

Mindfulness: Una Perspectiva Histórica de sus Aplicaciones Clínicas y Educativas

Conferencia/taller de 4 horas impartida por

Fernando A. de Torrijos

Puede decirse que la sabiduría de Oriente inicia su presencia en Occidente a mediados del siglo XIX en Massachusetts a través del movimiento trascendentalista. Así mismo en la última cuarta parte del XIX, Williams James padre la psicología occidental habla de la importancia del cultivo de la atención en la educación, y el mismo asistiría a la recepción en Worcester, Massachusetts de Sigmund Freud y Carl Jung en la única visita de hicieron juntos a Estados Unidos. Ambos son considerados líderes de la psiquiatría y psicología occidental respectivamente.

Por otro lado, en Oriente se inicia durante esa misma época un renacimiento del budismo gracias al esfuerzo del americano H. S. Olcott, presidente fundador de la Sociedad Teosófica que consigue sacar de nuevo a la luz toda la sabiduría histórica de las enseñanzas del Buda.

Tendrían que pasar otros cien años para que todas estas ideas, cuyo principal objetivo era el de aliviar el sufrimiento, tomaran forma práctica en un formato que fuera accesible a todos. Esto ocurrió gracias a la sabia inspiración de otro americano de Massachusetts, Dr. Jon Kabat-Zinn que en 1979 crea la Clínica de Reducción de Estrés y Relajación basada en la Atención Plena (Mindfulness) del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts.



Fernando A. de Torrijos

Nacido en Madrid, reside en Worcester, Massachusetts desde 1983.

Ha sido director de Programas Mindfulness en Psiquiatría, Departamento de Psiquiatría, Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts.

En 1995 fue nombrado director de la Clínica de Reducción de Estrés del Center for Mindfulness en el Departamento de Medicina de dicha universidad bajo la supervisión de Jon Kabat-Zinn.

Ambos viajaron juntos en el año 2000 a Buenos Aires, Argentina para introducir el programa en países de habla hispana.

Fernando es profesor sénior de MBSR, MBCT y otras aplicaciones clínicas y educativas basadas en mindfulness con más de 20 años de experiencia.

Desde 2001 dirige programas intensivos de formación para profesionales de la salud y la educación que le han llevado a 13 países y en los que han participado más de mil profesionales.

