

# Be MINDFUL

PROGRAMA DE FORMACIÓN EN MINDFULNESS PARA PROFESIONALES DE SALUD MENTAL



## EN ESTE NUMERO

- 1 ACERCA DEL PROYECTO
- 2 ARTICULO: SUECIA RECONOCE LA TERAPIA DE ACEPTACION Y COMPROMISO COMO TEORIA Y METODO FISIOTERAPEUTICO
- 3 SOCIOS

## ACERCA DEL PROYECTO

El Proyecto Be Mindful es una colaboración internacional entre especialistas en Mindfulness y Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y proveedores de servicios en el sector de salud mental. Profesionales de 3 países y 5 organizaciones han aunado fuerzas para trabajar conjuntamente en el desarrollo de un curso formativo en mindfulness adaptado específicamente a profesionales de la salud mental. El curso estará integrado en una plataforma de e-learning multilingüe, permitiendo acceso a

personas de múltiples países. Mindfulness es una práctica de tradición milenaria en el oriente, cuyas técnicas fueron adaptadas por la psicología moderna occidental en los años recientes. En poco tiempo, gracias a su demostrado efecto regulador de estrés, mindfulness ha ganado reconocimiento a nivel mundial. No obstante el potencial de su aplicación a profesionales de salud mental no ha sido plenamente aprovechado hasta la fecha. El equipo del proyecto Be Mindful está convencido de que mindfulness demostrará ser

una herramienta magnífica para profesionales de la salud mental que atienden a pacientes con enfermedad mental grave y prolongada. El beneficio de mindfulness para profesionales de salud mental es doble. Por un lado, apoyará a los profesionales a la hora de gestionar las dificultades y el estrés derivado de su actividad profesional. Por otro lado, contribuirá a la calidad y efectividad de las terapias con pacientes, favoreciendo el proceso de recuperación.



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea



## SUECIA RECONOCE LA TERAPIA DE ACEPTACION Y COMPROMISO COMO TEORIA Y METODO FISIOTERAPEUTICO

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) ha demostrado su efectividad no solo como tratamiento individual para múltiples afecciones de salud física y mental, sino también como una herramienta de gran utilidad para las organizaciones a la hora de velar por la salud de sus empleados. ACT integra mindfulness como uno de sus procesos terapéuticos que- junto con el aumento de la capacidad de aceptar dificultades y de comprometerse a llevar a cabo actividades valiosas y con sentido- potencia los resultados tanto para el paciente como para el propio profesional.

Es una gran noticia que ACT haya sido oficialmente reconocida como teoría y método fisioterapéutico en Suecia, acreditándose de esta manera la efectividad de los principios de ACT y su aplicabilidad a otros sectores. El listado de competencias fundamentales revisadas, publicado por la Asociación Sueca de Fisioterapeutas Registrados, hace referencia al trabajo escrito por la Dra. Graciela Rovner, uno de los socios expertos del proyecto Be Mindful. Desde el año 2007 la Dra. Rovner ha estado practicando y difundiendo la ACT adaptada y aplicada al uso de equipos multiprofesionales de rehabilitación del dolor crónico. La Dra. Rovner es la primera y la única fisioterapeuta en el mundo en obtener la acreditación oficial como formador de ACT expedida por la

Asociación de Ciencias Contextual- Conductuales. La Dra. Rovner, preguntada por la diferencia entre ACT y anteriores modelos de terapia contestó: “El proceso de creación de ACT fue novedoso. En vez de desarrollar la terapia primero y probar su funcionamiento con pacientes a posteriori, los autores de ACT comenzaron por investigar los mecanismos de acción e identificar los procesos necesarios para transformar el sufrimiento en recursos psicológicos saludables. Una vez estudiados y comprendidos los procesos, los fundadores de ACT desarrollaron el modelo llamado la Flexibilidad Psicológica- considerado la base de ACT.

***“Mindfulness es como una fisioterapia psicológica!”***

***Dra. Graciela Rovner***

Este modelo es utilizado principalmente por psicólogos, y la adaptación que hemos hecho para su uso por otros profesionales recibe el nombre de ACTiveRehab. Este último guía a profesionales de otras áreas en la aplicación de los principios de ACT a su trabajo y vida diaria, así como en la aplicación de técnicas de autocuidado y de cómo afrontar situaciones estresantes con más compasión y presencia.” Gracias a la aplicación de estas técnicas de transformación de estrés en un recurso saludable el programa de formación Be Mindful ayudará a mejorar la calidad de las intervenciones terapéuticas llevadas a cabo así como la salud de los propios profesionales. En palabras de la Dra. Rovner: “Mindfulness es como una fisioterapia psicológica!”



# SOCIOS

**Centro de psicología PSICACT** situado en Valladolid (España), dirigido por Dr. Carlos Salgado, está especializado en Terapias de Aceptación y Compromiso (ACT) y Mindfulness. Es uno de los primeros centros en España en ofrecer tratamiento psicológico a personas con enfermedad mental grave y prolongada, desde una perspectiva 100% contextual-funcional. El centro ofrece terapias individuales basadas en ACT así como formación especializada para profesionales de la salud.

[www.consulta-psicologo.es](http://www.consulta-psicologo.es)

**OZARA d.o.o.** es una empresa social ubicada en Maribor (Eslovenia). Es uno de los proveedores principales proveedores de servicios para personas con enfermedad mental. OZARA promueve la inclusión social de sus clientes, ofreciéndoles diferentes formas de rehabilitación psicosocial, formación profesional y acceso al empleo. Gracias al enfoque personal y planificación conjunta OZARA guía a sus clientes en la re-integración social y laboral, ofreciéndoles herramientas necesarias para conseguir una vida independiente.

[www.ozara.si](http://www.ozara.si)

**Institut IPSA**, con base en Liubliana (Eslovenia), liderado por Dr. Gregor Zvelc, se especializa en psicoterapia individual, asesoramiento psicológico, y supervisión en el campo de la psicoterapia. IPSA desarrolló el programa de gestión de estrés (Integrative Stress Management) que integra la práctica de mindfulness con el Análisis Transaccional, la Terapia Cognitiva y conceptos de Psicoterapia Integrativa.

[www.institut-ipsa.si](http://www.institut-ipsa.si)

**ACT INSTITUTET** situado en Gotemburgo (Suecia), presidido por Dra. Graciela Rovner, la primera entrenadora internacional de ACT doctora en rehabilitación, ofrece enseñanza, consultoría y supervisión clínica a profesionales del área de dolor crónico, rehabilitación interprofesional y medicina conductual. Su investigación es la base del desarrollo del modelo clínico: ACTiveRehab, que guía al profesional médico a ayudar al paciente a hacer cambios conductuales de manera muy efectiva y a la vez brindarse a sí mismos una oportunidad de llevar a cabo una práctica de la profesión con un estilo de vida más sano, con más movimiento y autocuidado.

[www.actinstitutet.se](http://www.actinstitutet.se)

**Fundación INTRAS** es una organización sin ánimo de lucro dedicada a la investigación e intervención asistencial en el sector de la salud mental en la región de Castilla y León (España). Los servicios de la organización están basados en el enfoque de la recuperación, buscando el empoderamiento de las personas con enfermedad mental para vivir una vida auto determinada. INTRAS ofrece una variedad de servicios y actividades a sus clientes, entre otros, programas de rehabilitación psicosocial y laboral, formación profesional, talleres pre-laborales y ocupacionales así como orientación laboral.

[www.intras.es](http://www.intras.es)

*"El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores. Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida."*

