El Programa de Reducción de Estrés Basada en Atención Plena (MBSR) es una aproximación sistemática y bien definida centrada en la persona, que usa un entrenamiento relativamente intensivo de meditación como núcleo del programa que enseña a la gente cómo cuidarse mejor a sí mismos y a vivir de un modo más saludable y adaptativo. El programa prototipo fue desarrollado en la Clínica de Reducción de Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Este modelo ha sido exitosamente utilizado con modificaciones apropiadas en otros centros médicos, y en contextos no médicos como colegios, prisiones, programas de entrenamiento de atletas,…..

La reacción al estrés es, por definición, automática e inconsciente y es aquí donde la Atención Plena comienza a ser útil, ya que, al incrementar nuestro nivel de consciencia, lo que hacemos es cambiar, de hecho, toda la situación interna, incluso antes de llevar a cabo algún tipo de acción. Podemos permitirnos sentirnos amenazados, temerosos, enfadados, o heridos y experimentar esa tensión en nuestro cuerpo en esos momentos de forma consciente, lo que nos permite dar una respuesta deliberada en vez de reaccionar automáticamente porque, al tener conciencia del presente, podemos reconocer con facilidad esas agitaciones como lo que son, ideas, sentimientos y sensaciones, situando la amenaza en sus justos términos.

Esta respuesta interna sería imposible sin entrenar la mente y el cuerpo para responder de esta forma, lo cual se consigue mediante la práctica de la Atención Plena, que Kabat Zinn define como “la consciencia que emerge al prestar atención a las cosas tal como son, de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar”.

**ESTRUCTURA Y METODOS**

1. 8 clases semanales de 2,5-3,0 horas de duración

Un retiro en silencio de 8 horas de duración entre la sexta y séptima semana del Programa (siempre en fin de semana)

1. Métodos de meditación formal en atención plena:

* Meditación “Scanner corporal” o Meditación guiada del cuerpo acostados
* Ejercicios conscientes
* Meditación sentados con Atención Plena en la respiración, pensamientos, emociones y atención abierta.
* Meditación andando

1. Practicas de meditación informal en Atención Plena en las actividades de la vida diaria:

* Conciencia de eventos agradables y desagradables
* Conciencia deliberada en las actividades rutinarias y eventos como: comer, el estado del tiempo, conducir, andar, conciencia de las relaciones interpersonales, ….

1. Asignaciones de practicas formales e informales para realizar en casa
2. Diálogos individuales y grupales y reflexión personal en la sala de clase sobre las tareas semanales incluyendo la exploración de dificultades con la práctica de la Atención Plena y el desarrollo e integración de las capacidades y habilidades auto-regulatorias.