Unidad de Bienestar de la Mujer y el Niño

clínicacobián
La Clínica de la Mujer y el Niño

IMPARTE

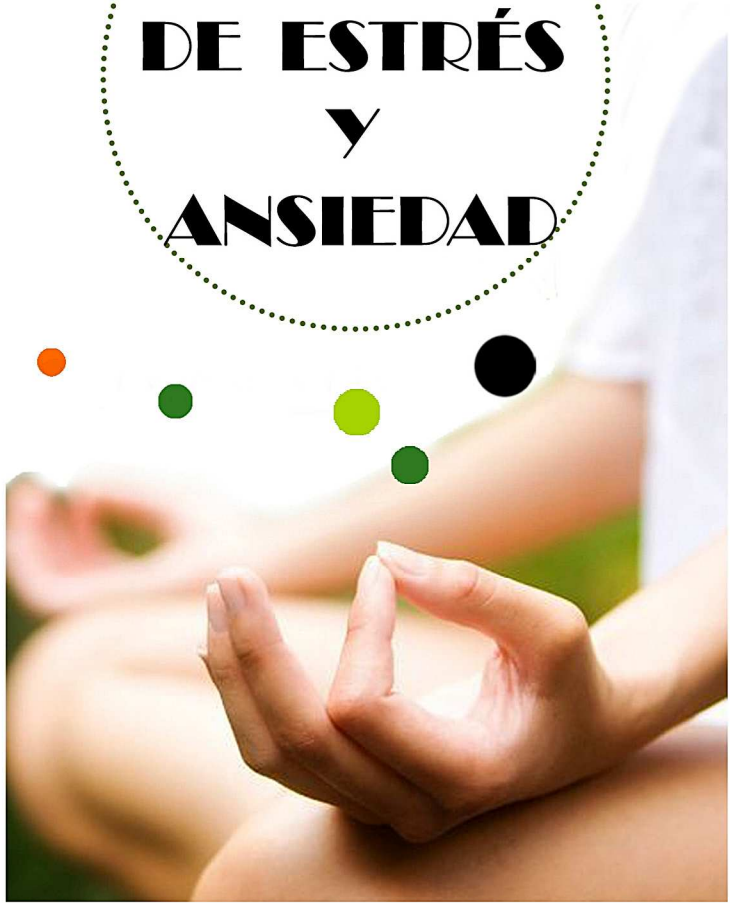
LOURDES SUÁREZ FERNÁNDEZ, Psicóloga experta en mindfulness aplicado a la práctica clínica y máster en adicciones, con práctica profesional en el Servicio de Psiquiatría del Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña, en el área de adicciones, y en Clínica Cobián, en el área de atención psicológica. Ha realizado la Formación avanzada para terapeutas en la práctica clínica de Mindfulness de AEMind y se ha formado en Mindful Self-Compassión y en Terapia Focalizada en Compasión con Paul Gilbert. Miembro de AEMind (Asociación Española de Mindfulness y Compasión). Imparte regularmente cursos y talleres de formación en mindfulness para profesionales de la salud y para población general.

COLABORA

JESÚS GARCÍA GONZÁLEZ, Médico especialista en Psiquiatría, ha introducido los principios de mindfulness en el tratamiento de diferentes trastornos mentales, en el Hospital de Día del Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol. Profesor de diversos cursos de introducción al mindfulness, tanto para población general como para profesionales sanitarios, organizados por el Servicio de Psiquiatría del Hospital San Agustín de Avilés. Autor del trabajo *Yoga y Salud mental: Aplicaciones terapéuticas del yoga en el campo de la salud mental.*

