

## **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: **Martes 23 de Enero**  
**18:30 a 19:30 horas**

8 Sesiones                                      **Enero      30**  
**Febrero    6, 13, 20 y 27**  
**Marzo      5, 12 y 19**

Horario: **18:30 a 21:00 horas**

Día Intensivo de Prácticas              **Marzo      9 (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 participante 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.