



21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Facultad de Ciencias de la Salud

# Mindfulness y Compasión en el Dolor Crónico: diseño de un programa multicomponente como estrategia de afrontamiento del dolor

Dra. Olga Sacristán Martín  
Médico Rehabilitador y Master en Mindfulness

1



21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Facultad de Ciencias de la Salud



2

1

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

**Dra. Olga Sacristán Martín**  
[www.olgасacristan.com](http://www.olgасacristan.com)

Médico especialista en Rehabilitación  
Master en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza  
Experta Universitaria en Terapia Cognitiva aplicada al Estrés, la ansiedad y la depresión por la Universidad de Valencia  
Especialista Universitario en Mindfulness por la Universidad de Almería  
Profesora certificada del programa MBSR (*Mindfulness-based stress reduction*), del programa MBCP(*Mindfulness-based Childbirth and Parenting* y del programa MBPM (*Mindfulness-based Pain Management*)

3

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

**¿Qué voy a compartir en esta ponencia?**

- Beneficios de Mindfulness y Compasión en el Dolor
- Prácticas utilizadas en el Programa de la Unidad
- Cómo utilizar el Mindfulness y la Compasión en la Alianza Terapéutica
- Cómo Incorporar Mindfulness y Compasión a nuestra práctica clínica
- Cómo formarse en Mindfulness y Compasión

4

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Palacio de Congresos, Centro Convenciones

## ¿Qué es mindfulness?

“La conciencia que surge de prestar atención,  
de forma intencional,  
a la experiencia tal y como es  
en el momento presente,  
sin juzgarla,  
sin evaluarla  
y sin reaccionar ante ella”

(Kabat-Zinn, 2002)

5

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Palacio de Congresos, Centro Convenciones

24172 resultados Mindfulness 17 octubre 2022

**PubMed.gov**

mindfulness

Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sorted by: Best match Display options

MY NCBI FILTERS

RESULTS BY YEAR

1857 2023

24,172 results Page 1 of 2,418

**Mindfulness Interventions:**  
Creswell JD. Annu Rev Psychol. 2017 Jan;68:491-516. doi: 10.1146/annurev-psych-042716-051139. Epub 2016 Sep 28. PMID: 27687118 Review. **Mindfulness** interventions aim to foster greater attention to and awareness of present moment experience. There has been a dramatic increase in randomized controlled trials (RCTs) of **mindfulness** interventions over the past two decades. This article evaluates the grow ...

6

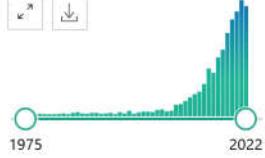
21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

1778 resultados Mindfulness and Pain 16 octubre 2022

**PubMed.gov**

Advanced Create alert Create RSS    Sorted by: Best match

MY NCBI FILTERS  1,778 results Page 1 of 178

RESULTS BY YEAR   

1975 2022

**Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis.**  
1 Hilton L, Hempel S, Ewing BA, Apaydin E, Xenakis L, Newberry S, Colaiaco B, Maher AR, Shanman RM, Sorbero ME, Maglione MA.  
Ann Behav Med. 2017 Apr;51(2):199-213. doi: 10.1007/s12160-016-9844-2.  
PMID: 27658913 [Free PMC article.](#) Review.  
BACKGROUND: Chronic pain patients increasingly seek treatment through mindfulness meditation.  
PURPOSE: This study aims to synthesize evidence on efficacy and safety of mindfulness meditation interventions for the treatment of chronic pain in adults. . . .

7

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

26 de octubre workshops pre congreso  
Valladolid, Palacio de Congresos, Corte Mayor

- Mindfulness transforma las vías y centros cerebrales asociados al dolor modulando su intensidad.

Las técnicas de mindfulness que utilizamos en el programa están basadas en la investigación de los siguientes autores:

[\*\*Programa MBSR\*\* \(Mindfulness-based Stress Reduction\) \(Jon Kabat-Zinn, PhD, Universidad de Massachussets y Universidad de Brown Estados Unidos\)](#)

[\*\*Programa MBCT\*\* \(Mindfulness-based Cognitive Therapy\) \(Williams, Teasdale y Segal \(Estados Unidos y Reino Unido, Universidad de Oxford\)](#)

8

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congresso  
Valladolid, Palacio de Congresos, Centro Convenciones

¿A qué atendemos cuando practicamos mindfulness? (Daniel Siegel)

