

CONVERSANT AMB.. **PILAR CASTILLO ELIES**

Grup de treball
Mindfulness Lleida

Quina va ser la teva motivació per entrar a formar part del grup de treball?

L'any 2015, capitanejat pel psicòleg i doctor en mindfulness, Pere Oró, juntament amb 4 psicòlogues més de la Delegació Territorial de Lleida, vàrem crear el GT de Mindfulness. La motivació no era altra que posar en comú els resultats dels treballs científics per a l'aplicació de tècniques de mindfulness de forma terapèutica en relació amb les diverses patologies comunes en psicologia clínica.

Més enllà de l'aplicació de tècniques per a la reducció d'estrès, s'anaven publicant en el nostre país diferents resultats d'estudis que el GT ens permetia analitzar i posar en comú. Això va donar pas a l'aliènt de poder incorporar i aplicar-los de forma metodològica en els nostres respectius llocs de treball.

Una altra motivació que continua essent vigent és la de donar visibilitat i propiciar formació de qualitat i actualitzada a la resta del col·lectiu de psicòlegs i psicòlogues.



Com s'organitza el grup de treball?

El grup de treball està organitzat segons les pautes de tots els GT del Col·legi. És necessari un coordinador o coordinadora, que en l'actualitat és el company Òscar Castán, encarregat de coordinar i convocar els membres que formen part del grup i, en definitiva, és en qui recau la responsabilitat de traslladar els acords resultants de les reunions. El grup es reuneix com a mínim i de forma periòdica 3 o 4 cops a l'any, per tal de dissenyar i planificar les activitats a desenvolupar.

Explica'ns un bon record relacionat amb el grup de treball

En aquests anys, he anat acumulant molts records especials i molts d'entranyables. Gairebé tots tenen relació amb el fet de compartir la nostra passió i expertesa, la qual té relació amb l'aprofundiment del coneixement i la pràctica de focalitzar l'aten-

ció en el moment present. Amb l'objectiu d'aconseguir una consciència plena per poder-nos situar a "l'ara i aquí", per poder acompanyar els nostres pacients/clients mitjançant la psicoeducació. Amb l'objectiu de poder manejar millor les emocions i aprendre a gestionar i comprendre els nostres pensaments. Que en molts casos ens creen malestar i força patiment.

Com pot ajudar la pràctica del mindfulness en processos de dol?

Els elements que defineixen la pràctica de l'atenció plena són el treball de l'acceptació, el no judici i la vivència del moment present (Simón, 2006).

En els casos de les persones en procés de dolor per la pèrdua de persones estimades o d'altres pèrdues, els beneficis de la pràctica són múltiples. Són, en general, persones que presenten alts nivells de tristesa, ansietat, fatiga, soledat, ràbia i sentiment de vida sense sentit. (Payás, 2010).

En aquest procés psicològic, els elements que treballem i que ens proporciona la pràctica de mindfulness és poder experimentar equilibri emocional i reducció del malestar psicològic, que es tradueix en la reducció dels nivells d'ansietat emocional i de depressió. També reducció del dolor, tant físic com psicològic, flexibilitat per l'adaptació a la situació actual, flexibilitat de resposta, autoconeixement (insight) i modulació de la por. El treball d'aquests elements en el procés de dol, ens permet transformar el dolor de la pèrdua per l'estima i la compassió. Acomplint que les persones dolents, puguin adquirir millor benestar psicològic i l'experiència d'afecte positiu.