



ASOCIACIÓN
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

Meditación o Mindfulness

Asociación **SFC-SQM Euskadi-AESEC**

Asociación de Afectados por Enfermedades
EM/SFC, SQM, FM y EHS del País Vasco

*Miembro de la Red de
Asociaciones SFC-SQM*

www.sfcsqmuskadi-aesec.org

sfcsqmuskadi.aesec@gmail.com

Apartado de Correos 109, 48.200 Durango (Vizcaya/Bizkaia)

Teléf. 656732998

Autora: Eva María Hazas Cerezo

(Afectada por Enfermedades EM/SFC, SQM, FM, EHS)

Meditación o Mindfulness

Si eres socio/a y estás interesado en practicar la meditación puedes apuntarte a través de nuestra asociación SFC-SQM Euskadi-AESEC, al grupo de meditación (online o presencial) de Inmaculada Arcos, que dirige los grupos de Meditación de la Asociación SFC-SQM Madrid y de la Red SFC-SQM [\[Web\]](#) [\[Email\]](#)

Breve Resumen personal de lo visto en los GRUPOS ONLINE de la Red de Asociaciones SFC-SQM

- Para las personas que sufren de enfermedades como EM/SFC, FM, SQM y EHS ¿Es eficaz la técnica de la Meditación o de Mindfulness?

Siendo constantes, la experiencia personal de muchas de las personas que estamos en el grupo online de meditación, es muy positiva.

-¿Qué es el Mindfulness o la Meditación?

El Mindfulness o la Meditación puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. Una opción por vivir lo que acontece en el momento actual, el aquí y el ahora, en el presente.

Esa atención y observación, pretende que la persona se centre en el momento presente de un modo activo, observando y dejando pasar sus pensamientos o su estado emocional, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento, aceptando la experiencia tal y como se da, y para ello, centrándose en la respiración, en el movimiento que se hace al respirar.

(Por ejemplo, ver Artículo "Mindfulness " de Miguel Ángel Vallejo Pareja, de la UNED-MA; Ver el curso de Mindfulness-Respiración, impartido por la MOOC-UMA; Los audios (Webmindfulness) del Máster propio de Mindfulness UNIVERSIDAD de ZARAGOZA)

-¿Cuáles son sus efectos?

Con la Meditación, y su atención plena, se desarrollan las habilidades como la conciencia focalizada (concentración, atención focalizada, observación, ser consciente del aquí y ahora/darse cuenta de lo que nos ocurre en ese momento, serenar mente, tranquilizarse), la conciencia de campo abierto (aceptar que la experiencia sea tal como es, sin juicio ni expectativas, solo observarla y dejarla ir, se gana confianza en nosotros mismos y autoestima), se dan cambios cognitivos y en habilidades sociales (al modificar la manera de reaccionar ante tus pensamientos y estados, y ganas libertad ante éstos, se pueden ver más opciones, se mejora en las habilidades de afrontar y tomar decisiones, cariño, bondad y paciencia hacia nosotros mismos y los demás, se induce a la relajación al aceptar tus estados emocionales y dejarlos ir), etc.

La actual terapia Mindfulness surgió en la Universidad de Massachussets en los años 80. Aunque las prácticas que lo constituyen tienen su origen en técnicas orientales, mindfulness es una terapia sin ninguna reminiscencia religiosa y con una alta evidencia científica de su eficacia.

(Por ejemplo, ver las diapositivas del Curso sobre Mindfulness-Atención Plena, y el curso sobre el Efecto de la Práctica de la Meditación, impartido por la MOOC-UMA; Los audios (Webmindfulness) del Máster propio de Mindfulness UNIVERSIDAD de ZARAGOZA)

Recopilación de información y audios sobre Meditación/Mindfulness

Cursos sobre Meditación- Mindfulness de la MOOC-UMA (ver en internet), y Artículo de M.A. Vallejo Pareja:

Nota: UMA (Universidad de Málaga), MOOC o COMA (Massive Online Open Course /Curso Online Masivo en Abierto)

Artículo: Miguel Ángel Vallejo Pareja, UNED-MA (2006) "Mindfulness". *Papeles del Psicólogo*, Vol. 27(2), pp. 92-99. <http://www.cop.es/papeles>

