

21 y 22 de octubre 2022
 Valladolid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso
 Valladolid, Auditorio Miguel Belibes

Dra. Olga Sacristán Martín
www.olgasacristan.com

Médico especialista en Rehabilitación
 Master en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza
 Experta Universitaria en Terapia Cognitiva aplicada al Estrés, la ansiedad y la depresión por la Universidad de Valencia
 Especialista Universitario en Mindfulness por la Universidad de Almería
 Profesora certificada del programa MBSR (*Mindfulness-based stress reduction*), del programa MBCP (*Mindfulness-based Childbirth and Parenting*) y del programa MBPM (*Mindfulness-based Pain Management*)

3

21 y 22 de octubre 2022
 Valladolid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso
 Valladolid, Auditorio Miguel Belibes

¿Qué voy a compartir en esta ponencia?

- Beneficios de Mindfulness y Compasión en el Dolor
- Prácticas utilizadas en el Programa de la Unidad
- Cómo utilizar el Mindfulness y la Compasión en la Alianza Terapéutica
- Cómo Incorporar Mindfulness y Compasión a nuestra práctica clínica
- Cómo formarse en Mindfulness y Compasión

4

21 y 22 de octubre 2022
Madrid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso
Taller de Mindfulness

¿Qué es mindfulness?

“La conciencia que surge de prestar atención,
de forma intencional,
a la experiencia tal y como es
en el momento presente,
sin juzgarla,
sin evaluarla
y sin reaccionar ante ella”

(Kabat-Zinn, 2002)

5

21 y 22 de octubre 2022
Madrid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso
Taller de Mindfulness

24172 resultados Mindfulness 17 octubre 2022

PubMed.gov

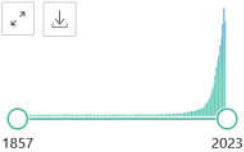
mindfulness Search

Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sorted by: Best match Display options

MY NCBI FILTERS

RESULTS BY YEAR



24,172 results

Page 1 of 2,418

Mindfulness Interventions.

1 Creswell JD.

Cite Annu Rev Psychol. 2017 Jan 3;68:491-516. doi: 10.1146/annurev-psych-042716-051139. Epub 2016 Sep 28.

Share PMID: 27687118 Review.

Mindfulness interventions aim to foster greater attention to and awareness of present moment experience. There has been a dramatic increase in randomized controlled trials (RCTs) of **mindfulness** interventions over the past two decades. This article evaluates the grow ...

6

21 y 22 de octubre 2022
Madrid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso

1778 resultados Mindfulness and Pain 16 octubre 2022

PubMed.gov

mindfulness and pain

Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sorted by: Best match Display options

MY NCBI FILTERS

1,778 results

RESULTS BY YEAR



1975 2022

Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis.

1 Hilton L, Hempel S, Ewing BA, Apaydin E, Xenakis L, Newberry S, Colaiaco B, Maher AR, Shanman RM, Sorbero ME, Maglione MA.

Cite Ann Behav Med. 2017 Apr;51(2):199-213. doi: 10.1007/s12160-016-9844-2.

Share PMID: 27658913 [Free PMC article](#). [Review](#).

BACKGROUND: Chronic **pain** patients increasingly seek treatment through **mindfulness** meditation.
PURPOSE: This study aims to synthesize evidence on efficacy and safety of **mindfulness** meditation interventions for the treatment of chronic **pain** in adults. ...

7

21 y 22 de octubre 2022
Madrid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso

- Mindfulness transforma las vías y centros cerebrales asociados al dolor modulando su intensidad.

Las técnicas de mindfulness que utilizamos en el programa están basadas en la investigación de los siguientes autores:

[Programa MBSR \(Mindfulness-based Stress Reduction\)](#) (Jon Kabat-Zinn, PhD, Universidad de Massachussets y Universidad de Brown Estados Unidos)

[Programa MBCT \(Mindfulness-based Cognitive Therapy\)](#) (Williams, Teasdale y Segal (Estados Unidos y Reino Unido, Universidad de Oxford)

8

21 y 22 de octubre 2022
Madrid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre (workshops pre congreso)
Barcelona, Sala de Conferencias de la UAB

¿A qué atendemos cuando practicamos mindfulness? (Daniel Siegel)

