



PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS (MBSR) ONLINE



Inicio Abril de 2023

26 de Abril sesión de orientación

10, 17, 24, 31 de Mayo

7,14,21,28 de Junio

El Sábado 24 de Junio tendrá lugar el día intensivo con un horario especial de 9 a 15h

295 euros / Existe la opción de solicitar beca

www.ismindfulness.com

El Dr. Jon Kabat-Zinn desarrolló el Programa de Reducción basado en Conciencia Plena, también conocido como MBSR, acrónimo del programa en inglés (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) a finales de los 80 en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, EEUU. Desde entonces se ha convertido en un referente en la medicina mente-cuerpo y en la psicología, concretamente de las Terapias de 3ª Generación.

MBSR es una intervención de carácter "experiencial" que tiene como finalidad reducir el malestar psicológico y es una de las intervenciones complementarias y alternativas reconocidas por el Instituto Nacional de Salud (NIH) de EEUU, dentro de la denominada Medicina Mente-Cuerpo que se centra en "las interacciones entre el cerebro, mente, cuerpo y comportamiento y en la forma en que los factores emocionales, mentales, sociales, espirituales y del comportamiento afectan a la salud".

El Programa MBSR consiste en el desarrollo de **Mindfulness**, que desde ahora traduciremos como Conciencia Plena, para usar un término en castellano, y que consiste en una forma

especial de prestar atención, conscientemente, al momento presente y suspendiendo los juicios. El programa MBSR enfatiza la capacidad “de parar y ver antes de actuar” para aprender a “responder en vez de reaccionar a los acontecimientos”. Las aplicaciones de MBSR se centran en tres ámbitos principales:

1. En el bienestar (Reducción de estrés, Tratamientos Complementario para enfermedades crónicas)
2. Reforzar habilidades personales (Actitud, Atención, Comunicación, Regulación emocional)
3. Una mayor presencia y conexión con las personas (Empatía, Confianza, Toma decisiones)

El principal grupo de técnicas en las que se basa el programa incluye:

- Body Scan o Exploración Corporal
- Movimientos Conscientes en suelo
- Meditación guiada
- Movimientos conscientes de pie
- Así como otras técnicas complementarias como para desarrollar una mayor Consciencia o Atención Plena

Estructura:

El curso tiene una duración completa de 27h distribuidas a lo largo de 8 sesiones presenciales, una por semana en mismo horario y día.

Las sesiones tienen una duración de 2 horas y media con excepción de la 1ª y última que se prolongan durante media hora más. La 9ª sesión comprenderá un día completo de práctica (6 horas)

Además de las sesiones presenciales, el curso requiere la realización de ejercicios prácticos de manera individual, que resultan claves para la buena asimilación del curso. El alumno asume así un compromiso firme de trabajo individual.

Contenidos del programa sesión a sesión:

Sesión1 : Que es mindfulness y su origen

Sesión 2: La percepción

Sesión 3: Atención al cuerpo y al movimiento

Sesión 4: Reacción al estrés

Sesión 5: Respuesta al estrés

Sesión 6: Comunicación consciente

Sesión 7: Elección y hábitos saludables en nuestro estilo de vida

Sesión 8: Integrando Mindfulness en el día a día

**Habrá un día especial , sábado , con horario de 9 a 15h, que será eminentemente práctico y donde repasaremos todos las prácticas vistas durante el curso.

Beneficios obtenidos habitualmente una vez finalizado el curso:

- Una sustancial mejoría en la toma de decisiones y en la detección de estímulos estresantes,
- Alivio y estabilización de las enfermedades y el dolor crónico
- Aumento de la conexión y consciencia corporal
- Un descanso más profundo
- Un incremento en el control y la regulación emocional
- Una mayor capacidad de concentración y atención

En España el Programa MBSR comenzó a impartirse en 2004 y se han realizado más de 5000 ediciones, en distintos formatos y contextos, desde hospitales hasta grandes empresas, pasando por equipos deportivos de élite, alcanzando una participación combinada superior a las 15000 personas. La mayor parte de ellos se centra en aplicaciones derivadas del programa de Reducción de estrés (MBSR), dando con ello lugar a Programas centrados en áreas como el Liderazgo, en el caso de la empresa, así como al desarrollo de intervenciones Psicológicas de carácter clínico como pueden ser las terapias MBCT, ACT, BCT etc.

Puede consultar referencias sobre estudios científicos en el **Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts** <http://www.umassmed.edu/cfm/index.aspx>

EXPERIENCING MINDFULNESS

www.ismindfulness.com