

**CURSO DE MINDFULNESS Y COMPASIÓN**  
**BASADO PRÁCTICAS BREVES INTEGRADAS, M-PBI**  
**PARA PERSONAL SANITARIO**

Dr. MARCIAL ARREDONDO ROSAS ([CV](#)) Psicólogo, Instructor de *Mindfulness* y Compasión

**INTRODUCCIÓN**

El programa de entrenamiento M-PBI es un programa de regulación emocional que se desarrolló con el objetivo de hacer lo más accesible posible las prácticas de *mindfulness*, compasión y de aumento de la HRV para los participantes. En este programa se han reducido los tiempos de prácticas formales y se ha promovido el poder realizar las prácticas, “allí donde sea posible”, al tiempo que se han observado cambios significativos en los distintos parámetros evaluados (estrés, ansiedad, depresión, *burnout*, descentramiento, autocompasión y *mindfulness*). Tras finalizar el programa y también después de un periodo de seguimiento se observó un incremento de la HRV en un subgrupo de una muestra de estudio. En este programa, el estado *mindful* de conciencia, o modo ser de funcionamiento, la cualidad afectiva autocompasiva, y el uso de un tipo de respiración calmante, constituyen la base sobre la cual se asientan las demás capacidades que se entrenan.

Este protocolo ha sido desarrollado con la colaboración de las universidades UAB y URL. Constituye un sistema de entrenamiento que promueve el desarrollo de las capacidades de *mindfulness* y compasión, y el incremento de la HRV, utilizando prácticas de breve duración, que permiten aumentar la capacidad de focalización de la atención, estabilizar la mente y tranquilizarla, aumentando la flexibilidad de respuesta. El programa promueve el incremento de la Inteligencia Emocional y Social, la disminución del estrés y la ansiedad, y favorece la mejora de la calidad de la relación y comunicación con uno mismo y los demás.

**FUNDACIÓ CLÍNIC PER A LA RECERCA BIOMÈDICA**

C/Rosselló 149-153 -08036 Barcelona (España)

Tel. 93 2275707 Fax 93 3129405

**NIF: G59319681**

Inscrita en el Registre de Fundacions Privades de la Generalitat de Catalunya amb el Núm. 473

La mayoría de nuestros problemas surgen porque nuestro cuerpo y nuestra mente están sobreexposados a potenciales amenazas (“cerebro amenazado”), ya sean éstas reales o imaginarias. Es importante que las personas puedan darse cuenta, comprender y regular estas respuestas de amenaza cuando las están experimentando, por ejemplo; ante la presión de carga laboral, la ansiedad por el rendimiento, el burnout del cuidador, conflictos en los equipos de trabajo, relación con los usuarios o pacientes y los rápidos y continuos cambios a los que adaptarse. La investigación muestra que la autocompasión, desencadena un tipo de actividad neurológica en nuestro “cerebro seguro”, que regula la amenaza y restaura el equilibrio emocional. Al realizar prácticas, que nos permiten moldear y fortalecer nuestro “cerebro seguro”, aumentamos la resiliencia individual y grupal, y con ello, el potencial para prosperar y salir adelante en los entornos VUCA (volátiles, inciertos, complejos y ambiguos) en que hoy nos desenvolvemos.

- MINDFULNESS constituye un estado de consciencia, que nos ayuda a estar más en contacto con nosotros mismos, con los demás y con lo que hacemos, aumentando nuestro grado de conexión y satisfacción con la vida. La COMPASIÓN nos sensibiliza ante las dificultades de los demás y las propias, y nos motiva a aliviar el sufrimiento y a potenciar nuestros recursos para salir adelante.

**MINDFULNESS** ofrece múltiples beneficios:

- Facilita la cohesión social, ya que cerebralmente se entrenan zonas relacionadas con la empatía y la autoempatía.
- Se activan zonas cerebrales vinculadas a emociones positivas, lo que facilita la activación de estados de ánimo positivos.
- Se atenúa el proceso de rumiación (dar vueltas a las cosas una y otra vez, sin que podamos resolver una situación).
- Aumenta la capacidad de focalización de la atención y de concentración (lo cual es un facilitador para sentirnos más felices y ser más eficaces).
- Aumenta los niveles de creatividad.