Los cinco sentidos

Actividades mentales

Sensaciones Corporales

Mindfulness Interpersonal

Interconexión

La rueda de la Atención

9

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

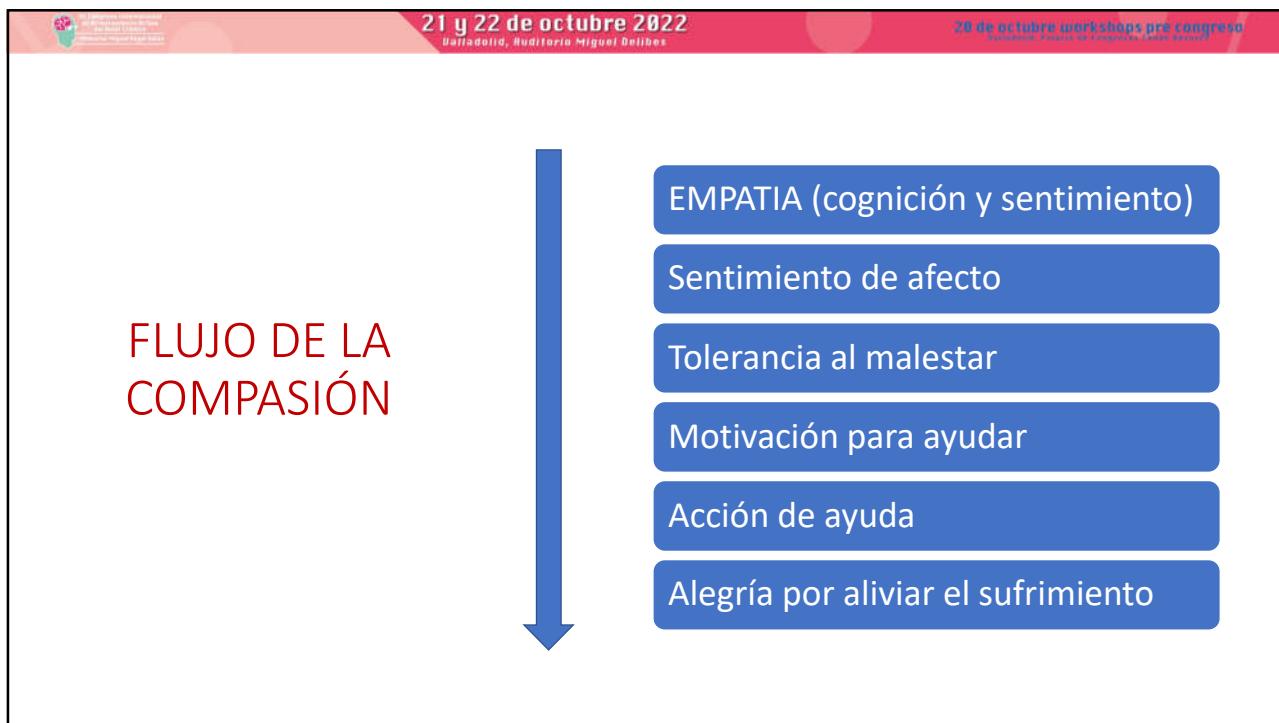
20 de octubre workshops pré congresso  
Valladolid, Palacio de Congresos, Centro Convenciones

¿Qué es compasión?

Ser sensibles a nuestro sufrimiento y al de los demás con la intención de prevenirlo y aliviarlo

Se trata de un sentimiento que se produce al ver padecer a alguien y que impulsa a aliviar su dolor o sufrimiento, a remediarlo o a evitarlo

10



11

The screenshot shows a search results page for "compassion" on PubMed.gov. The search bar contains "compassion", and the results are sorted by "Best match". The results section displays 36,429 results, with the first result being a meta-analysis titled "Determinants of compassion satisfaction, compassion fatigue and burn out in nursing: A correlative meta-analysis." The results are presented in a grid format with columns for title, author, journal, and abstract.

12

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

## 2175 resultados Pain and Compassion 16 octubre 2022

2,175 results:

1 **Anterior cingulate inputs to nucleus accumbens control the social transfer of pain and analgesia.**  
Smith ML, Asada N, Malenka RC.  
Science. 2021 Jan 8;371(6525):153-159. doi: 10.1126/science.abe3040. Epub 2021 Jan 7.  
PMID: 33414216 [Free PMC article.](#)  
Empathy is an essential component of social communication that involves experiencing others' sensory and emotional states. We observed that a brief social interaction with a mouse experiencing pain or morphine analgesia resulted in the transfer of these experiences ...

2 **Compassion and chronic pain.**  
Purdie F, Morley S.  
Pain. 2016 Dec;157(12):2625-2627. doi: 10.1097/j.pain.0000000000000638.  
PMID: 27257856 [Free article.](#) Review. No abstract available.

13

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

Las prácticas de compasión y neuroplasticidad positiva complementan a las de mindfulness y nos enseñan cómo entrenar circuitos que promueven el autocuidado, la empatía y sentimientos positivos hacia uno mismo y los demás.

