

PRESENTACIÓN MINDFULNESS

Programa para reducción del estrés

El Mindfulness o Conciencia Plena es la herramienta de reducción del estrés que en la actualidad consta de mayor validación científica.

Es un modelo eminentemente práctico que nace de las filosofías que desde hace siglos utilizan la atención como una herramienta de salud y bienestar. Jon Kabat-Zinn biólogo neoyorkino, doctorado en el MIT (Massachusetts Institute of Technology), evoluciona estas técnicas modelándolas en un sistema de reducción del estrés validado por la comunidad científica.

Desde el primer estudio realizado sobre Mindfulness* la ciencia avala que tras ocho semanas de trabajo se producen los siguientes cambios:

- Disminución de las sensaciones de ansiedad.
- Disminución de los marcadores biológicos del estrés.
- Mejora de la empatía.
- Mejora en la toma de decisiones.

Hay empresas como Google, Deutsche Bank, Nike, Toyota... que han impartido entre sus trabajadores esta formación; en el ámbito educativo, universidades como Oxford, Stanford y Yale; en el sector sanitario también hay programas como en el Hospital de la Paz.

Beatriz Rodríguez Vega, Psiquiatra y Profesora de la Universidad Autónoma de Madrid es la coordinadora del programa en el Hospital de La Paz de Madrid y según ella, la integración de Mindfulness en la práctica de la Salud Pública en España todavía está iniciándose, es muy reciente su introducción. En el Hospital de la Paz se está aplicando, tanto en la formación de los terapeutas como con los pacientes, y tanto a nivel individual como de terapia de grupo. Tienen grupos de dolor crónico, de trastornos de la alimentación, de diabetes.... Los resultados reflejan efectos muy positivos en el manejo de la ansiedad, la depresión, el trastorno bipolar y otras alteraciones mentales. También en insomnio, dolor crónico, esclerosis múltiple y otras enfermedades que cursan en forma de brotes dolorosos.

Desde la facultad hemos organizado una presentación teórico - práctica para explicar cómo funciona el Mindfulness y aportar algunos datos significativos sobre su validez.

Día: lunes 16 de octubre

Hora: de 15.30 a 16.45

Lugar: Facultad de Medicina y Enfermería, DECANATO, SALA DE GRADOS

Ponente: Iker Martínez, además de ser instructor de Mindfulness, es fisioterapeuta, osteópata, psiconeuroinmunólogo, diplomado en nutrición ortomolecular y naturopatía, diplomado en psicoterapia evolutiva, máster en nutrición y salud.

*Effects of mindfulness based stress reduction on Medical and Premedical students. -Shauna L-Saphiro, Gary E. Schwartz and Ginny Bonner