durante el resto de la semana hasta la siguiente sesión.

Al igual que el MBSR del Centro Médico de Massachusetts, para 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

Nuestro protocolo REBAC se basa sobretodo en la **experiencia** del participante.

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.

REBAC se mantiene en 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 todas aquellas personas que quieren desarrollarse personalmente y de forma voluntaria en un proceso transformador.

Estos procesos requieren de auto-responsabilidad, -tomar medidas uno mismo de forma deliberada-y personas comprometidas con su bienestar y que quieren disfrutar de una mayor salud en general y como no, emocional.

Este tipo de programas basados en la medicina mente-cuerpo y entre los que se encuentran el MBSR-REBAC se dirigen **tanto** a personas sin ningún tipo de dolencia previa, pero que están comprometidas con su desarrollo personal, **como** a personas con ciertas dolencias como la hipertensión, dolor crónico, enfermedades autoinmunes y por supuesto a personas con condiciones psicológicas como ansiedad, depresión y estrés, el burnout -o síndrome del quemado-.

Es cierto que cada vez más facultativos médicos sugieren como tratamiento complementario o como medida higiénica programas basados en Mindfulness. REBAC, sin duda es uno de ellos.

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.

MBSR o REBAC, **no puede usarse en pacientes psiquiátricos graves** que padezcan esquizofrenia o la 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, 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 abordaje de esa situación especial.

9. CERTIFICACION

Tanto el programa MBSR como REBAC no son una formación profesional que capacite para la enseñanza a su vez de un MBSR o REBAC.

10. MATERIALES

En la matrícula, 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.