**FUNDACIÓ CLÍNIC PER A LA RECERCA BIOMÈDICA**

C/Rosselló 149-153 -08036 Barcelona (España)

Tel. 93 2275707 Fax 93 3129405

**NIF: G59319681**

Inscrita en el Registre de Fundacions Privades de la Generalitat de Catalunya amb el Núm. 473

- Disminuyen los síntomas de depresión, estrés y ansiedad.
- Disminuye el insomnio.
- Se accede a una mayor flexibilidad psicológica y mejora la comunicación con los otros y con nosotros mismos.
- Aumenta la Inteligencia Emocional y Social.
- Aumenta la Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (HRV), que es un indicador biológico de salud física y psicológica.

#### **OBJETIVOS:**

Que los participantes del entrenamiento:

- Puedan acceder a los beneficios que ofrecen mindfulness y compasión y puedan incorporar estas habilidades psicológicas tanto en su vida laboral, como personal.
- Aprendan a distinguir y permanecer en un estado de conciencia mindful.
- Que aprendan a incrementar la Variabilidad de su Frecuencia Cardíaca (HRV) (base fisiológica de los estados, de no estrés, no reactividad, compasión, comunicación efectiva y prosocial).
- Que aprendan a distinguir entre su versión autocrítica y de cuidado.
- Que puedan integrar en sus diferentes actividades la habilidad mindful de conciencia.
- Que aprendan a distinguir estados emocionales de seguridad y amenaza.
- Que aprendan a focalizar la atención tanto en un objeto específico como realizar prácticas monitoreo abierto.
- Que logren acceder a estados de mayor relajación y calma mental para tomar mejores decisiones.
- Que aprendan a ver con claridad y amabilidad su propia actividad mental, aumentando su capacidad metacognitiva de autoconocimiento.
- Que puedan mejorar la calidad de la relación y la comunicación consigo mismos y con los demás.

- Que aprendan a responder conscientemente en vez de reaccionar de un modo automatizado o condicionado.
- Que puedan disminuir síntomas de ansiedad, depresión y estrés.
- Que logren aumentar el grado de contacto consigo mismos, con los demás y con lo que hacen, con la intención de aumentar el grado de conexión y satisfacción con la vida.

### **METODOLOGÍA:**

Se propone la realización de prácticas de mindfulness y compasión, se revisarán aspectos teóricos que permitirán una mejor comprensión de la práctica y su sentido y se indagará sobre los descubrimientos y dificultades en las prácticas de los participantes. Se ha desarrollado una metodología basada en prácticas de corta duración, que facilitan la realización de las mismas, así como la incorporación del hábito de la práctica, dándole especial importancia a poder incorporar la mentalidad minful en cualquier tipo de actividad.

Se realizarán 8 sesiones de 2 horas, (1x semana), más un día de prácticas de 4 horas:

- Estados autónomos de seguridad y amenaza (Teoría Polivagal) (descubriendo y mapeando los estados del Sistema Nervioso Autónomo)
- Mindfulness, Respiración y Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (HRV) (focalizando la atención, estabilizando la mente y disminuyendo el estrés).
- Sistemas Evolutivos de Regulación Emocional (Paul Gilbert) (descubriendo nuestro diseño, funcionamiento cerebral y regulación emocional)
- Modos mentales Ser y Hacer. Aceptación y Resistencia (conectando con uno mismo y aceptando lo que no podemos cambiar).
- Mindfulness y Emociones (instalando recursos y cultivando la felicidad)
- Compasión (afrentando el dolor, cultivando el coraje y fuerza de la autocompasión).

- Comunicación Consciente  
(comunicándose desde el sistema de seguridad, afiliación y confianza).
- Valores y Propósito  
(desarrollando un estilo de vida mindful y manteniendo los nuevos hábitos)

*El presente protocolo se ha impartido al personal sanitario de diversas instituciones de salud (Centro de Atención Primaria, CAP Reus, Hospital Residencia Sant Camil, RGG de Jaume I, Equipo Psicología, Clínica Puigvert), Generalitat de Catalunya, Colegio Oficial de Psicólogos COPC, Colegio Oficial de Enfermería.*

**FECHAS:**

Del 07 de Mayo al 25 de Junio de 2019  
De 18:00h a 20:00h  
Día Intensivo 15/06 de 10:00h a 14:00h

**INSCRIPCIONES:**

Precio de la inscripción 270€  
A través de la página web [www.aulaclinic.com](http://www.aulaclinic.com)

**SEDE DEL CURSO:**

Aula 1+2 planta baja. Centro Esther Koplowitz (Calle Rossellón, 149-153)

**INFORMACIÓN Y CONTACTO:**

Maria Torrens Pérez  
[mtorrens@clinic.cat](mailto:mtorrens@clinic.cat)  
699 857 469  
Aula Clínic