Los cinco sentidos

Sensaciones Corporales

La rueda de la Atención

Actividades mentales

Mindfulness Interpersonal

Interconexión

9

21 y 22 de octubre 2022
Madrid, Auditorio Miguel Belibes

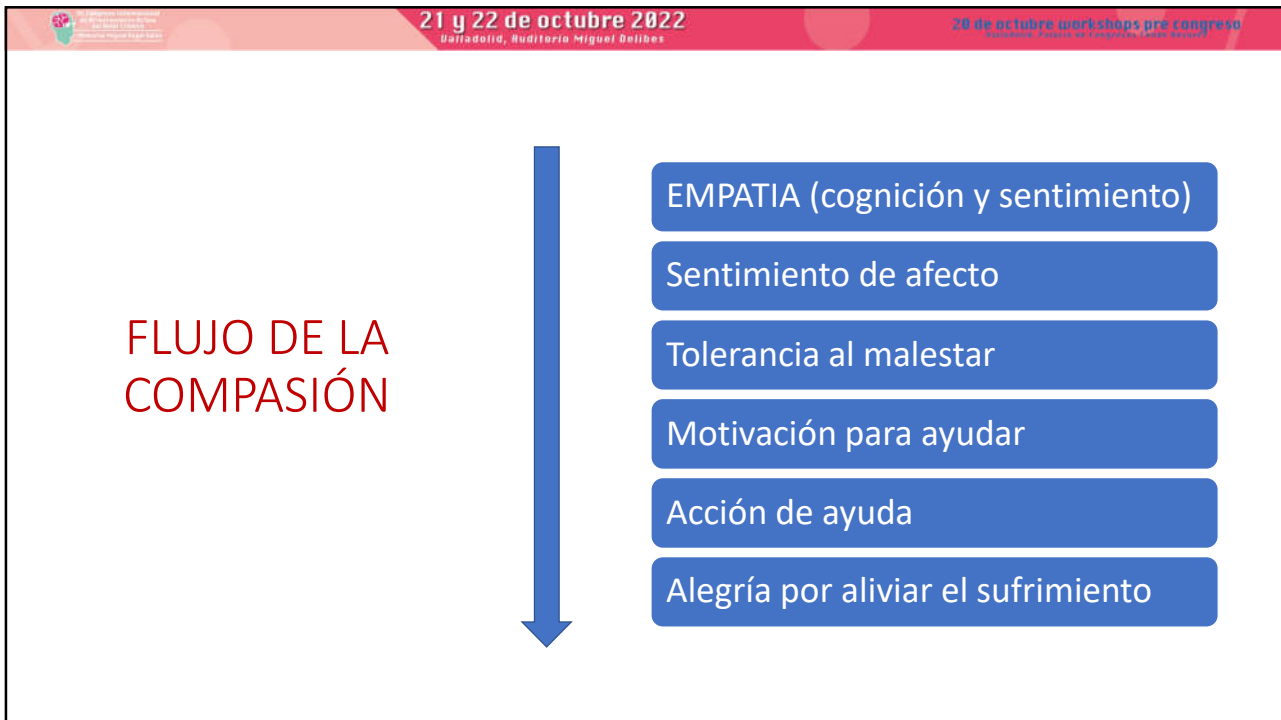
20 de octubre (workshops pre congreso)
Barcelona, Sala de Conferencias de la UAB

¿Qué es compasión?

Ser sensibles a nuestro sufrimiento y al de los demás
con la intención de prevenirlo y aliviarlo

Se trata de un sentimiento que se produce
al ver padecer a alguien
y que impulsa a aliviar su dolor o sufrimiento,
a remediarlo o a evitarlo

10



11

21 y 22 de octubre 2022
Madrid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso

36429 resultados Compassion 17 octubre 2022

PubMed.gov

compassion Search

Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sorted by: Best match Display options

MY NCBI FILTERS 36,429 results Page 1 of 3,643

RESULTS BY YEAR

1945 2023

Determinants of **compassion** satisfaction, **compassion** fatigue and burn out in nursing: A correlative meta-analysis.

Cite Zhang YY, Zhang C, Han XR, Li W, Wang YL. Medicine (Baltimore). 2018 Jun;97(26):e11086. doi: 10.1097/MD.00000000000011086. PMID: 29952947 [Free PMC article](#). Review.