Las técnicas de compasión y cultivo del bienestar utilizadas en el programa de la Unidad están basadas en la investigación de los siguientes autores:

Programa CFT (*Compassion Focused Therapy*) (Dr. Paul Gilbert, PhD, Universidad de Derby, Reino Unido)

Programa MSC (*Mindful Self Compassion*) (Dr. Christopher Germer, PhD y Dra. Kristin Neff, PhD (Universidad de Texas, Estados Unidos)

Programa CCT (*Compassion Cultivation Training*) (Thupten Jinpa, PhD, Universidad de Stanford, Estados Unidos)

Programa CBCT (*Compassion- based Cognitive Therapy*) (Tenzin Negi, PhD, Universidad de Emory, Estados Unidos)

Programa MBPM (*Mindfulness-based Pain Management*) (Fundación Breathworks, Reino Unido)

14

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

Los programas estandarizados de mindfulness y compasión con mayor evidencia científica:

Son intervenciones grupales de 10 a 25 personas aproximadamente.

Tienen una duración media de 9 semanas, con una sesión de orientación de 1'5 a 2 horas de duración y después 1 sesión semanal de 2'5 a 3 horas de duración a lo largo de 8 semanas y un día de práctica intensiva de 5 a 8 horas de duración. La duración media del programa suele ser de 30 horas.

Incluyen movimientos conscientes y sesiones de indagación en grupo.

Incluyen psicoeducación sobre la gestión del estrés, neuroplasticidad positiva, sistemas de regulación emocional, el sesgo negativo del cerebro humano y el afrontamiento del dolor.

15

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

**Modelo del Programa  
Mindfulness-Based  
Pain Management**  
(Mindfulness y  
Compasión para la  
Salud)

Respira Vida  
Breathworks

El proceso  
de los 6 pasos de  
mindfulness & compasión  
de Respira Vida  
Breathworks

1 LA CONCIENCIA ES POSIBLE  
Mindfulness  
Presta atención al aquí y ahora

2 ACERCARNOS a lo DESAGRADABLE  
Aceptación y  
autocompasión

3 IR AL ENCUENTRO de lo AGRADABLE  
Curiosidad y  
apreciación

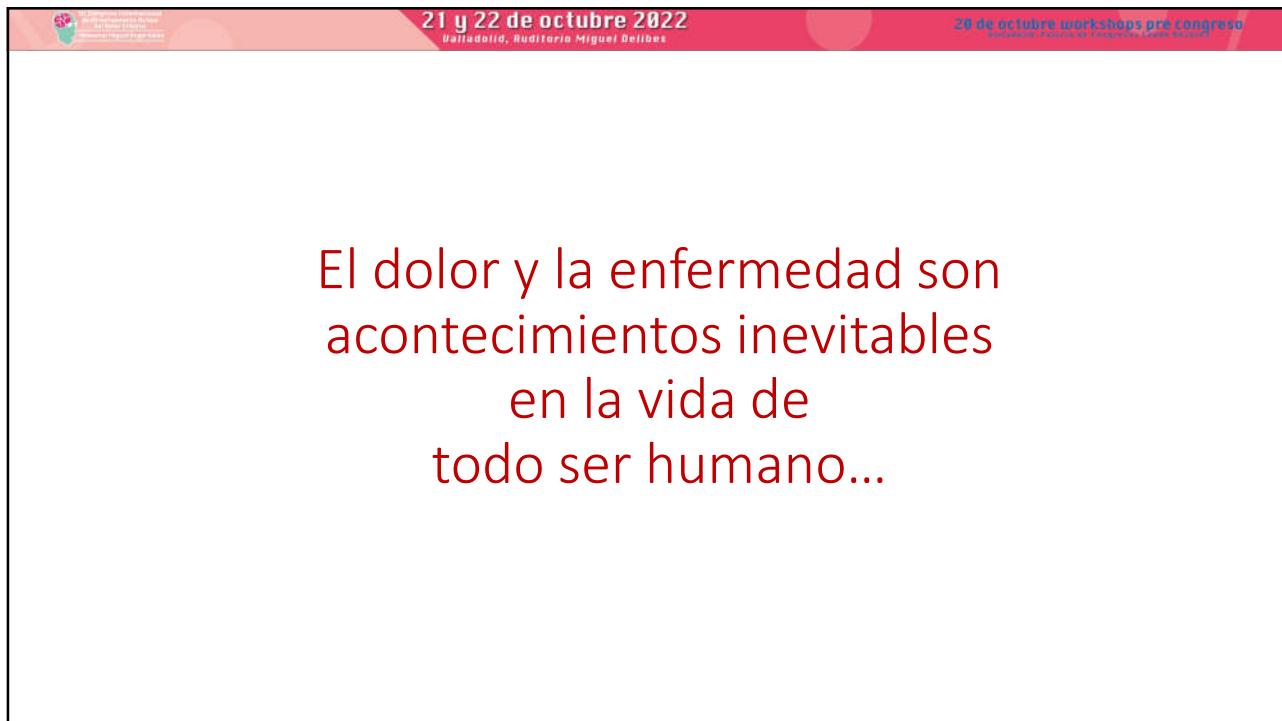
4 UN RECIPIENTE MÁS GRANDE  
Perspectiva y  
ecuanimidad