Mindfulness-Modulo 2_ Como meditar en un minuto_MOOC-UMA (Práctica)

Este sirve de ejemplo de una de las practicas de meditación que puedes hacer en los grupos online de la Red SFC-SQM

https://www.youtube.com/watch?v=spqAlb5_6Y

Mindfulness- EfectoPrácticaMeditación_MOOC-UMA (ver PDF en nuestra [web](#))

Mindfulness- AtenciónPlena_MOOC-UMA (ver PDF en nuestra [web](#))

<https://www.youtube.com/watch?v=oLyXmpkSTQs>

Mindfulness- Respiración_MOOC-UMA (ver PDF en nuestra [web](#))

<https://www.youtube.com/watch?v=3zICCHU6KLQ>

La Meditación y la Inteligencia emocional:

Mindfulness- DHabilidadesSociales_MOOC-UMA

<https://www.youtube.com/watch?v=5LPiPaqPTGk>

Mindfulness- Emociones_MOOC-UMA

<https://www.youtube.com/watch?v=bSjuCafm-h4>

Mindfulness- AfrontarEmocionesDificiles_MOOC-UMA

Regular emociones <https://www.youtube.com/watch?v=tSN1aJdHRlg>

Escucha Activa <https://www.youtube.com/watch?v=ejc1FgiRqjw>

Mindfulness para regular emociones de la MOOC-UMA:

(presentación) <https://www.youtube.com/watch?v=fCBkyrbT8RY> o en

<https://www.youtube.com/watch?v=Cc6ioYBXfMY>

Para más cursos online de MOOC-UMA, escribir como Palabras clave a poner en el buscador de internet: mooc uma mindfulness

https://www.youtube.com/results?search_query=mooc+uma+mindfulness

Máster propio de Mindfulness UNIVERSIDAD de ZARAGOZA:

-Sobre el máster y la meditación <https://www.masterenmindfulness.com/master-de-mindfulness/>



webmindfulness

<https://www.webmindfulness.com/>

-Grupo de Investigación en Mindfulness y Compasión dirigido por el [Dr. Javier García Campayo](#)

Audios: **AUDIOS EN MINDFULNESS**, **AUDIOS EN COMPASIÓN**; ETC.

(Son un buen ejemplo de lo que también se hace en meditación y en reeducación de la amígdala en el grupo de la Red SFC-SQM)

Canal Youtube Webmindfulness <https://www.youtube.com/channel/UCILNVGNZUz-4-WGIvY5SkxA>

-Para las personas que como consecuencia de su enfermedad incapacitante y crónica (y sus circunstancias vitales no favorables que les rodea: falta de apoyo, comprensión, ayuda, etc.), como puede ser la EM/SFC, la FM, la SQM y la EHS, sufren de ansiedad o incluso de depresión ¿Es eficaz la técnica de la Meditación o de Mindfulness?

Estos resultados (de los artículos citados más abajo) proporcionan evidencia a favor de la viabilidad y la eficacia de las intervenciones basadas en la terapia Mindfulness con respecto a la disminución de la ansiedad y de los síntomas depresivos en cualquier ámbito.

(1) Zeidan F, Martucci KT, Kraft RA, McHaffie JG, Coghill RC. Neural correlates of mindfulness meditation-related anxiety relief. Soc Cogn Affect Neurosci. 2014 Jun. PubMed PMID: 23615765.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23615765/>

(2) Evans S, Ferrando S, Findler M, Stowell C, Smart C, Haglin D. Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. J Anxiety Disord. 2008 May; 22(4): 716-21. PubMed PMID: 17765453.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17765453/>

(3) Fjorback LO, Arendt M, Ornbøl E, Fink P, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy: a systematic review of randomized controlled trials. Acta Psychiatr Scand. 2011 Aug;124(2):102-19. doi: 10.1111/j.1600-0447.2011.01704.x. PubMed PMID: 21534932.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21534932/>

(4) Hofmann SG, Sawyer AT et al. The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. J Consult Clin Psychol. 2010 April; 78(2): 169–183. doi: 10.1037/a0018555. PubMed PMID: 20350028.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20350028/>

También son de interés los Artículos del Grupo de Investigación en Mindfulness y Compasión dirigido por el Dr. Javier García Campayo
<https://www.webmindfulness.com/investigacion-2/>