

Nota de Prensa

Comienza la tercera edición del curso de Mindfulness: un acercamiento teórico y práctico en la UNED de Tudela

- La actividad finalizará el próximo 30 de noviembre y el encargado de impartirla es Iñaki Lorea Conde, profesor de la UNED de Tudela, Doctor en Psicología y Psicólogo Clínico.

Tudela, a 23 de noviembre de 2016. Como respuesta a la demanda del público, y tras la buena acogida de las anteriores ediciones del curso, la UNED de Tudela ha organizado la tercera edición del curso **Mindfulness: un acercamiento teórico y práctico.**

El encargado de impartir el curso es **Iñaki Lorea Conde**, profesor de la UNED de Tudela, Doctor en Psicología y Psicólogo Clínico. *“Desde el punto de vista concreto se trata de una práctica que entrena la capacidad de la mente de estar centrada en el momento actual. Una de las cosas que le suele pasar a nuestra mente es que viaja en el tiempo; de hecho, es una capacidad muy interesante que nos permite hacer planes o anticiparnos a los problemas. ¿Qué pasa? Que esto en ocasiones puede convertirse en un lastre y entonces estaremos sufriendo hoy por lo que pensamos que va a pasar mañana. De alguna manera la práctica del mindfulness ayuda a la mente a estar centrados en la experiencia del momento presente, cultivando algunas actitudes como la de evitar juzgar rápidamente lo que nos pasa como bueno o malo. Con el mindfulness se trata de afrontar la experiencia de una forma más reflexiva. Desde un punto más amplio se define mindfulness como un modo de estar en el mundo, con una mayor aceptación de las experiencias y más centrado en el presente con una actitud global; más allá de los ejercicios concretos”.*

Cada vez más, el Mindfulness se está integrando en Medicina y Psicología como una forma efectiva de reducir el estrés y sus síntomas físicos y psicológicos, aumentar la autoconciencia y mejorar el bienestar general. Como procedimiento terapéutico estimula que los aspectos emocionales y demás procesos de carácter no verbal, sean aceptados y vividos en su propia condición.

“Hay bastante evidencia científica de que la práctica diaria mejora la regulación de las emociones en un plazo de ocho semanas. La pretensión de este curso es permitir un primer acercamiento y dar las pautas para que quienes estén interesados puedan seguir formándose.

La mayor contraindicación obviamente es en estados muy agudos de ansiedad o de depresión. En esos casos las prioridades en los tratamientos son otras, lo importante es dar herramientas a la persona para controlar sus síntomas y mejorar en lo más grave de su patología. A partir de ahí sí se puede introducir la meditación.

El mindfulness se está aplicando a muchos campos. Las investigaciones con resultados reales tienen que ver con trastornos de ansiedad, trastornos depresivos... pero también hay otras en relación a calidad de vida en pacientes esquizofrénicos. La verdad es que hay que ser prudente porque ahora mismo es algo novedoso, está de moda y hay un ‘boom’”.

La metodología de aprendizaje combina la presentación y discusión de material teórico, con prácticas en vivo y reflexiones sobre la experiencia meditativa.



Nota de Prensa

Accede a la entrevista completa [aquí](#).