5 CONEXIÓN  
Humanidad  
compartida

6 LA ELECCIÓN  
Responder en  
vez de reaccionar

[www.respiravida.net](http://www.respiravida.net)

16

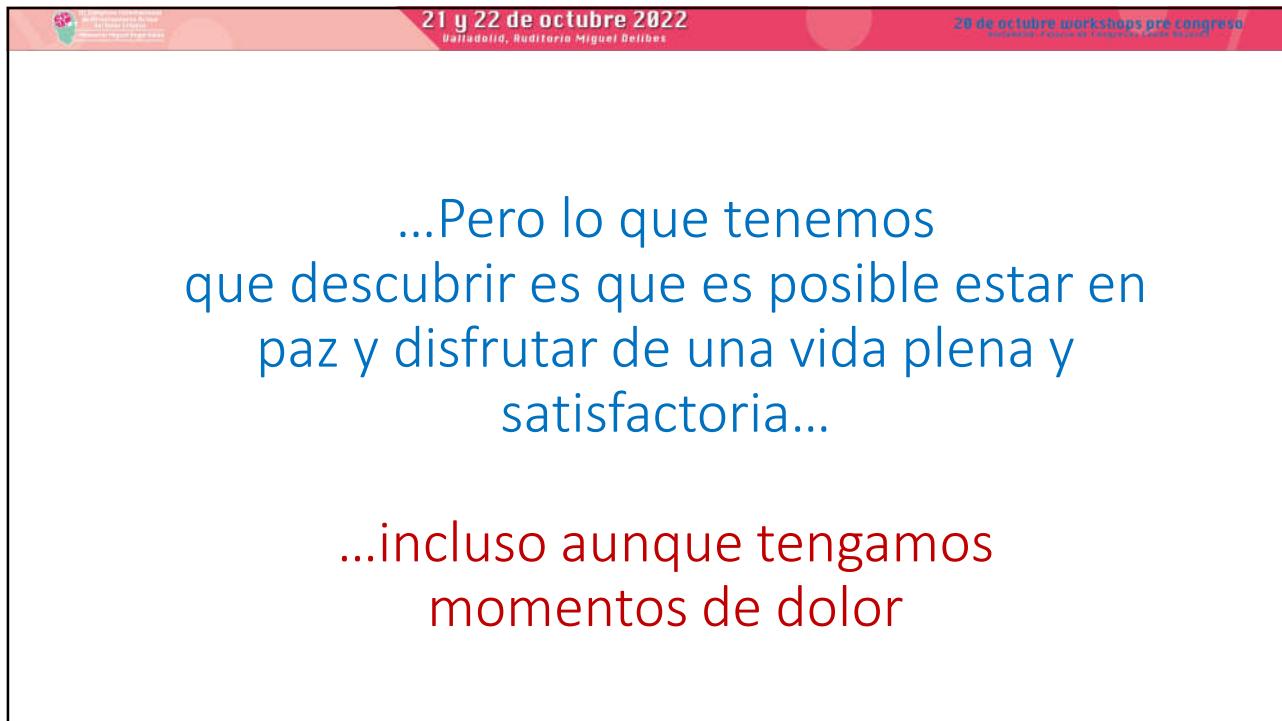


21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

El dolor y la enfermedad son  
acontecimientos inevitables  
en la vida de  
todo ser humano...