MINDFULNESS CORUÑA

REGULACIÓN DE ESTRÉS Y ANSIEDAD



CON MINDFULNESS

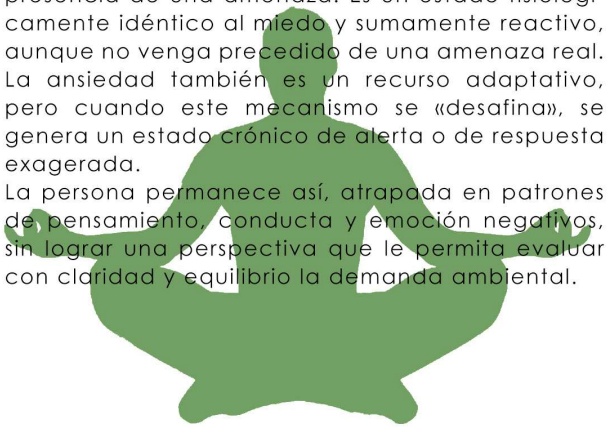
ESTRÉS Y ANSIEDAD

El estrés agudo es una respuesta generalizada de nuestro organismo cuando percibimos una amenaza o un incremento de las cargas o exigencias en nuestro ambiente (p.e. un aumento de responsabilidad en el trabajo o en las cargas familiares). Es un mecanismo adaptativo e imprescindible para la supervivencia, pero cuando los estresores se prolongan a través del tiempo, producen un estrés crónico, que deja de ser adaptativo e impide la normal actividad biológica, psíquica y emocional.

La continua hiperactivación del sistema simpático-adrenérgico, genera un estado de alerta permanente (con tensión muscular crónica, necesidad de huir con frecuencia, impulso de involucrarse en discusiones, etc.), que predispone a distintos problemas orgánicos y psíquicos (disminución de defensas inmunológicas, enfermedad coronaria, hipertensión, colón irritable, úlcera gástrica o duodenal, psoriasis, cefaleas, trastornos de ansiedad y alteraciones del sueño, entre otros) e hipersensibiliza el organismo, de modo que da una respuesta cada vez más excesiva a estímulos menores.

La ansiedad es una respuesta emocional compleja, que se produce en nuestro cerebro más primitivo y en el sistema límbico cuando percibimos la presencia de una amenaza. Es un estado fisiológicamente idéntico al miedo y sumamente reactivo, aunque no venga precedido de una amenaza real. La ansiedad también es un recurso adaptativo, pero cuando este mecanismo se «desafina», se genera un estado crónico de alerta o de respuesta exagerada.

La persona permanece así, atrapada en patrones de pensamiento, conducta y emoción negativos, sin lograr una perspectiva que le permita evaluar con claridad y equilibrio la demanda ambiental.



¿CÓMO NOS PUEDE AYUDAR LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS?

El entrenamiento en Mindfulness ha demostrado ser una práctica efectiva y poderosa, avalada por una amplísima investigación científica, para disminuir los síntomas asociados al estrés y ansiedad, aliviar el malestar físico y psicológico y mejorar la sensación de bienestar general y la calidad de vida.

La investigación neurobiológica ha puesto de manifiesto que esta práctica activa y fortalece diversas regiones cerebrales que facilitan la aparición de estados de ánimo positivos (en la corteza prefrontal izquierda), y disminuye la actividad de las zonas cerebrales responsables de la modulación del miedo o la ira (amígdala).

A través de la práctica continuada se va desarrollando una mayor calma y estabilidad, potenciando el equilibrio y la flexibilidad psicológica. Esto nos permite tomar conciencia de la realidad, trabajando conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida, o con los desafíos de la vida en general.

¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?

El programa consiste en una sesión semanal durante 8 semanas y puede realizarse a nivel individual o grupal.

En las sesiones se alternan las explicaciones teóricas, ejercicios prácticos guiados de mindfulness, diálogos exploratorios sobre las experiencias y la aplicación de lo aprendido en lo cotidiano. Además de la asistencia semanal a las sesiones, se asignan tareas diarias para casa y guías de audio para realizar prácticas, con el fin de consolidar las enseñanzas.

El programa es impartido por una Psicóloga experta en mindfulness aplicado a la práctica clínica.

Más información: Si estás interesado/a en este programa, puedes solicitar información en Clínica Cobián o enviando un email a la siguiente dirección: **lsuarez@clinicacobian.es.**

Con el **Programa de Regulación de Estrés y Ansiedad con Mindfulness de Clínica Cobián**, se espera que los participantes puedan:

Reconocer con claridad los estresores personales, encontrando espacios de quietud, autorregulación y autocuidado.

Recuperar el equilibrio mente-cuerpo, tomando conciencia de su influencia en los procesos de salud/enfermedad.

Disminuir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y ansiedad, logrando cambios positivos en el estado de ánimo.

Observar los hábitos de la mente como generadores del estrés/sufrimiento, despejando la confusión mental.

Aprender a estar presentes, atentos, en el aquí y ahora.

Responder, en vez de reaccionar, ante la amplia variedad de demandas, mejorando así la capacidad de adaptación y respuesta al estrés.

Desarrollar empatía, autoaceptación y estilos de comunicación adecuada que mejoren las relaciones interpersonales.

Gestionar con suavidad las emociones difíciles.