

# ***MINDFULNESS* Y EMBARAZO**

## **ENTRENAMIENTO PARA UNA MATERNIDAD CONSCIENTE**

- IMPARTIDO por
  - José Antonio Giménez Mas, Licenciado y Doctor en Medicina, especialista en Patología, experto en Enfermedades Psicosomáticas y Psicología de la Salud, formado en *Mindfulness*.
  - Virginia Hernando ...
  
- INDICACIONES CLÍNICAS:
  - Preparación emocional para el periodo perinatal.
  
- PROGRAMA de seis sesiones de 60 minutos de periodicidad semanal, a impartir cíclicamente de forma continua. Aunque la preferencia es seguir la secuencia establecida, la incorporación a la actividad puede hacerse en cualquier momento. Terminadas las seis sesiones, se puede optar por salir de la actividad o permanecer hasta la fecha aproximada del parto.

Nuestro objetivo es dotar a la mujer embarazada de instrumentos de gestión adecuada y saludable de las emociones para ser más consciente y gozar en plenitud de su proceso gestacional. La bibliografía científica internacional ha establecido que la regulación emocional basada en *mindfulness* favorece la prevención de estados de ansiedad y depresión pre y postparto.

- Se trata de un abordaje que integra la comprensión del mundo emocional de la embarazada con el desarrollo de habilidades meditativas para la gestión del estrés, precisamente en un momento en el que las expectativas y los temores están a flor de piel.
- La meditación *mindfulness* (atención plena) nos provee de un entrenamiento mental que facilita la toma conciencia de los eventos emocionales en el momento en que surgen, aprendiendo a canalizarlos armónica y saludablemente. En la senda de esta práctica meditativa está la capacidad de despertar el potencial de bondad y compasión de cada persona, reafirmando en este caso el cuidado y protección de la relación madre-hijo desde una posición de fortaleza.
- Las emociones se reflejan en el cuerpo, un cuerpo que en este momento está sometido a profundos y continuados cambios. La práctica meditativa dirigida hacia el cuerpo, tanto en reposo como en movimiento, permite a la mujer embarazada una mayor identificación con su cuerpo y con la nueva vida que aloja, facilitando la gestión de molestias, dolores y la preparación física para el parto, un momento para el que la conexión mente-cuerpo es fundamental y para la que es preciso prepararse.
- Más allá del ámbito temporal y causal en que se imparte la enseñanza, este aprendizaje en *mindfulness* puede ser la ocasión para extenderlo al resto de la vida, en todos los ámbitos, e incorporar su práctica como un hábito de vida saludable de gestión autónoma.

## ➤ PROGRAMA POR SESIONES

(MÓDULOS DE SEIS SEMANAS DE DESARROLLO CONTINUADO)

- ASPECTOS GENERALES
  - Cada sesión se estructura en tres secciones de unos 20 mn cada una
    - INTRODUCCIÓN: Meditación breve sentada seguida de una tanda corta de ejercicios mente-cuerpo
    - TEORÍA: Tema específico de cada sesión
    - PRÁCTICA: Meditación estática y/o en movimiento.
- SESIÓN 1
  - Concepto y fisiología del ESTRÉS
    - Emoción / sentimiento / pensamiento / acción
    - Sistemas adaptativos
    - El valor de las cosas buenas.
  - Concepto de *MINDFULNESS* (atención plena)
    - El 'piloto automático'. La autocritica
    - Meditación de los 3 mn
    - Meditación en la respiración. Anclajes en la respiración
    - Meditación explorando el cuerpo (*body scan*)
- SESIÓN 2
  - Concepto de META-CONCIENCIA. Darse cuenta. Responder en vez de reaccionar.
  - Meditación explorando el cuerpo (*body scan*). Aprender a:
    - Integrar la temporalidad de dos vidas unidas
    - Reconocer los cambios, las molestias, el dolor.
      - Dolor primario y secundario
      - El dolor en el parto
      - Reconocer emociones y pensamientos asociados
    - Apertura a la incertidumbre y a las dificultades
    - Detectar la posición de equilibrio del cuerpo, estático y en movimiento
- SESIÓN 3
  - La MEDITACIÓN INFORMAL
    - Conciencia de los cambios de cada día, en reposo y en movimiento
    - Activar la meta-conciencia
    - Qué hacer con los pensamientos
      - No siempre son hechos
      - Detectar los pensamientos negativos
  - Entrenar la Atención plena. Anclajes en los sentidos
    - Meditación de la uva pasa.
  - Revisión conjunta de las sesiones anteriores.
- SESIÓN 4
  - MÁS ALLÁ DE MI PIEL
    - Meditación en los sentidos
    - Conciencia del instante, aquí y ahora
    - Conciencia del otro. Valor de la ecuanimidad.
  - Meditación caminando
    - Conciencia del movimiento y del entorno. Detectar pensamientos.

- SESIÓN 5
  - El espectro BONDAD – COMPASIÓN, hacia uno mismo y hacia los demás
    - El valor del autocuidado y del altruismo. Expandir círculos
    - El valor de la paciencia
  - ACEPTACIÓN
    - Construir en valores
    - El sentido de la vida
    - Disposición para el cambio
- SESIÓN 6
  - APRECIAR Y DISFRUTAR LA VIDA
    - Meditación explorando el bienestar
    - Valor del agradecimiento y la generosidad
  - Síntesis del curso. Valor de la perseverancia y visión de futuro.

➤ 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 (1), CALM Pregnancy de GOODMAN et al. (2) y MindBabyBody de WOOLHOUSE et al. (3), todos ellos acreditados científicamente (4).

1. Kabat-Zinn, J. (2007): La práctica de la atención plena. Editorial Kairós. Barcelona.
2. Goodman, J. H., Guarino, A., Chenausky, K., Klein, L., Prager, J., Petersen, R., et al. (2014). CALM pregnancy: results of a pilot study of mindfulness-based cognitive therapy for perinatal anxiety. *Archives of Women's Mental Health*, 17(5), 373–387.
3. Woolhouse, H., Mercuri, K., Judd, F., & Brown, S. J. (2014). Antenatal mindfulness intervention to reduce depression, anxiety and stress: a pilot randomized controlled trial of the MindBabyBody program in an Australian tertiary maternity hospital. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 14, 369–397.
4. Zhenrong Shi, Angus MacBeth. (2017). The Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions on Maternal Perinatal Mental Health Outcomes: a Systematic Review. *Mindfulness*, 8, 823–847.

#### ➤ CONDICIONES

- Programa de seis sesiones
- Cuándo: Lunes a las 10 h
- La actividad se iniciará el 2 de octubre de 2017 y se continuará cíclicamente hasta final de junio de 2018.
- Duración de las sesiones: 60 minutos
- Dónde: Suelo Pélvico, C/ Antonio Rocasolano 5, 50008 Zaragoza.
- Número mínimo para constituir grupo: 5
- Número máximo por grupo: en torno a 15

#### ➤ PRECIO

- Coste de la actividad completa: 150 euros (25 euros por sesión).
- Terminado el ciclo de seis sesiones se puede continuar la actividad a un precio reducido (15 euros por sesión).
- Preinscripción:
  - Se abre un plazo de preinscripción que terminará el lunes 25 de septiembre, 2017. A partir de dicha fecha se contactará con los preinscritos.
  - Contacto: Suelo Pélvico, C/ Antonio Rocasolano 5, 50008 Zaragoza. Teléfono 652 37 04 39