17



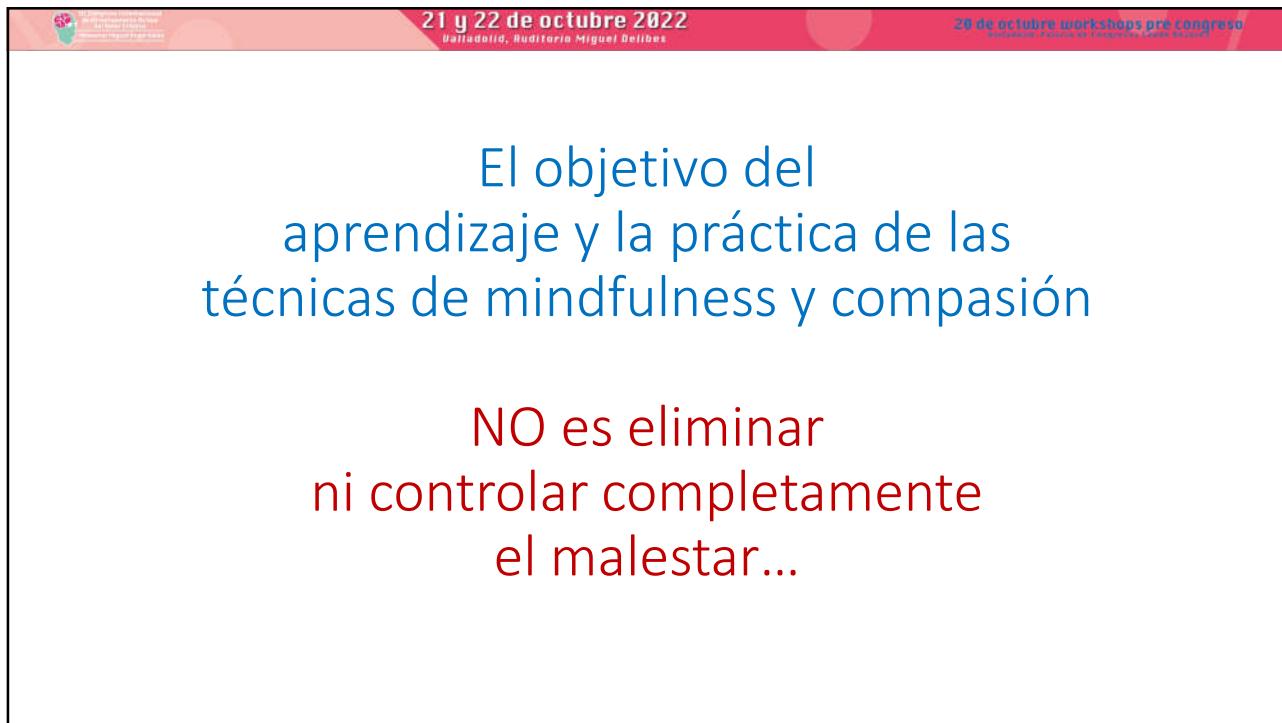
21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

...Pero lo que tenemos  
que descubrir es que es posible estar en  
paz y disfrutar de una vida plena y  
satisfactoria...