Share Positive affect also had a moderately positive relationship with **compassion** satisfaction ($r = 0.396$). Demographic or professional factors were not significantly related to **compassion** satisfaction, **compassion** fatigue, or burnout. CONCLUSION: In nursing, a vari ...

12

21 y 22 de octubre 2022
Bilbao, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso

2175 resultados Pain and Compassion 16 octubre 2022

The screenshot shows a PubMed search results page. At the top, there is a search bar with the text 'pain and compassion' and a 'Search' button. Below the search bar, there are options for 'Advanced', 'Create alert', 'Create RSS', and 'User Guide'. The results are sorted by 'Best match' and displayed on page 1 of 218. The first result is titled 'Anterior cingulate inputs to nucleus accumbens control the social transfer of pain and analgesia.' by Smith MI, Asada N, Malenka RC. The second result is titled 'Compassion and chronic pain.' by Purdie F, Morley S. On the left side, there is a 'RESULTS BY YEAR' bar chart showing a significant increase in results starting around 2015 and peaking in 2021. Below the chart, there are options for 'TEXT AVAILABILITY' including 'Abstract', 'Free full text', and 'Full text'.

13

21 y 22 de octubre 2022
Bilbao, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso

Las prácticas de compasión y neuroplasticidad positiva complementan a las de mindfulness y nos enseñan cómo entrenar circuitos que promueven el autocuidado, la empatía y sentimientos positivos hacia uno mismo y los demás.

Las técnicas de compasión y cultivo del bienestar utilizadas en el programa de la Unidad están basadas en la investigación de los siguientes autores:

Programa CFT (*Compassion Focused Therapy*) (Dr. Paul Gilbert, PhD, Universidad de Derby, Reino Unido)

Programa MSC (*Mindful Self Compassion*) (Dr. Christopher Germer, PhD y Dra. Kristin Neff, PhD (Universidad de Texas, Estados Unidos)

Programa CCT (*Compassion Cultivation Training*) (Thupten Jinpa, PhD, Universidad de Stanford, Estados Unidos)

Programa CBCT (*Compassion- based Cognitive Therapy*)(Tenzin Negi, PhD, Universidad de Emory, Estados Unidos)

Programa MBPM (*Mindfulness-based Pain Management*) (Fundación Breathworks, Reino Unido)

14

21 y 22 de octubre 2022
Valladolid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso

Los programas estandarizados de mindfulness y compasión con mayor evidencia científica:

- Son intervenciones grupales de 10 a 25 personas aproximadamente.
- Tienen una duración media de 9 semanas, con una sesión de orientación de 1'5 a 2 horas de duración y después 1 sesión semanal de 2'5 a 3 horas de duración a lo largo de 8 semanas y un día de practica intensiva de 5 a 8 horas de duración. La duración media del programa suele ser de 30 horas.
- Incluyen movimientos conscientes y sesiones de indagación en grupo.
- Incluyen psicoeducación sobre la gestión del estrés, neuroplasticidad positiva, sistemas de regulación emocional, el sesgo negativo del cerebro humano y el afrontamiento del dolor.

15

21 y 22 de octubre 2022
Valladolid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso

Modelo del Programa
*Mindfulness-Based
Pain Management*
(Mindfulness y
Compasión para la
Salud)
Respira Vida
Breathworks

El proceso de los 6 pasos de mindfulness & compasión de Respira Vida Breathworks

www.respiravida.net

16

21 y 22 de octubre 2022
Valledolid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso

El dolor y la enfermedad son
acontecimientos inevitables
en la vida de
todo ser humano...

17

21 y 22 de octubre 2022
Valledolid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso

...Pero lo que tenemos
que descubrir es que es posible estar en
paz y disfrutar de una vida plena y
satisfactoria...

...incluso aunque tengamos
momentos de dolor

18

21 y 22 de octubre 2022
Valleadolid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso
BIOÉTICA, ÉTICA Y FUNDAMENTOS DE LA VIDA

El objetivo del
aprendizaje y la práctica de las
técnicas de mindfulness y compasión

NO es eliminar
ni controlar completamente
el malestar...

19

21 y 22 de octubre 2022
Valleadolid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso
BIOÉTICA, ÉTICA Y FUNDAMENTOS DE LA VIDA

Sino que
el malestar
no controle
ni limite
nuestra vida....

