



PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS (MBSR)

Viviana Fuica Matthews

Ingeniero Comercial UC, Diplomada en Psicología Positiva, Coach Ejecutivo Certificada, Facilitadora Certificada de la Metodología LEGO® SERIOUS PLAY®, Practitioner POINTS of YOU®, Instructora Certificada en el Programa de Intervenciones Clínicas y Educativas basadas en Mindfulness, REBAP Internacional y en el Método Eline Snel de Mindfulness para niños y adolescentes.

El Programa de reducción de estrés basado en Mindfulness o Atención Plena, más conocido como MBSR, fue desarrollado por el Dr. Jon Kabat-Zinn, Ph.D., en la Clínica de Reducción de estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, donde ha sido aplicado por más de tres décadas generando gran cantidad de estudios científicos que validan los positivos resultados que su práctica tiene sobre la salud física, emocional y psicológica de las personas, con un impacto muy significativo sobre la calidad de vida, el rendimiento y las relaciones.

Este Programa se hace cargo del efecto negativo que el estrés tiene sobre la calidad de vida de las personas y entrega una herramienta que ayuda a desarrollar la capacidad de gestionar y de reducir el impacto que generan sobre nuestro organismo las situaciones de tensión, presión, exigencia o demanda, principales responsables del estrés con que vivimos. Somos una sociedad muy controlada por el estrés y la ansiedad, y esto está afectando en forma creciente la calidad de vida de las personas, su salud física, psicológica y emocional, lo que afecta también su desempeño, productividad, calidad de las relaciones, con importantes niveles de ausentismo por el creciente estrés laboral.



Tomar conciencia del efecto del estrés sobre la calidad de vida y el impacto que esto tiene en todo el entorno personal, familiar, organizacional y social que esto conlleva, es una necesidad prioritaria, de la cual muchas empresas ya se están haciendo cargo. Lo más esperable para el futuro es que la velocidad de los cambios y los niveles de

complejidad e incertidumbre sociales seguirán creciendo, lo que requiere aprender a desarrollar y movilizar recursos internos que las personas ya poseen para poder enfrentar y lidiar con condiciones de vida más exigentes y tomar la responsabilidad del control sobre nuestra salud y paz mental.

La práctica de la Atención Plena o Mindfulness que se enseña en el Programa MBSR de Reducción de Estrés es una disciplina que busca desarrollar la capacidad de entrenar nuestra mente, reconocer lo que la habita, observando nuestros pensamientos y desde ahí aprender a mirar lo que nos pasa en nuestra vida diaria. Vivimos normalmente con una mente que no conocemos ni observamos lo que nos hace vivir desde un piloto automático, dirigido muy desde el inconsciente, desde nuestras creencias limitantes y modelos mentales lo que impacta, sin darnos cuenta, en nuestras decisiones y elecciones, las que muchas veces no generan los resultados esperados.

La herramienta que usa Mindfulness para aumentar nuestros niveles de atención y conciencia es la observación de nuestra respiración, lo que la hace una técnica muy fácil de usar y aplicar. Desarrollar el hábito de la respiración consciente y la atención plena, nos abre a nuevas posibilidades, a nuevas visiones, miradas, potenciando nuestras decisiones y elecciones.

A través de esta disciplina vamos desarrollando la capacidad de seguir nuestra respiración, aumentando el poder de concentración, aquietando la mente, favoreciendo la calma interior y la serenidad, lo que ayuda a disminuir la ansiedad, el estrés, aumentando el descanso, lo que ha sido validado por los años de investigación y medición dirigidos por el Dr. Jon Kabat-Zinn y un conjunto de neurocientistas dedicados al estudio del cerebro y el comportamiento humano.

El PROGRAMA de Reducción de Estrés es un programa diseñado para enseñar a los participantes a integrar y aplicar la atención plena en su vida diaria y en un rango de situaciones y problemas que surgen de condiciones médicas, psicológicas y de estrés en la vida. La metodología de trabajo se centra en el aprendizaje, fortalecimiento e integración de una serie de habilidades auto-regulatorias basadas en la atención plena para el desarrollo de recursos internos inherentes, donde la atención en la respiración y la respiración consciente juega un rol fundamental para llevar a la práctica del día a día la atención plena. Este Programa se aplica a través de un conjunto de sesiones donde se enseña y practica la técnica y se entrega material y audios para su práctica en casa.