...incluso aunque tengamos  
momentos de dolor

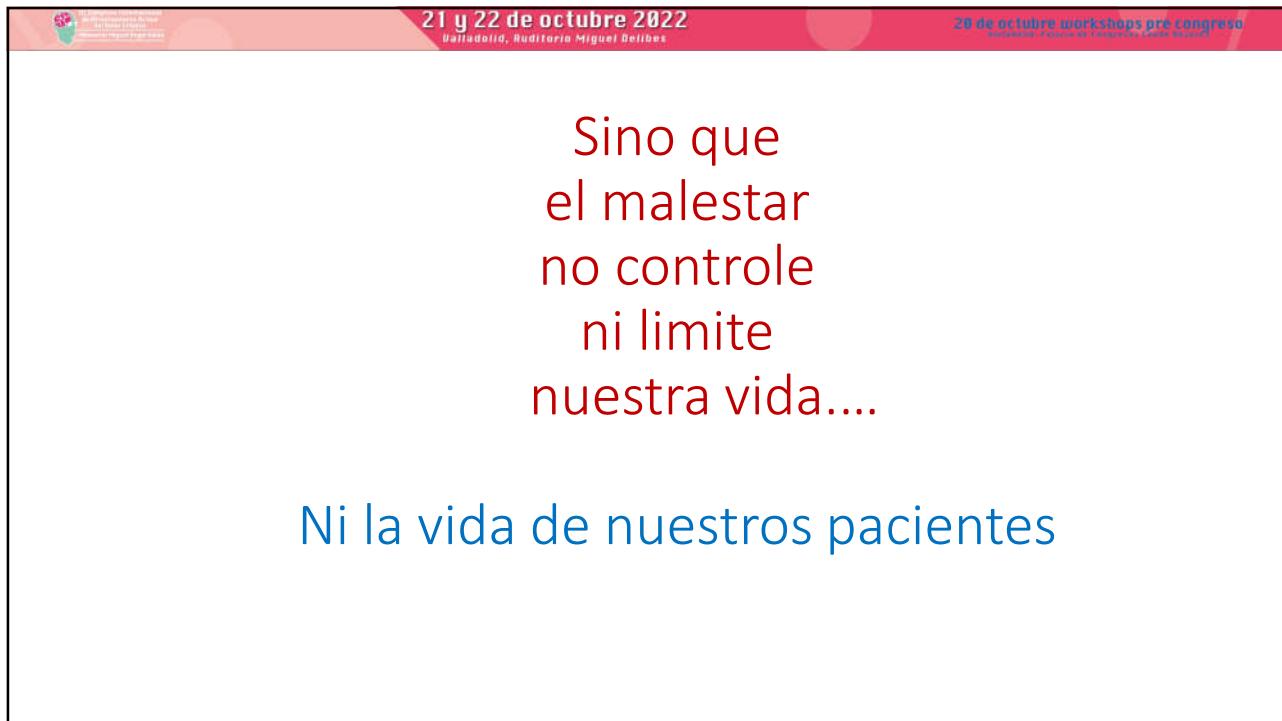
18



El objetivo del aprendizaje y la práctica de las técnicas de mindfulness y compasión

NO es eliminar ni controlar completamente el malestar...

19



Sino que el malestar no controle ni limite nuestra vida....

Ni la vida de nuestros pacientes

20

**21 y 22 de octubre 2022**  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

**20 de octubre workshops pré congreso**  
Valladolid, Facultad de Ciencias, Centro Universitario

Mindfulness (según las investigaciones de diversos autores como Zeidan y cols)

- Reduce la percepción mental del dolor (sufrimiento secundario).
- Aumenta la actividad de las regiones cerebrales asociadas al procesamiento de la emoción y al control cognitivo (estas áreas contribuyen a modular las sensaciones de dolor y le dan un significado).
- Actúa en diferentes áreas cerebrales de procesamiento del dolor.

Zeidan F, Martucci KT, Kraft RA, Gordon NS, McHaffie JG, Coghill RC. Brain mechanisms supporting the modulation of pain by mindfulness meditation. *J Neurosci*. 2011 Apr 6;31(14):5540-8. doi: 10.1523/JNEUROSCI.5791-10.2011. PMID: 21471390; PMCID: PMC3090218.

21

**21 y 22 de octubre 2022**  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

**20 de octubre workshops pré congreso**  
Valladolid, Facultad de Ciencias, Centro Universitario

- Crea una sensación de seguridad y un espacio de aceptación que nos permite aceptar los mensajes de dolor. Al disminuir la resistencia al dolor, aumenta nuestra tolerancia a él y disminuye el sufrimiento secundario.
- Nos permite observar con precisión el dolor como un flujo constante de sensaciones, más similar a olas del mar que van cambiando de intensidad conforme pasa el tiempo que a algo estático y rígido.
- En el estudio de Zeidan bastaron 4 sesiones de entrenamiento de 20 minutos cada una para reducir la intensidad del dolor de un 40% a un 57%.

22

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Universidad, Facultad de Ciencias, Centro de Salud

Mindfulness contribuye a desacoplar el componente sensorial del dolor de los componentes afectivo y cognitivo

Emoción  
(Sufrimiento Secundario)

Pensamiento  
(Sufrimiento Secundario)

Sensación  
(Sufrimiento primario)

23

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Universidad, Facultad de Ciencias, Centro de Salud

Diferencias entre Mindfulness y compasión

Mindfulness se centra en lo que surge en la experiencia del momento presente (sensaciones, emociones, pensamientos e impulsos) y puede aplicarse a cualquier tipo de experiencia – positiva, negativa o neutral.

La autocompasión se centra en quien tiene la experiencia.

Es la actitud emocional que acompaña a mindfulness cuando aparece sufrimiento.

24

 **21 y 22 de octubre 2022**  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

**20 de octubre workshops pré congreso**  
Valladolid, Facultad de Ciencias, Centro Universitario

## Diferencias entre Mindfulness y compasión

Mindfulness dice, “Siente tu sufrimiento y cambiará”.

La autocompasión dice, “Sé amable contigo mismo en medio de tu sufrimiento y éste cambiará”.

Mindfulness pregunta, ¿De qué me doy cuenta hora?

La autocompasión pregunta, ¿Qué necesito?

25

 **21 y 22 de octubre 2022**  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

**20 de octubre workshops pré congreso**  
Valladolid, Facultad de Ciencias, Centro Universitario

## Diferencias entre Mindfulness y compasión

La autocompasión tiene tres componentes nucleares :

- 1.- Mindfulness: me doy cuenta de que tengo una sensación de dolor.
- 2.- Humanidad compartida: me doy cuenta de que no estoy sola, muchas otras personas en el mundo pueden sentir también dolor y puedo desarrollar recursos para afrontarlo en vez de aislarme.
- 3.- Amabilidad, cariño y bondad hacia mi misma: me doy consuelo como lo haría con un ser querido que estuviera atravesando una situación difícil como la mía.