Ni la vida de nuestros pacientes

20

21 y 22 de octubre 2022
Madrid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso

Mindfulness (según las investigaciones de diversos autores como Zeidan y cols)

- Reduce la percepción mental del dolor (sufrimiento secundario).
- Aumenta la actividad de las regiones cerebrales asociadas al procesamiento de la emoción y al control cognitivo (estas áreas contribuyen a modular las sensaciones de dolor y le dan un significado).
- Actúa en diferentes áreas cerebrales de procesamiento del dolor.

Zeidan F, Martucci KT, Kraft RA, Gordon NS, McHaffie JG, Coghill RC. Brain mechanisms supporting the modulation of pain by mindfulness meditation. *J Neurosci*. 2011 Apr 6;31(14):5540-8. doi: 10.1523/JNEUROSCI.5791-10.2011. PMID: 21471390; PMCID: PMC3090218.

21

21 y 22 de octubre 2022
Madrid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso

- Crea una sensación de seguridad y un espacio de aceptación que nos permite aceptar los mensajes de dolor. Al disminuir la resistencia al dolor, aumenta nuestra tolerancia a él y disminuye el sufrimiento secundario.
- Nos permite observar con precisión el dolor como un flujo constante de sensaciones, más similar a olas del mar que van cambiando de intensidad conforme pasa el tiempo que a algo estático y rígido.
- En el estudio de Zeidan bastaron 4 sesiones de entrenamiento de 20 minutos cada una para reducir la intensidad del dolor de un 40% a un 57%.

22

21 y 22 de octubre 2022
Bilbao, Auditorio Miguel Belibex

20 de octubre workshops pre congreso

Mindfulness contribuye a desacoplar el componente sensorial del dolor de los componentes afectivo y cognitivo

Emoción
(Sufrimiento Secundario)

Pensamiento
(Sufrimiento Secundario)

Sensación
(Sufrimiento primario)

23

21 y 22 de octubre 2022
Bilbao, Auditorio Miguel Belibex

20 de octubre workshops pre congreso

Diferencias entre Mindfulness y compasión

Mindfulness se centra en lo que surge en la experiencia del momento presente (sensaciones, emociones, pensamientos e impulsos) y puede aplicarse a cualquier tipo de experiencia – positiva, negativa o neutral.

La autocompasión se centra en quien tiene la experiencia.

Es la actitud emocional que acompaña a mindfulness cuando aparece sufrimiento.

24

21 y 22 de octubre 2022
Valleadolid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso

Diferencias entre Mindfulness y compasión

Mindfulness dice, “Siente tu sufrimiento y cambiará”.

La autocompasión dice, “Sé amable contigo mismo en medio de tu sufrimiento y éste cambiará”.

Mindfulness pregunta, ¿De qué me doy cuenta hora?

La autocompasión pregunta, ¿Qué necesito?

25

21 y 22 de octubre 2022
Valleadolid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso

Diferencias entre Mindfulness y compasión

La autocompasión tiene tres componentes nucleares :

- 1.- Mindfulness: me doy cuenta de que tengo una sensación de dolor.
- 2.- Humanidad compartida: me doy cuenta de que no estoy sola, muchas otras personas en el mundo pueden sentir también dolor y puedo desarrollar recursos para afrontarlo en vez de aislarme.
- 3.- Amabilidad, cariño y bondad hacia mi misma: me doy consuelo como lo haría con un ser querido que estuviera atravesando una situación difícil como la mía.

26

21 y 22 de octubre 2022
Valladolid, Auditorio Miguel Belibes
20 de octubre workshops pre congreso
Pain Management, Evidence-Based Practice, Psychological Aspects of Pain

Conceptos clave sobre la aceptación de la experiencia dolorosa

- Aceptar no es lo mismo que renunciar o resignarse.
- Es una cualidad activa en la que somos plenamente conscientes del mundo real y de lo que sucede dentro y fuera de nosotros.
- El secreto para aliviar el sufrimiento secundario consiste en aceptar que esto es difícil y que por el momento así son las cosas.

