

Programa Online de Mindfulness MBSR de 8 Semanas

El **Programa de Mindfulness MBSR** - Reducción del Estrés Basado en Mindfulness - se rige por el curriculum establecido por el Center For Mindfulness, **University of Massachusetts** Medical School, EEUU.

A lo largo de **8 semanas** aprenderemos a gestionar el estrés y nuestros estados emocionales, y a adquirir mayor consciencia de nuestros pensamientos y emociones así como de nuestras sensaciones corporales.

Objetivos

- **Reducir los estados de estrés y ansiedad**
- Aprender a **gestionar las emociones y estados mentales**
- Adquirir una **mayor consciencia corporal**
- Incrementar nuestra capacidad de atención y concentración
- Reducir los estados mentales rumiantes y las reacciones mentales automáticas
- Reducir la reactividad emocional
- Aprender a relacionarnos con nosotros mismos y nuestras experiencias desde la amabilidad y no desde la autocrítica
- Integrar en nuestro día a día una actitud 'mindful' de calma y claridad que nos permita relacionarnos con nuestro entorno de forma consciente

¿A quién va dirigido?

El curso va dirigido a **cualquier persona sin experiencia previa** de Mindfulness que quiera incrementar sus estados de bienestar y salud, psicológicos y físicos.

Metodología

- La metodología es principalmente **experiencial, basada en prácticas y técnicas de Mindfulness** que fomentarán la comprensión y consolidación de la atención plena.
- Se pondrán en común los avances personales percibidos, así como las dificultades encontradas, haciendo del grupo un lugar dinámico.
- Tras cada sesión el partícipe recibirá el audio de la semana.

Helen Grain

MINDFULNESS

- Semanalmente el partípe realizará prácticas diarias vinculadas con la temática de cada sesión.
- El instructor de MBSR prestará soporte mediante correo electrónico y/o teléfono para aclarar dudas o responder a consultas de aquellas personas que lo necesiten.

Estructura del Programa Online (26 horas lectivas)

- 1 Sesión de Orientación de 1 horas (online pre-grabada)
- 8 Sesiones semanales de 2,5 horas (online en vivo vía Zoom)
- 1 Jornada de Prácticas de 5 horas (online en vivo vía Zoom)

Fechas Curso Mindfulness MBSR Online Enero 2024:

Sesión de Orientación Horario: **Jueves 11 de Enero**
11:00 a 12:00 horas

8 Sesiones **Enero** **18 y 25**
Febrero **1, 8, 15, 22 y 29**
Marzo **7**

Horario: **11:00 a 13:30 horas**

Día Intensivo de Prácticas **Febrero** **24 (Sábado)**

Horario: **09:00 a 14:00 horas**

Conceptos y prácticas del programa

- Atención. Se trata el tema de la atención, y **la influencia de la atención en la cognición, los afectos y las sensaciones corporales**. Se muestra a partir de prácticas.

Helen Grain

MINDFULNESS

- Orígenes de MBSR. Breve descripción del desarrollo del MBSR y las definiciones operativas de Mindfulness, así como las **instrucciones necesarias para desarrollar Mindfulness como práctica**.
- Principios. El estilo pedagógico es importante en el MBSR, pues subraya la importancia del **aprendizaje corporeizado y vivencial**. Se establecen las bases del diálogo como parte del MBSR y la importancia de la práctica.
- Exploración Corporal y Atención Plena en la respiración. Técnicas básicas del MBSR que desarrollan la atención plena. Conlleva atención sostenida, meta-atención, y **aceptación de los procesos internos (sensaciones, cognición, emoción y regulación del estado nervioso)**.
- **Trabajo corporal**. Estiramientos y movimientos suaves que proporcionan liberación de tensiones psicósomáticas y desarrollo de la atención plena.
- **Fisiología del estrés**. Entender los mecanismos puestos en juego en el proceso del estrés. Bases teóricas y prácticas para regular el estrés según el MBSR.
- **Aplicaciones de Mindfulness**. Comunicación consciente y gestión consciente del cambio.
- **Técnicas de integración**. Trasladar las prácticas aprendidas al día a día, mejorando la capacidad de estar en el momento, reduciendo los procesos de “rumiación” que nos impulsan hacia el futuro y el pasado.

Requisitos de admisión

El programa conlleva un **compromiso** no sólo de **participación** en las sesiones online por zoom, sino de **práctica diaria**.

Es necesario disponer de una **conexión a Internet**. Antes del comienzo del curso se enviará un mini-tutorial a todos los inscritos explicando cómo instalar Zoom y ofreciendo recomendaciones básicas para que la experiencia sea positiva.

Grupos

Los grupos están formados por un número reducido de partícipes de forma que se facilite la participación activa en las sesiones.

Helen Grain

MINDFULNESS

Certificado

Cada partícipe recibirá un **Certificado** de haber realizado un programa MBSR válido por el Center For Mindfulness de la University of Massachusetts Medical School, EEUU.

Para recibir el certificado es necesario haber asistido como mínimo a un 80% de la formación siendo obligatoria la participación en la primera y última sesión.