26

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Facultad de Ciencias de la Salud

## Conceptos clave sobre la aceptación de la experiencia dolorosa

- Aceptar no es lo mismo que renunciar o resignarse.
- Es una cualidad activa en la que somos plenamente conscientes del mundo real y de lo que sucede dentro y fuera de nosotros.
- El secreto para aliviar el sufrimiento secundario consiste en aceptar que esto es difícil y que por el momento así son las cosas.

27

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Facultad de Ciencias de la Salud

## Conceptos clave sobre la conexión

- Cultivar amor y compasión es fundamental para aliviar la sensación de aislamiento y desconexión que a menudo aumentan el sufrimiento secundario en las personas con dolor.
- Llenar el mindfulness de bondad y compasión desactiva los circuitos cerebrales responsables de generar tensión y estrés y alivia el dolor y el sufrimiento.

28

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Facultad de Psicología, Centro Universitario

## Estructura del Programa

1<sup>a</sup> Semana. Objetivos:

Tomar conciencia del estrés y aprender técnicas básicas de relajación

1. Relajación de Jacobson
2. Relajación de Schultz
3. Atención a los sonidos

Las prácticas de relajación son básicas y con ellas iniciamos el programa, ya que sin un estado mínimo de relajación basal es muy difícil poder practicar mindfulness.

29

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Facultad de Psicología, Centro Universitario

## Estructura del Programa

2<sup>a</sup> Semana. Objetivos:

A) Aprender a imaginar un espacio de seguridad y calma y a auto generar a voluntad emociones de afecto hacia uno mismo

B) Potenciar el anclaje en la respiración como espacio neutral

4. Práctica sencilla de respiración
5. Creación del espacio seguro
6. Respiración afectuosa

30

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Facultad de Filosofía y Letras

## Estructura del Programa

3ª Semana. Objetivo:

Profundizar en las prácticas de atención plena a la respiración

7. Técnicas de conteo de respiración  
8. Atención a las fases de la respiración y a los movimientos de la respiración en el cuerpo.  
9. Espacio de respiración en tres pasos.

31

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Facultad de Filosofía y Letras

## Estructura del Programa

4ª Semana. Objetivos:

A) Profundizar en las prácticas de atención plena a las sensaciones corporales como objeto de observación

B) Autogenerar sensaciones placenteras que generan seguridad y calma mediante el abrazo y toque tranquilizador

10. Scanner corporal convencional  
11. Scanner corporal compasivo: generando un sentimiento de amabilidad y aprecio hacia el cuerpo (incluyendo las zonas de dolor)  
12. Abrazo y toque tranquilizador y compasivo

32

**21 y 22 de octubre 2022**  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

**20 de octubre workshops pre congreso**  
Valladolid, Facultad de Congresos, Centro Universitario

## Estructura del Programa

5ª Semana. Objetivos:

A) Continuar fortaleciendo prácticas que puedan aplicar en la vida cotidiana, por ejemplo al caminar o desplazarnos de un lugar a otro

B) Aprender prácticas de amabilidad y compasión hacia uno mismo y hacia los demás

13. Meditación caminando. Movimiento consciente.  
14. Práctica de bondad amorosa  
15. Práctica de autocompasión

33

**21 y 22 de octubre 2022**  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

**20 de octubre workshops pre congreso**  
Valladolid, Facultad de Congresos, Centro Universitario

## Estructura del Programa

6ª Semana. Objetivos:

A) Aprender a auto gestionar las emociones y pensamientos difíciles asociados con el sufrimiento secundario generado por el dolor

B) Aprender a desacoplar el componente físico del dolor del componente emocional y cognitivo asociados al dolor

16. Ablanda, tranquiliza y permite  
17. Etiquetar las emociones  
18. Mindfulness de la emoción en el cuerpo.  
19. Tareas para casa: Carta del amigo compasivo y Paseo Placentero

34

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Facultad de Ciencias de la Salud

Cómo aplicar estas técnicas a la alianza terapéutica  
Recordando que Yo soy la principal técnica y el mayor recurso terapéutico

Posibles temas de reflexión

- ✓ ¿Cómo me veo en mi práctica clínica?
- ✓ ¿Me veo como alguien que tiene todas las respuestas o que tiene que “reparar” o “solucionar un problema”? ¿Qué efecto tiene esto en mi cuerpo y en mi mente?
- ✓ ¿Cómo siento el encuentro terapéutico?
- ✓ ¿Cómo es mi relación con mi propio dolor y el dolor ajeno?