27

21 y 22 de octubre 2022
Valladolid, Auditorio Miguel Belibes
20 de octubre workshops pre congreso
Pain Management, Evidence-Based Practice, Psychological Aspects of Pain

Conceptos clave sobre la conexión

- Cultivar amor y compasión es fundamental para aliviar la sensación de aislamiento y desconexión que a menudo aumentan el sufrimiento secundario en las personas con dolor.
- Llenar el mindfulness de bondad y compasión desactiva los circuitos cerebrales responsables de generar tensión y estrés y alivia el dolor y el sufrimiento.

28

21 y 22 de octubre 2022
Valleadolid, Auditorio Miguel Belibes
20 de octubre workshops pre congreso
Buenos Aires, Facultad de Psicología de la UBA

Estructura del Programa

1ª Semana. Objetivos:

Tomar conciencia del estrés y aprender técnicas básicas de relajación

1. Relajación de Jacobson
2. Relajación de Schultz
3. Atención a los sonidos

Las prácticas de relajación son básicas y con ellas iniciamos el programa, ya que sin un estado mínimo de relajación basal es muy difícil poder practicar mindfulness.

29

21 y 22 de octubre 2022
Valleadolid, Auditorio Miguel Belibes
20 de octubre workshops pre congreso
Buenos Aires, Facultad de Psicología de la UBA

Estructura del Programa

2ª Semana. Objetivos:

A) Aprender a imaginar un espacio de seguridad y calma y a auto generar a voluntad emociones de afecto hacia uno mismo

B) Potenciar el anclaje en la respiración como espacio neutral

4. Práctica sencilla de respiración
5. Creación del espacio seguro
6. Respiración afectuosa

30

21 y 22 de octubre 2022
Valledor, Auditorio Miguel Belibes
20 de octubre workshops pre congreso
Buenos Aires, Argentina

Estructura del Programa

3ª Semana. Objetivo:

Profundizar en las prácticas de atención plena a la respiración

- 7. Técnicas de conteo de respiración
- 8. Atención a las fases de la respiración y a los movimientos de la respiración en el cuerpo.
- 9. Espacio de respiración en tres pasos.

31

21 y 22 de octubre 2022
Valledor, Auditorio Miguel Belibes
20 de octubre workshops pre congreso
Buenos Aires, Argentina

Estructura del Programa

4ª Semana. Objetivos:

- A) Profundizar en las prácticas de atención plena a las sensaciones corporales como objeto de observación
- B) Autogenerar sensaciones placenteras que generan seguridad y calma mediante el abrazo y toque tranquilizador

- 10. Scanner corporal convencional
- 11. Scanner corporal compasivo: generando un sentimiento de amabilidad y aprecio hacia el cuerpo (incluyendo las zonas de dolor)
- 12. Abrazo y toque tranquilizador y compasivo

32

21 y 22 de octubre 2022
Valle de la Gracia, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso
Estructura del Programa de Intervención Psicológica

Estructura del Programa

5ª Semana. Objetivos:

A) Continuar fortaleciendo prácticas que puedan aplicar en la vida cotidiana, por ejemplo al caminar o desplazarnos de un lugar a otro

B) Aprender prácticas de amabilidad y compasión hacia uno mismo y hacia los demás

13. Meditación caminando. Movimiento consciente.
14. Práctica de bondad amorosa
15. Práctica de autocompasión

33

21 y 22 de octubre 2022
Valle de la Gracia, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso
Estructura del Programa de Intervención Psicológica

Estructura del Programa

6ª Semana. Objetivos:

A) Aprender a auto gestionar las emociones y pensamientos difíciles asociados con el sufrimiento secundario generado por el dolor

B) Aprender a desacoplar el componente físico del dolor del componente emocional y cognitivo asociados al dolor

16. Ablanda, tranquiliza y permite
17. Etiquetar las emociones
18. Mindfulness de la emoción en el cuerpo.
19. Tareas para casa: Carta del amigo compasivo y Paseo Placentero

34

21 y 22 de octubre 2022
Madrid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso
Madrid, Auditorio Miguel Belibes

Cómo aplicar estas técnicas a la alianza terapéutica
Recordando que Yo soy la principal técnica y el mayor recurso terapéutico

Posibles temas de reflexión

- ✓ ¿Cómo me veo en mi práctica clínica?
- ✓ ¿Me veo como alguien que tiene todas las respuestas o que tiene que “reparar” o “solucionar un problema”? ¿Qué efecto tiene esto en mi cuerpo y en mi mente?
- ✓ ¿Cómo siento el encuentro terapéutico?
- ✓ ¿Cómo es mi relación con mi propio dolor y el dolor ajeno?

