

GESTIÓN DEL DOLOR CRÓNICO

basado en la práctica de *Mindfulness* y *Qi Gong*

(Curso 2017-18)

- IMPARTIDO por
 - José Antonio Giménez Mas, Licenciado y Doctor en Medicina, especialista en Patología, experto en Enfermedades Psicosomáticas, formado en *Mindfulness*.
 - Belén Pérez, Profesora de *Qi Gong* (<http://www.kyudo-spain.com/chikung>)

- INDICACIONES CLÍNICAS:
 - Enfermedades crónicas en las que el dolor sea uno de los síntomas principales, por ej., fibromialgia, lumbalgia crónica, cefalea, artralgias crónicas, etc.

- PROGRAMA de curso completo (octubre a junio) en módulos trimestrales prorrogables y complementarios. Total, 30 sesiones de 90 minutos (10 sesiones por trimestre). Nuestro objetivo es facilitar la integración de este aprendizaje teórico-práctico como hábito de vida saludable en la vida cotidiana del paciente de tal manera que sea capaz de desarrollarlo de manera autónoma.
 - Se trata de un abordaje que integra tanto la comprensión conceptual del dolor crónico como las conductas dirigidas a aminorar su presencia y efectos.
 - La herramienta básica es la práctica íntegra de *mindfulness*, pero tomando como objeto prioritario de meditación el reconocimiento del propio cuerpo en sus fortalezas y debilidades y aprender a gestionarlas física y emocionalmente.
 - La práctica de *Qi Gong* se dirige a movilizar armónica y energéticamente el cuerpo, reconocerlo y reconocerse en él. El objetivo será dirigir la práctica meditativa a la percepción sensitiva del cuerpo en movimiento a través de ejercicios de fácil aprendizaje para facilitar y estimular la práctica individual.
 - Sin negar la distintiva naturaleza de las partes constitutivas del ser humano, esta propuesta terapéutica se dirige a reforzar el concepto de mente-cuerpo como unidad funcional. Mente y cuerpo se influyen mutuamente, tanto para enfermar como para mantener y recuperar la salud. Las denominadas terapias mente-cuerpo (*mind-body therapies*) gozan de amplio reconocimiento y se encuentran avaladas por la literatura científica internacional.
 - Dado el carácter multifactorial (bio-psico-social) de muchas de las patologías que acompañan al Dolor Crónico, los ponentes manifiestan su apertura a la participación social y cultural en el entorno ciudadano.

- El contenido teórico y práctico de este Programa se nutre de los programas de *Mindfulness* para la gestión del estrés (MBSR) de JON KABATT-ZINN, del programa para la gestión del dolor crónico de VIZYAMALA BURCH y de la tradición china para la práctica del *Qi Gong*.

➤ SESIONES DEL PROGRAMA (MÓDULOS CONTINUOS TRIMESTRALES)

○ ASPECTOS GENERALES

Cada sesión se estructura en:

- INTRO (sección fija): Meditación breve sentada seguida de una tanda corta de ejercicios de *Qi Gong* (20 mn)
- TEORÍA (sección variable): Tema específico de cada sesión (30 mn)
 - *Mindfulness*
 - Diario de actividades (Líneas de referencia, pausas, avances)
 - Los hábitos saludables (contacto con la Naturaleza, alimentación sana, cuidado del cuerpo, sociabilidad...)
- PRÁCTICA (sección fija): Meditación sentada y/o en movimiento con ejercicios de *Qi Gong* (40 mn).

○ SESIÓN 1

- Concepto de Estrés
 - Emoción / sentimiento / pensamiento / acción
 - Sistemas adaptativos
- Concepto de *Mindfulness* (atención plena)
 - Meditación de los 3 mn
 - Meditación en la respiración. Anclajes
 - Meditación explorando el cuerpo (*body scan*)

○ SESIÓN 2

- Meditación explorando el cuerpo (*body scan*). Aprender a:
 - Reconocer el dolor
 - Reconocer emociones y pensamientos asociados
 - Responder en vez de reaccionar. Concepto de meta-conciencia.

○ SESIÓN 3

- Concepto de DOLOR CRÓNICO
 - Dolor primario y dolor secundario
 - La atribución errónea
- Meditación caminando
 - Conciencia del movimiento y del entorno. Detectar pensamientos.

○ SESIÓN 4

- La meditación informal
 - Conciencia del dolor en la vida de cada día, en reposo y en movimiento
 - Qué hacer con los pensamientos
- Entrenar la Atención plena. Anclajes
 - Meditación de la uva pasa.

- SESIÓN 5
 - El espectro BONDAD – COMPASIÓN, hacia uno mismo y hacia los demás
 - Introducción
 - El valor del altruismo
 - El valor de la paciencia

- SESIÓN 6
 - Appreciar y disfrutar la vida. Más allá del dolor
 - Meditación explorando el bienestar
 - Valor del agradecimiento y la generosidad

- SESIÓN 7
 - Cultivo de la BONDAD Y COMPASIÓN
 - Meditación de la bondad y la compasión
 - ACEPTACIÓN
 - Construir en valores
 - El sentido de la vida

- SESIÓN 8
 - Más allá de mi piel
 - Meditación en los sentidos. Anclajes
 - Conciencia del instante, aquí y ahora
 - Conciencia del otro. Valor de la ecuanimidad.

- SESIÓN 9
 - No estamos solos. De la autocompasión a la compasión universal
 - Meditación en la compasión

- SESIÓN 10
 - La caja de herramientas (o botiquín de urgencias)
 - Utilizar y potenciar nuestros recursos
 - La espiral de la perseverancia. Los ciclos trimestrales del Programa
 - Meditación de foco atencional abierto.

Condiciones

- Dos grupos: miércoles a las 11:00h. / jueves a las 17:00h
- Grupos de 10 pacientes (+/- 4)
- Duración de las sesiones: 90 minutos
- Dónde: SEDONA, Paseo Constitución, 6. Zaragoza
- Coste: 20 euros por sesión (Inscripción trimestral para un total de 10 sesiones: 200 euros)
- Preinscripción: jagmas@gmail.com / Tfno.: 607 87 36 78, antes del 25 de septiembre
- Más información:
 - <https://gimenezmas.com>
 - <http://www.kyudo-spain.com/chikung>