35

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Facultad de Ciencias de la Salud

Cómo aplicar estas técnicas a la alianza terapéutica  
Recordando que Yo soy la principal técnica y el mayor recurso terapéutico

- ✓ ¿Puedo hacerme consciente del malestar que me ocasiona ver que otra persona sufre y auto regularme?
- ✓ ¿Puedo permitir que el/la paciente cuente su historia sin interrumpir?
- ✓ ¿Doy importancia a los factores contextuales (mis rasgos, los rasgos del paciente, la relación con el/la paciente, el espacio clínico, la técnica de intervención elegida?)
- ✓ ¿Qué recursos puedo desarrollar que me ayuden a permanecer en mi centro?

36

**21 y 22 de octubre 2022**  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

**20 de octubre workshops pré congreso**  
Valladolid, Facultad de Ciencias de la Salud

## Cómo aplicar estas técnicas a la alianza terapéutica

### Propuestas para reforzar el efecto positivo de mi presencia terapéutica

- ✓ Cultivar la Co-regulación a través de mis palabras-gestos-tono de voz-postura corporal tacto tranquilizador-lenguaje no verbal-humor-expresiones de aprecio y reconocimiento de sus logros y avances-preguntas abiertas
- ✓ Pedir permiso para tocar al paciente e informar de la intervención que se va a realizar (efecto top-down y efecto placebo/nocebo)
- ✓ Crear espacios de escucha empática en silencio y de comunicación afectiva tanto hacia mí (diálogo interno) como hacia el/la paciente.
- ✓ Recordar el gran valor del contacto ocular, la sonrisa y la expresión facial

37

**21 y 22 de octubre 2022**  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

**20 de octubre workshops pré congreso**  
Valladolid, Facultad de Ciencias de la Salud

## Mindfulness y Compasión en la práctica clínica

- ✓ Explicar conceptos básicos de mindfulness y compasión
- ✓ Medicina participativa: Recomendar a los pacientes libros, audios, podcasts, videos y aplicaciones
- ✓ Hacer prácticas breves con ellos en la consulta
- ✓ Reforzar la utilización de los audios en la vida cotidiana
- ✓ Animarles a participar en algún grupo de meditación o mindfulness
- ✓ Inspirarles a realizar algún programa estandarizado

38

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Facultad de Psicología, Centro Universitario

## ¿Cómo aprender Mindfulness y Compasión?

- ✓ Incorporando las técnicas a mi práctica clínica y a mi vida personal
- ✓ Cultivando en la medida de lo posible día a día ser un recurso de co-regulación y practicando conmigo mismo/misma autocompasión
- ✓ Asistiendo como participante a programas estandarizados de mindfulness con profesoras y profesores certificados
- ✓ Asistiendo a Retiros de Práctica Intensiva.
- ✓ Haciendo una formación más personalizada con un Mentor o Mentora.
- ✓ Formaciones más largas: Masters en Mindfulness e Itinerarios formativos de programas estandarizados (MBSR, CCT, MBPM)

39

21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pré congreso  
Valladolid, Facultad de Psicología, Centro Universitario

## Bibliografía de Mindfulness y Compasión

<https://eemindfulness.com/blog/libros-mindfulness/>

## Recursos en Audio

1.- Audios Dra. Olga Sacristán

<https://olgasacristan.com/descargas-gratuitas-audios/>

Encontrareis nuevos materiales y entradas periódicamente en mi web (si queréis podéis suscribiros si os apetece estar informadas/informados)

[www.olgasacristan.com](http://www.olgasacristan.com)

40

**21 y 22 de octubre 2022**  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

**20 de octubre workshops pre congreso**  
Valladolid, Palacio de Congresos, Centro Convenciones

## Recursos Audiovisuales

2- Videos y audios del máster en mindfulness del Dr. Javier García Campayo.

<https://www.masterenmindfulness.com/videos/>

3- Prácticas del Dr Gonzalo Brito

<https://cultivarlamente.com/practicas-guiadas-cft>

4.-- Canales de Youtube

<https://www.youtube.com/c/OlgaSacristan>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLsiBALuO5ZnzfEzYZPTw5RYcDc23yhJbQ>

41

**21 y 22 de octubre 2022**  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

**20 de octubre workshops pre congreso**  
Valladolid, Palacio de Congresos, Centro Convenciones

## Apps

MEDITA

EL MINDFULNESS APP

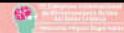
MINDFULNESS SCI

REM VOLVER A CASA

HEADSPACE

CALM

42



21 y 22 de octubre 2022  
Valladolid, Auditorio Miguel Delibes

20 de octubre workshops pre congreso  
Universidad, Palacio de Congresos Centro Mayor

43

44