35

21 y 22 de octubre 2022
Madrid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso
Madrid, Auditorio Miguel Belibes

Cómo aplicar estas técnicas a la alianza terapéutica
Recordando que Yo soy la principal técnica y el mayor recurso terapéutico

- ✓ ¿Puedo hacerme consciente del malestar que me ocasiona ver que otra persona sufre y auto regularme?
- ✓ ¿Puedo permitir que el/la paciente cuente su historia sin interrumpir?
- ✓ ¿Doy importancia a los factores contextuales (mis rasgos, los rasgos del paciente, la relación con el/la paciente, el espacio clínico, la técnica de intervención elegida)?
- ✓ ¿Qué recursos puedo desarrollar que me ayuden a permanecer en mi centro?

36

21 y 22 de octubre 2022
Valleadolid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso

Cómo aplicar estas técnicas a la alianza terapéutica

Propuestas para reforzar el efecto positivo de mi presencia terapéutica

- ✓ Cultivar la Co-regulación a través de mis palabras-gestos-tono de voz-postura corporal tacto tranquilizador-lenguaje no verbal-humor-expresiones de aprecio y reconocimiento de sus logros y avances-preguntas abiertas
- ✓ Pedir permiso para tocar al paciente e informar de la intervención que se va a realizar (efecto top-down y efecto placebo/nocebo)
- ✓ Crear espacios de escucha empática en silencio y de comunicación afectiva tanto hacia mi (diálogo interno) como hacia el/la paciente.
- ✓ Recordar el gran valor del contacto ocular, la sonrisa y la expresión facial

37

21 y 22 de octubre 2022
Valleadolid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso

Mindfulness y Compasión en la práctica clínica

- ✓ Explicar conceptos básicos de mindfulness y compasión
- ✓ Medicina participativa: Recomendar a los pacientes libros, audios, podcasts, videos y aplicaciones
- ✓ Hacer prácticas breves con ellos en la consulta
- ✓ Reforzar la utilización de los audios en la vida cotidiana
- ✓ Animarles a participar en algún grupo de meditación o mindfulness
- ✓ Inspirarles a realizar algún programa estandarizado

38

21 y 22 de octubre 2022
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pre congreso

¿Cómo aprender Mindfulness y Compasión?

- ✓ Incorporando las técnicas a mi practica clínica y a mi vida personal
- ✓ Cultivando en la medida de lo posible día a día ser un recurso de co-regulación y practicando conmigo mismo/misma autocompasión
- ✓ Asistiendo como participante a programas estandarizados de mindfulness con profesoras y profesores certificados
- ✓ Asistiendo a Retiros de Práctica Intensiva.
- ✓ Haciendo una formación mas personalizada con un Mentor o Mentora.
- ✓ Formaciones mas largas: Masters en Mindfulness e Itinerarios formativos de programas estandarizados (MBSR, CCT, MBPM)

39

21 y 22 de octubre 2022
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pre congreso

Bibliografía de Mindfulness y Compasion

<https://eemindfulness.com/blog/libros-mindfulness/>

Recursos en Audio

1.- Audios Dra. Olga Sacristán

<https://olgasacristan.com/descargas-gratuitas-audios/>

Encontrareis nuevos materiales y entradas periódicamente en mi web (si queréis podéis suscribiros si os apetece estar informadas/informados)

www.olgasacristan.com

40

21 y 22 de octubre 2022
Madrid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso

Recursos Audiovisuales

2- Videos y audios del máster en mindfulness del Dr. Javier García Campayo.

<https://www.masterenmindfulness.com/videos/>

3- Prácticas del Dr Gonzalo Brito

<https://cultivarlamente.com/practicas-guiadas-cft>

4.-- Canales de Youtube

<https://www.youtube.com/c/OlgaSacristan>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLsiBAluO5ZnzfEzYZPTw5RYcDc23yhJbQ>

41

21 y 22 de octubre 2022
Madrid, Auditorio Miguel Belibes

20 de octubre workshops pre congreso

Apps

MEDITA

EL MINDFULNESS APP

MINDFULNESS SCI

REM VOLVER A CASA

HEADSPACE

CALM

42

