

MBSR

Programa de Reducción del Estrés Basado en **Mindfulness**

Online



Matrícula abierta



Mindfulness **Soul**

MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Te invito a formar parte de un recorrido de 8 semanas que ha transformado la vida de miles de personas en todo el mundo. El programa MBSR es una de las intervenciones más reconocidas y validadas científicamente para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida.

El programa MBSR, creado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en 1979, está considerado la intervención psicoeducativa de referencia para aprender a cultivar la conciencia plena o Mindfulness y su eficacia ha sido contrastada por numerosos estudios científicos. Este programa puede ayudarte a:

- Vivir la vida con mayor calma, claridad, energía y entusiasmo.
- Aprender a gestionar el estrés a corto y largo plazo, comprendiendo cómo responder en lugar de reaccionar.
- Cambiar tu relación con tu dolor a través de la práctica de la atención plena
- Mejorar tu capacidad de concentración, de recuperación tras momentos difíciles y de cuidado personal.

Durante el curso, aprenderás a relacionarte de forma diferente con los desafíos del día a día. A través de prácticas de mindfulness, movimiento consciente y diálogo reflexivo, desarrollarás herramientas concretas para cultivar la calma, la claridad y la resiliencia.



MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Beneficios que te aporta el Mindfulness:

- El Mindfulness te enseña a afrontar de otra manera las situaciones que producen estrés y ansiedad. Gestionarás el malestar, los conflictos, las pérdidas y los desafíos de la vida.
- Aprenderás a reconocer los patrones y pensamientos negativos que te originan ansiedad y malestar para ir transformándolos.
- Mejorarás tu inteligencia emocional: podrás regular tus emociones y disminuirán las reacciones involuntarias, pasando de reaccionar a responder.
- Conseguirás una mejor relación contigo mismo/a y con los demás. Ganarás autoestima y compasión para ti y para tu entorno.
- Ganarás salud física y mental. El Mindfulness fortalece el sistema inmunitario, previene los estados depresivos y aumenta el bienestar y la conciencia corporal.
- Cultivarás estados profundos de relajación que te ayudarán de día y durante la noche reduciendo el insomnio.
- Además, el Mindfulness alarga la vida: estudios científicos confirman el poder de la meditación para retrasar el envejecimiento y para combatir enfermedades crónicas.



MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Objetivos y metodología:

OBJETIVO DEL CURSO: Llevar esta metodología de entrenamiento de Mindfulness a aquellas personas que no pueden realizarla en presencial. Consiste en 8 semanas de práctica diaria de Mindfulness mediante una combinación de ejercicios de atención, meditación y movimientos conscientes tipo yoga, así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo.

METODOLOGÍA: Combinación del curso MBSR online con sesiones semanales tipo webinar en directo con el grupo. Este formato nos permite interactuar y aprender colectivamente, desplegando los beneficios del curso MBSR, con la flexibilidad de hacerlo desde casa, sin necesidad de desplazarte.

Se requiere una buena conexión wifi y un espacio en tu hogar desde el que puedas atender a las explicaciones y seguir las meditaciones con tranquilidad y libre de interferencias.

MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

El curso MBSR está estructurado en:

- 8 Sesiones online, en grupo, con explicaciones sobre los procesos de la mente-cuerpo en relación con el estrés y la salud.
- Meditaciones guiadas, ejercicios prácticos de atención y relajación y movimientos conscientes tipo yoga.
- Actividades para la reflexión individual y en grupo con registros semanales de la experiencia.
- Tutorización y seguimiento por parte del instructor.

Módulos del curso:

1. Qué es Mindfulness y cómo funciona la atención.
2. Cómo la percepción condiciona la realidad.
3. Reconocer y regular las emociones.
4. El estrés que afecta al cuerpo y a la mente.
5. La resiliencia, para responder al estrés.
6. Comunicación consciente.
7. Un día para practicar Mindfulness. (Jornada de práctica intensiva)
8. Cuidarse y la gestión del tiempo.
9. El fin es el principio. Integrando Mindfulness en la vida.



MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Qué recibirás:

Cada módulo contendrá materiales que una vez finalizado el curso podrás seguir disfrutando siempre que desees incorporar mindfulness en tu vida:

1. Acceso a la plataforma.
2. Audios de todas las meditaciones guiadas para practicar en cada módulo.
3. Pdf con las transcripciones de los conceptos claves vistos en cada sesión.
4. Plan de “entrenamiento” de práctica semanal para una mayor integración de mindfulness y de lo visto en el módulo correspondiente.
5. Cuaderno de práctica semanal.
6. Prácticas informales de conciencia plena.
7. Recursos complementarios: textos, videos, audios, artículos...que sean de interés relacionado con lo visto en la sesión.
8. Lectura reflexiva.
9. Tendrás siempre a disposición el email y whatsapp a través de los cuales podrás enviarme preguntas, compartir tus dudas referente al curso o a mindfulness en general.
10. Tutorización. Entrevista individualizada con cada participante en la cual podremos valorar las posibles dificultades con la práctica o cuestiones que surjan del programa, preguntarme y resolver dudas sobre el contenido de las sesiones.
11. Acceso a nuestra “Comunidad Presente” al finalizar el programa.



MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Fechas y horarios:

Cada semana tendremos 1 encuentro formativo de **2,5 horas por zoom online en directo.**

Horario: de 18:00 a 20:30

Días: 8, 15, 22, 29 abril

6, 13, 20, 27 mayo

Jornada de práctica intensiva: 16 de mayo de 10:30 a 18:00h.

Precio: 295€.

Plazas limitadas.

Inscripción: bizum al 626940378. **Concepto:** MBSR y tu nombre y apellidos.

Previo al inicio del curso se realizará una sesión informativa en la que se explicará con detalle el programa y se atenderá a las posibles dudas que surjan. Por otra parte, se mantendrá una entrevista personal con aquellas personas que decidan inscribirse al curso.

Cualquier duda que te surja, no dudes en preguntarme sin compromiso alguno.



Mindfulness Soul

MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Instructor

Fernando Déniz Guerra.

- Instructor Acreditado de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).
- Profesor Certificado de Mindfulness y Compasión por Respira Vida BreathWorks, UK (Miembro de la Red Internacional).
- Miembro de la Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness.
- Instructor de Mindfulness en la Educación certificado por la Junta de Andalucía.
- Instructor RYS 200 de Hatha Yoga.
- Diplomado en Relaciones Laborales.
- Experto en Dirección y Gestión de Recursos Humanos.
- Habilitación para la Docencia en Grados A, B y C del Sistema de Formación Profesional.



Mindfulness Soul